

かきつばた

2016年9月

第46号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成28年9月1日発行

新院長就任記念講演会 開催

蝉時雨が賑やかに降り注ぐ7月31日、野村医師の院長就任を記念して、『野並をどんなまちに・・・?』をテーマに講演会を開催いたしました。大変な暑さにもかかわらず70名を越える方にお越しいただきました。

新院長 野村秀樹 “おもてなし”の認知症ケア

はじめに野村新院長が「認知症の予防と治療・その特徴」について話しました。野菜を中心にバランスよくしっかり食事を取ることに「適度なアルコール」「運動の習慣」「楽しめる趣味」「人との交流」などが効果的といわれています。しかし認知症は長寿と“セット販売”が基本で、高齢になるほど認知症の割合が高くなる

ことは避けようがありません。認知症リスクを減らすための健康的な生活を心がけると同時に、認知症になっても安心してその人らしく暮らせる地域を作っていくことが必要です。

認知症の方が安心して暮らせる地域を作るために、わたしたちに何ができるのでしょうか。一番大切なことは認知症によって不得意なことが多くなっていることを理解して、相手の立場に立ってどうしたら気持ちよく過ごしてもらえるか考える「おもてなし」



の気持ちです。また介護家族は、周囲の人の無理解に悩まされる一方で介護と関係のない世間話だけでも嬉しいこともあります。何気ない話を気軽に出来る地域を目指したいですね。

長久手市長 吉田一平様 “わずらわしい”まちづくり

続いて、長久手市長の吉田一平様に御講演いただきました。長久手市は東洋経済新報社の「住みよさランキング」の総合評価で全国第2位、快適度では全国1位の評価を受けていますが、吉田市長は「数字で表れたことで評価されて1位というのは違うんじゃないか」と仰います。これからのまちづくりに大切なことをうかがいました。



弱者に立つ瀬の無い無機質な街になりかねません。これからの社会では「まぎつて暮らす」ことが大事になってくると思います。

物を買った業者に依頼して物事を解決するのは簡単で失敗ありません。一方、周りの力を借りて自分達でどうにかしようとする手間暇がかかる上に失敗するかもしれません。しかし、そうすることで様々な人に役割が生まれます。人口減少と高齢化が確実なこれからの時代は、わずらわしくも繋がりのある街、自分達力で変わっていく未完成な街にしていくことが肝心になってきます。

皆さんはどんな街なら住みたいと思うでしょうか。交通の便がいい、施設が充実している、制度が整っているなど快適さの指標は様々ありますが、裏を返せばそれは誰の力を借りなくても一人で住んでいける街と考えることも出来ます。便利な街は効率がいいかもしれませんが、

野並をどんなまちに・・・?

認知症の方も住みよい街、わずらわしくも誰もが役割のある街、どちらも如何にして地域の繋がりを創り出すかがポイントです。まずは日頃から挨拶を交わすことから始めませんか。



シリーズ

プロが教える

おうちで健康

健康の知恵袋

看護師 長崎 菜穂子

まだまだ要注意の夏バテ

夏の厳しい暑さもようやくひと段落・・・、だけどなんだか体がダルい。そんな人は夏の疲れがどっと身体に出る「夏バテ」かもしれません。そもそも「夏バテ」という言葉はいつ頃より耳にするようになったのでしょうか。「夏バテ」の言葉が使われるようになったのは昭和30年代以降で職場などにクーラーが備えられるようになったころからのようです。それまでは、「暑気あたり」（しょきあたり）、「夏負け」「暑さ負け」と呼ばれていました。

夏バテの症状は皆さんご存知ですか？一般的には、多量の汗をかくことで身体の電解質の働きが崩れて体が疲れる疲労感や、冷たい水分を過剰に飲んで消化液

を薄めてしまうことによる食欲不振、冷たい物やあっさりした物を食べすぎて内臓に負担がかかってしまうことによる身体の不調などが挙げられます。これに加えて現代は、冷房の効いた室内と暑い外との温度差に体がうまく対処できずに自律神経の動きが鈍くなることから起こる「冷房病」もあります。冷房病では、身体のだるさや頭痛、肩こり、風邪などの症状が出ます。

夏バテ対策

1. 冷房

室内と外気との温度差を5度以内に抑えるようにするのが一般的です。しかし暑さが厳しく室内の温度調整だけでは対策が難しいこともあります。また病気でうまく体温のコントロールができない方もみえます。自分にあった温度をみつけてその都度調整することが必要です。冷房によって肩こりやダルさなどの症状が出たときは、ストレッチなどの軽い運動や首を温めることで血流を良くすることが効果的です。



2. 栄養

暑い時期にはさっぱりした物や冷たいものを多く摂りがちです。栄養が偏らないようバランスのよい食事を心掛けましょう。特にビタミンB1を多く含む食べ物を摂ることが大切です。ビタミンB1はうなぎや豚肉、レバーに豊富ですが、ハムや枝豆、大豆、納豆、トウモロコシ、かれい、鯛、鰹等にも多く含まれています。また冷たい物だけでなく煮込み野菜や温かい飲み物も摂るようにしましょう。食欲のない時の栄養補給には甘酒（米麴）がおすすめです。ビタミンB1、ビタミンB2、乳酸菌が含まれています。1日200mLを目安に飲むと良いでしょう。まだまだ暑い日が続きます。脱水にも注意して水分を小まめに摂りましょう。

*簡単に自宅で出来る補水液のつくり方（ペットボトル500mLでの作り方）
水500mL、砂糖大さじ2杯、塩小さじ1/2まぜて良く溶かして冷蔵保存
*作ったものは出来るだけ1日で飲み切りましょう。長く置くと雑菌が繁殖してしまいます。レモンやカボスを少量入れると飲み易くなります。

3. 睡眠

眠りに就きやすい環境を整えることが大切です。寝室の温度は28℃くらいに調整して、暑いときにはアイスノンや冷ピタなどを使ってもいいですね。また、シャワーだけでなく40℃ぐらいのお湯にゆっくり浸かってリラックスすると睡眠をとる一つのきっかけになります。

以上夏バテに関する情報ですが症状が長く続くときは他の病気も潜んでいる場合もあります。気になることがあれば気軽に相談して下さい。



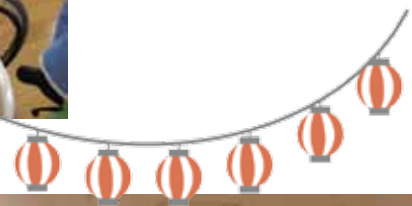
イベント紹介

憩いの学校

夏の風物詩を楽しんでもらおうとカキ氷作りを行ないました。まずはガリガリと氷かき。なかなかうまく回らず皆苦戦していましたが、それでもスタッフと一緒にガリガリして氷が出てくると、うれしそうな表情をみせてくれていました。イチゴ味とブドウ味、好きな味をチョイス。冷たい氷に泣けちゃう子、しかめ面をしながらもまた口をあけてくれたり・・・様々な表情をみせてくれていました。



また別の日には憩いの庄からお客様が来てくれて一緒にカキ氷を楽しみました。



憩いの庄

室内の写真は盆踊り前に庄で宴会をしている写真です。小坂夏祭り。自然と手が動き踊ったりと皆様楽しんでおられます。



防災月間～非常食～



長期保存の非常食を準備しているが期限切れ。種類が限られていていざという時に食べられるか不安だ。という事はないでしょうか。日常でも使える缶詰やレトルトやフリーズドライ食品は種類が豊富で、スーパーで手軽に揃えられます。これらを非常食として備蓄し、月1回など定期的に消費し、新たな味を補充して回転させる方法をお勧めします。災害の時に日頃食べ慣れない非常食だけよりも食べ慣れた食事があるとホッと安心できますよ。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9 時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降りが可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中

傘寿、米寿、白寿、喜寿・・・四百歳は？
荒木大輔

北大西洋の大型サメ、ニシオンデンザメが四百年近く生きることが科学誌サイエンスに発表されました。“大人”になるのにも一五〇年以上かかり、近年急激に減少している大きな要因と考えられます。しかし絶滅の危険度はジンベイザメなどと比べて低く位置付けられており、研究者は「ひっそりと暮らす生物にも目を向けるべき」と指摘しています。

5月9日の朝日新聞デジタルで埼玉県の保護施設「とり村」が紹介されました。この施設は、飼いが手放したオウムやインコたち40種150羽を保護しています。手放す理由は繁殖のさせ過ぎや鳴き声の激しさなど様々ですが、長寿も理由の一つ。オウムやインコは100歳を超す例もあり、「こんなに長生きすると知らなかった」と手放す人もいるそうです。

深海のサメもオウムも人間も、誰もがその人らしく歳を重ねられる世界にしたいものですね。