

# かきつばた

2017年1月

第50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29年1月1日発行

## 幸せってなんだろっ

理事長 畑 恒士

あいち診療会は次のことを職員及び利用者の皆様に約束しています。

### あいち診療会の約束

- 一、私たちの目標は幸せの追求です  
私たちは自らの幸せのために働きます  
私たちは、利用者一人一人の幸せを考えます
- 一、健康こそがすべての源です  
私たちは自らの健康を大切にします  
私たちは利用者一人一人の健康に貢献します  
私たちの取り組みでより良い制度を生み出します  
私たちの活動は制度によって縛られず、  
幸せの追求の中で決定します
- 一、笑顔は幸せを生みます  
笑顔であいさつしましょう

「美味しいご飯を食べること」

「愛する人と仲良く暮らすこと」

「医者顔を見ないこと」等々、

幸せは百人いれば百通りあり、しかも日々変化しているんだと思います。昨日はこれが食べたかったのに、今日は見るのもいや何てこといくらでもありますね。

私は学生の頃海で泳ぐのが大好きで、沖縄のケラマ島に行って1日中海で泳いでそれは幸せでした。でも翌日は陽の当たるところを見るのも嫌でした。理由はお分かりですね。

世界一貧乏な大統領と言われたウルグアイのムヒカさんは、「幸せとは隣の人のことをよく知り、地元の人々とよく話し合うこと。会話に時間をかけることなんだよ、幸せは、人間のように命あるものからしかもらえないんだ。ものは幸せにしてくれない。幸せにしてくれるのは生き物なんだ。」と言っています。

### 多くの人とつながろう

今私たちは仕事におられる中で人との繋がりをどんどん希薄なものにしてしまっています。知ってか知らずか、人の不幸の上に幸せを感じることが出来る人が今の世の中にはたくさんいます。しかし私は自分の周りにはたくさんいます。そして地球上のすべての人が幸せであることを夢に見ています。

### 弱い人を大切に

世の中には強いものと弱いものが存在し、強いものが笑い弱いものが泣くのが当たり前になっています。私たちの至近の世界で言えば医療者と病気のひととの関係にも似たようなものが無いでしょうか。この1年、意図的にマイノリティに位置づけられる人々との付き合いを重ねて行こうと思います。

その中で、人の欠点を責めるのではなく、人の長所を高く評価し、自分の弱さ、欠点もさらけ出しながらお付き合いが出来るとの強さを磨いていきたいと思います。

### コンプライアンスと

### 規則破壊を両立させる集団に

約束に私たちの活動は制度に縛られず、幸せの追求の中で決定すると謳っています。

みんなで作った規則は尊重しなければいけません。しかし規則は必ず古いものになり時代に合わなくなります。規則を大段に掲げれば進歩はありません。規則に守られるのではなく、最善を求めて規則も変更していく、そういうプロ集団であり続けようという宣言です。皆様の厳しい御指導と励ましをお願いする次第です。

# 靴による 病気の予防を



## 「シューフィッター」知ってる？

シューフィッターとは足の解剖学などの基礎知識と靴合わせの技能を持ち、お客さんに合った靴を販売する専門家です。先日のお祭りに東区車道の酒井靴店の酒井郁子さんがボランティア参加されて、十数人の方の足型測定と適正な靴の選び方について指導してくださいました。酒井さんの父親は日本で11人しかいないシューフィッターのマスターでした。酒井郁子さんと息子さんは上級シューフィッターの資格をもって父親が始めた靴店を3代にわたって経営されています。

一人一人の顔が違うように足の形も一人一人違います。歩行するということが人間にとっていかに大切なことかは理解できると思いますが、足の健康を保つために靴が大きい



な役割を担っていることに気が付かない人がたくさんいます。シューフィッターの役割はその人に合った靴を選ぶことです。

外反母趾、内反小趾、アキレス腱周囲炎や巻き爪、かんじゅう爪、水虫、タコ、ウオノメ等々いろいろな足の病気がありますが、これらは全て足に合わない靴を履いていることによる病気と言っても言い過ぎではありません。

## 間違いだらけの靴選び

足型計測の結果、8割の人が自分の足型を正確に知らず、足型に合った靴を履いていないことがわかりました。

大切なことは自分の足の形がどんなものか足型計測をして知ることです。細くて長い足、短くて幅広の足、足の甲の高さの違いなど足は様々ですが、靴屋さんでは私たちは「〇〇cmの靴」を買います。多くの靴屋



んでは気に入ったサイズの靴だと、多量に買ってしまったり、多量に買ってしまったことは無いでしょうか。

靴を選ぶ時にはいくつかのチェックが必要です。最低限かかどがしっかりとサポー

トされること、つま先に1cmのゆとりがあること、趾ゆびが上げられることをチェックすると良いと言います。靴を履くときには椅子に腰かけて履き、踵をしっかり合わせて紐を結びと良いそうです。座っているときと立って体重をかけた時では足の形が異なるので、座って履くだけでなく、立って歩いてみる必要があります。

酒井さんに「この靴を履いてもらなさい」と言われて履いた靴で、驚くほど歩行が楽になった、長い距離を歩いても痛くならないといった感想が聞かれています。

## 子供の靴の大切さ

足型測定を希望した小学生もいました。つま先が靴で曲がってしまうようなトゥシューズを履いていたそうです。足の成長は18歳までが激しく、それまでにほぼ出来上がってしまいます。子供さんは成長が早いので大きめの靴を買って、履けないくらい小さくなったらまた大きな靴を買おうというようなことをしたくなるかもしれませんが、子供の時ほどこまめに足に合った靴に替えてあげたいものです。

(文責 畑 恒土)



**酒井靴店で割引を受けられます**

この「かきつばた」を持っていくと、千円割引が受けられます。(セール品も含む) 2月15日まで。

住所：愛知県名古屋市中東区葵2-14-17

電話：052-936-4328

1月の休業日：12(木) 19(木) 26(木)

# イベント紹介

## 野並通所り八

### おやつ作り

栗のあんこ巻きを作りました。周りで見ている皆さんも何ができるんだろうと興味津々。砂糖は使わず、あんこ栗のほどよい甘さで美味しく仕上がりました。



### クリスマスのリース作り

先生をお招きして本格的なリース作り。グルーガンを使って、皆さん楽しそうに飾りを付けて下さいました。リースとフェルト飾りを使って作ったクリスマスツリーがデイの壁を華やかにしてくれました。



## 憩いの庄

### たこ焼きカステラ

ホットケーキミックスを使い、中にはタコではなく、バナナや抹茶マシュマロを入れました。女性陣は慣れた手つきでひっくり返してくれていました。中に入れたはずのマシュマロは溶けてなくなってしまい、皆で大笑いでした。



### 季節の工作

秋の製作を行いました。  
紅葉、クリ、柿・・・紅葉よりやはり味覚の秋ですかね



## 憩いの学校

### お買い物に行ったよ

秋晴れの日、お散歩に出かけるチャンス！！とお買い物に行ってきました。



### 待ち遠しいな♪

クリスマスの製作を始めました。ブーツの飾りつけとサンタさんの顔を描いてもらっています。サンタさん、ブーツにプレゼント入れてくれるかな？



## 体の冷え

### 身体を温める食品



かたいもの

赤色・黄色・  
橙色・黒色のもの

北の地方でとれるもの

体温が下がると免疫力や代謝が低下し、風邪などの様々な病気や生活習慣病になりやすくなります。体温が低い方、手足が冷える方は次のことに気をつけると良いです。身体を温める食品や温かい物を食べる。お風呂にゆっくりつかる。防寒具で身体の熱を逃がさない。体温は筋肉で作られるため、たんぱく質（肉・魚など）をしっかり摂って運動することも大切です。

### 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 夜9時まで	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  
(052) 895-6637  
担当 荒木

葉が落ちる冬は野鳥探索に絶好の季節で  
す。両種ともその辺に居ますので探して  
下さいね。



鳥言葉は「重ね重ねおめで  
とうございます」  
キジバト  
しばしば番いで見られま  
す。滅多に見られないオシ  
ドリに代わって、キジバト  
夫婦は如何でしょうか。  
鳥言葉は「普段着の二人」

ジョウビタキ  
オスの美しい銀髪から「尉  
(じょう)翁の意」。黒い翼  
の白い斑から「紋付鳥」とも。  
鳥言葉は「重ね重ねおめで  
とうございます」



### 野鳥探索 事始め

荒木大輔

初雀ふくれて樹よりこぼれけり 堀部守

新たな年を迎えると見慣れた光景もおめ  
でたく見えてくるから不思議です。今回は  
“酉”に因んで、荒木が勝手に選んだ縁起  
の良い鳥をご紹介します。