

管理栄養士よりお便り

春野菜



ふきのとう、たらの芽、菜の花、筍、春キャベツなどの春野菜は、短い期間しか味わえません。植物性アルカロイドという成分のほろ苦い味わいが特徴で、これには老廃物を排出する働きがあります。冬の間は代謝が悪くなり老廃物が溜まりやすいので、春野菜を食べて体をすっきりさせましょう。ビタミンCやカロテンも多く含む抗酸化作用や風邪予防にもなります。時期のものを味わい体調を整えて、気持ちの良い新しい季節をお迎えください。

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 / 畑	野村	岡崎
午後	野村 / 畑 (第1週)	野村	畑	畑	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

予約制 もの忘れ相談外来
毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

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

新生児の予防接種から在宅看取りまで

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療できるように致します。 **895-6637**

電話がない場合、待合室をご利用いただけません。

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を行います。(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までに準備下さい。前の方の診察が終われば次第、診察致します。

桜

近藤 真理子

梅の花がきれいに咲くのを楽しんでみると、桜の開花のニュースが聞こえてきます。開花予想では名古屋は 3 月 20 日となっています。

桜の花さん咲いたけど

木だから歩いてこれない

みんなで見に行つてあげよう

雪の降る日も枯れないで

今日まで立ってて咲いたのよ

みんなで見に行つてあげよう

褒めに行つてあげよう

私は桜をながめてみると、必ずこの歌を思い出します。今回みなさんにご紹介するにあたり調べたら、童謡そうさんの作詞家とみちおさんの詩であること知りました。新たな発見です。

桜の歌は色々ありますが、皆さんはどんな歌、詩が思い浮かびますか。今年はそんな歌や詩とあわせてお花見してみたいかがでしょうか。

【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 1-1110-011
(052) 895-6637
0120-890-709
近藤 真理子 (編)

かきつばた

2018年3月

第64号

あいち診療所野並
名古屋市中区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成30年3月1日発行

50代からの健康セミナー

華麗なる最期を迎えるために

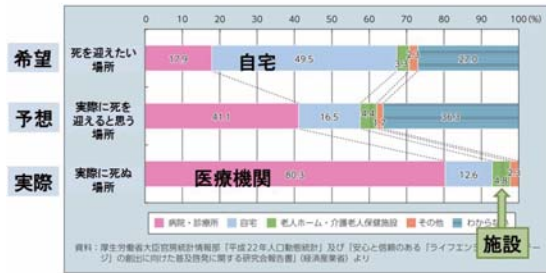
第三回

量の上では死ねない

厚生労働省などの調査では自宅でするにたいという希望の方が半数に上りますが、実際に自宅で亡くなる方は13%にもならないとの結果が出ています。80%の方は病院などの医療機関で亡くなっています。

昔は家で死ぬことが当たり前でしたが、祖父母を見送り、父母を見送った人にとって自宅で死ぬことはごく自然でした。病院での死が増えた結果人の死を目前で体験することなく子どもが育っていきます。

最期を迎える場所 希望と現実の格差



逆転した在宅死と病院死



私が生まれた1950年には8割が在宅死でした。今は8割が病院死です。しかし、そこに戻れないということではありません。その頃は心筋梗塞、脳梗塞などの診断治療技術が乏しくたまたまかせておくしかできなかったのです。病院に行くよりも安静だったのです。CTなどの診断技術や、カテーテルなどの治療技術が格段に進歩した結果、病院に行けば助かる病気が増えているのです。

病院死は救命出来なかつた死と言えるでしょう。病院は死を目的に利用するところではありません。

在宅医療ができない理由?

死が遠いものでなくなった場合、在宅の環境は本人にとって病院よりはるかに快適な環境になります。

自宅で療養することが困難な理由としていくつかが挙げられています。が、「介護する家族がない」「経済的に負担が大きい」を除けば在宅医療を理解すれば殆ど問題になりません。

次回在宅医療についてお話しします。
(畑)

家族との話し合い



人生の最終段階について

自宅で療養することが困難な理由



あなたとともに

健康生活と

セルフメディケーション

作業療法士 呉屋政佳

第五回

加齢に伴う筋力・体力の低下と 廃用症候群

皆さんは「廃用症候群」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？簡単に言うと、不動や活動性低下に伴う種々の心身機能の低下に関連する症状のことです。別名「生活不活発病」とも言われています。

人の筋力や体力は30代以降から徐々に低下し、人の筋肉は1週間寝たきりの状態になると、元の筋力の15〜20%も低下すると言われています。実際に、厳しいトレーニングを積んだ宇宙飛行士も、宇宙という筋力に負荷のかからない無重力空間での任務を終えて、重力のかかる地球に帰還した際、立っていることすらままならず、車いすで移動することもあるそうです。つまり、加齢に伴う筋力や体力の低下と不動による筋力の低下が重なると日常生活に与える影響は計り知れません。

廃用症候群の予防

では、どのように予防していけばよいのでしょうか？先ほど、筋力は加齢とともに低下していくと説明しましたが、実は、筋肉や体力というのは運動をすることでいくつになっても鍛えることができる組織なのです。ここで言う「鍛える」ということは、激しい運動ではなく、日常生活の中でしっかりと体を動かしていくことを前提にし、「ちょい足し」してほしいおすすめ運動をご紹介します。

①ラジオ体操

人の体の動きの中で大切な要素である、曲げる、伸ばす、ねじるといった運動がしっかりと含まれています。

☆ポイント☆一つ一つの動作を大きくしっかりと行うことです。

※立って行うことが難しい方は、椅子に座って行ってください。

②深呼吸

これは、腹式呼吸のことで、心肺機能を高めるためにも有用な運動です。

☆ポイント☆まずはしっかりと息を吐きだすところから始めます。その後、鼻から大きく息を吸い、胸を張り、おなかを

膨らませます。吐き出すときは、口をすぼめて小さく、長く息を吐きだしていき

ます。この時、お腹を意識を向け、へこませるようにしっかりと息を吐き切りましょう。これを数回繰り返し、元の呼吸に戻していきます。これは、心肺機能だけでなく、吐くことを長くしていくことで体の中で副交感神経が優位となり、心の落ち着きやリラクゼーション効果も期待できます。

※急激に多く行くと頭がふらふらしてきてしまうことがありますので注意してください。

③近所のお散歩

無理なく全身の筋肉を使うことができます。ジョギングやウォーキングもいいですが、近所の公園や街並みを見ながらのお散歩や買い物なども有効です。

☆ポイント☆なんといってもしっかりと歩くことです。

※膝の痛み等がある方は、椅子に座りながらの足踏み運動をおすすめします。この時、しっかりと腕も振っていきましょ



大切な事

今回、加齢に伴う筋力の低下や廃用症候群、それらの予防についてお話させていただきましたが、一番大切なことは、毎日少しずつ運動を続けるということです。ご自宅でソファや椅子に座り、テレビや新聞を見ている時間を少し減らし、日常生活の中での家事やその手伝い、お散歩や仲間同士での趣味活動などの時間を設け、そこにご紹介させて頂いた運動をちょい足しして行って頂き、皆様の健康的な生活に役立てて頂けたら幸いです。



お詫びと訂正

かきつばた第63号2面「医療費控除の計算式」に誤りがありました。

10万円または所得が20万円未満の場合は所得金額の5%
20万円↓正しくは 200万円です。
申し訳ありませんでした。

イベント紹介

野並通所り八

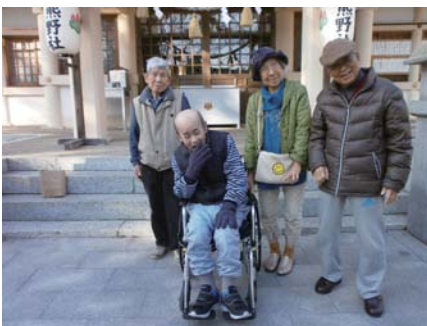
みんなで協力合って、美味しくできました！！
普段はあまりおやつを召し上がらない方も、自分で作ったどら焼きはまた格別！
美味しく召し上がられました！！



憩いの庄

初詣

天気の良い日に熊野神社へ初詣
皆さんそれぞれの思いをお祈りされていました



節分

豆ではなく大きい玉をまき鬼払いをしました



憩いの学校

鏡開き

かなづちを大きく振り上げて
鏡開きしてくれました



お面作り 豆まき

鬼の登場に「こわいよ〜」真剣な表情の子 様々でした
「鬼はそと〜」とがんばって豆ボールを投げてくれました

