

いりきり

2012年12月号

第74号

あざい
リハビリテーション
クリニック

長浜市野瀬町828番地
TEL0749(76)8111

平成24年11月15日発行

石巻での在宅医療から感じる地域の課題

10月の8日間、石巻市にある祐ホームクリニック石巻に医療支援に行ってきました。仮設住宅や被災されたご家族を中心に120人の患者さんを診ている診療所です。

毎日15〜20件ほどの訪問診療を行い、規模の小さい仮設住宅で独居されている方、規模の大きい仮設住宅での老々介護のご夫婦、市街地から離れた借家で一人息子さんが高齢の母親を看ているなど、訪問患者さんを通して、さまざまなご家族とお会いしながら、お宅を訪問しました。

ふとお仏壇に目をやると亡くなったご家族の遺影が置いてあり「だから独居なのか…」と気づいたり、生活の話題に



なると「800万流された」という話が出たり、暮らしや気持ちへの震災の強い影響を感じました。仮設住宅での看取りも経験し、家で亡くなるということも仮設住宅という本来の住まいではないところの淋しさも感じました。

震災の影響で高齢化と孤立化が加速しているといわれている石巻は、将来の日本だと、さまざまな医療・福祉の組織だけでなく、住民ボランティア、

企業や民間団体、行政の方が医療福祉のこれからの在り方を考えた活動や会議が頻繁に開催されています。

特に上草野地区は長浜市で2番目に高齢化が進んで



いる地域です。勤務して半年ですが、この地域のこれからの医療福祉だけでなく、その在り方も考えるようになりました。地域での最期を支えること、認知症の患者さんを地域で見守ること、介護に疲れているご家族のケア、働き盛りの世代の健康管理、田舎で子育てしているお母さんへの支援、子供たちの体や心を育むためのライフスキル教育など必要な切り口はたくさんあります。

震災後だからこそ地域の課題が見えやすい石巻の経験を、このあざいででも少しずつ取り入れ、診療所の中だけでなく外の活動にも生かしていきたいと思えます。

医師が教える
健康あれこれ
【入れ歯（義歯）の清掃】

歯科医 時田優

今回は入れ歯（義歯）の清掃についてです。

入れ歯の清掃には多分普段使用している歯ブラシを使っていると思います。義歯の清掃には出来れば義歯用ブラシを使うのが良いと思います。

義歯表面には細菌が作るバイオフィルムという物が付着していて洗い流すだけでは取ることができません。バイオフィルムは歯の表面にも付着していますので歯ブラシで磨くのとおなじことです。

義歯の場合には歯磨剤を付ける必要はありません。歯磨剤で義歯の表面が削れてしまうからです。

義歯洗浄剤

義歯洗浄剤には、除菌効果や、菌の再付着を抑制する効果もあります。しかし、義歯洗浄剤を使用するだけで義歯の汚れが取れると勘違いしてブラシでの清掃を行わず、義歯洗浄剤に義歯を浸しておくだけという人もみられますが、ブラシで清掃と義歯洗浄との併用で効果があらわれます。

クリニックからのお知らせ

～あなたにも救える命があります～

AED (自動体外式除細動器) の講習会

AED とは突然の心停止から命を救うため、痙攣を起こした心臓に電気ショックを与える装置です。

先日、AED の業者の方にお越しいただき、スタッフ向けの AED 講習会を実施致しました。



AED は、救命のためであれば誰が使っても構いません。

また、使い方はすべて音声で案内されます。

倒れている人を見つけたら、[迅速な 119 番通報]→[迅速な心肺蘇生法]→[迅速な AED の使用] を心がけましょう。



12月の外来案内

内科・小児科外来

畑 Dr, 松井 Dr, 宮地 Dr

| | 午前 9時～12時 | 午後 15時～18時 |
|---|--------------|---------------|
| 月 | ○ | ○ |
| 火 | ○ | ○ |
| 水 | ○ | |
| 木 | ○ | ○ |
| 金 | ○ | ○ |
| 土 | ○ | |
| 日 | | |

※ 理事長畑の診療日は
金曜日午後と土曜日午前です。

休診日：水曜日午後、土曜日午後、
日曜日及び祝祭日

歯科外来 (予約制)

時田 Dr

診療時間は内科と同じです。

※ 初診・急患は随時受け付けます。

皮膚科外来

小路 Dr

毎週木曜日午後 15:00～18:00

眼科外来 (予約制)

高橋 Dr

12月1日(土) 9:30～12:00

整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

12月25日(火) 9:00～12:00

12月26日(水) 9:00～12:00

紹介されたダイエツト法です。テレビではまず足をクロスさせて立ち、後ろ足に体重を乗せ3秒息を吸って、7秒で吐く。息を吐く時は強くゆっくりと、身体の全筋肉に力を入れること。それを朝夕に6回ずつしました。最初は7秒も息を吐く事できなかったですが途切れそうな時は「あー」と声を出す事で解決しました。結果は3カ月で約6キロ痩せる事ができました！！ただ美木さんのような腹筋になるのはまだまだ程遠く他の運動や食事量の調整等も必要かと感じました・・・

今回ロングブレスダイエットをして一番の収穫は日頃の生活の中でお腹やお尻等を引き締めることを意識するようになったことです。せつかく少し痩せられたのでリバウンドせず少しずつ脱肥満を目指し頑張っていこうと思います。

リレーエツセイ

ロングブレスダイエットをご存じでしょうか？
俳優の美木良介さんが考案したダイエツト法です。テレビで



草野 宣之

小学生との交流



十月三日、いろいろ庵に
かわいいお客様達が遊び
に来てくれました。日頃
から交流を深めている上
草野小学校の生徒さん達
が、運動会で披露した踊
りを見せてくれました。



元気いっぱい笑顔いっぱい踊る姿を見て、
皆様も笑顔で手拍子を打って楽しんでおられ
ました。子供達に自分のひ孫の姿を思い浮か
べられたのか、いつもより良い笑顔が見受け
られました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、最後に
あさがおの種子もプレゼントして頂き、「来年
の夏に大輪の花が咲くのを楽しみにしていま
す。」と子供達も笑顔でした。利用者様も「た



くさん大きなあさがお、
育てんな。」と意気込
んでおられました。小学
生の皆さん楽しい一時を
ありがとうございました。

先日、うちの主人が一過性脳虚血発作（脳梗塞の前兆といわれるもの）をおこしてしまいました。今回からは血液をサラサラにするレシピ伝えていきたいと思ひます。

血液サラサラにする食品の基本は「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」

これは「お茶」「魚」「海藻類」「納豆」「酢」「きのこ類」「野菜」「ネギ類」の頭文字から取ったものです。

まず、第一弾はこれから時期になる「ネギ」料理からお伝えします！

鰹節を使ってウマウマな『ねぎ味噌』が出来ました！安いネギや、余ったネギがあつたら必ず作つてほしい一品 焼きオニギリ、あつたかご飯、お茶漬け、なんでも合います。



* 旨味たっぷりネギ味噌 *

作り方

1. ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておきます。
2. ★の材料を全て合わせておきます。
3. フライパンを熱してサラタ油大さじ1を入れ、みじん切りにしたにんにくとショウガを香りが出るまで焦がさないように炒めます。
4. 香りが出たらネギを入れてしんなりするまで炒めます。（中火で2～3分）
5. ネギがしんなりしたら★のあわせ調味料をザツと入れてねぎと絡めながら焦がさないように炒めます。
6. 全体が絡んだら鰹節をいれて更に煮詰めて出来上がり

材料 (ネギ4～5本分)

| | |
|----------|--------|
| ねぎ | 4～5本 |
| ★味噌 | 大さじ4 |
| ★醤油 | 大さじ1 |
| ★みりん | 大さじ2 |
| ★砂糖 | 大さじ2 |
| ★酒 | 大さじ1 |
| にんにく | 1カケ |
| しょうが | 1カケ |
| 鰹節(小パック) | 1袋(3g) |



今日第6弾です。11月はお休みしまし
たが、12月から復活です。
⑥その後の変化も伝える努力を
ある診察があつた“その後”の様子は、
定期通院でもない私たちは知ることがで
きません。特に必要な場合は、再診の願
いをしたり、後日お電話や違う医療介護ス
タッフから様子を伝え聞いたりしますが、
十分でないときもあります。
そこで、医療者の知る努力と同時に、患
者さんもこういった情報があれば是非伝え
てくださいねというお願いです。
あるお薬を出した後、診断を伝えた後、
紹介状を書いた後の経過や結果はとても大
切な医療情報になります。「この薬は合わ
なかった」「あの後翌日に熱が下がった」「病
院に入ったら〇〇という検査をして●●と
診断された」など、次からの診察や処方
に影響する基礎情報としてカルテに残して
います。
時々“その後”をお教えていただくので
すが、「なるほど、そうだったのか。今度
からはこうしましょう」「それは大変でし
たが、これからは●●できますね」など、
より体の状態や、お一人おひとりに合わせ
た診察に近づいていく感じを覚えていま
す。また「良くなったよ」はうれしい気持
ちになりますし、遠慮なく「飲んでも効か
ない」と教えてもらえると診断を再度見直
して、処方新たにすることもできます。
是非、遠慮なく、その後”を教えてください。

通所リハビリ からのお便り



今回は、浅井のエジソン・北村CW
をご紹介します。

デイケアでは、毎日14時から1時間
レクリエーションを行なっています。
通常は、日付の確認→今日は何の日？
↓頭の体操(クイズ)→ラジオ体操や
花体操→ゲームという流れで進めてい
く事が多い中、北村CWのレクリエー
ションは一味違います。

まずは、その日のゲームに合った
音楽を流しての雰囲気作り。
次に、ゲームに繋がるようなクイ
ズ大会。

これで利用者様の興味を引くので
す。
発明家の北村CWによって作られ
た数ある作品の中でも印象深いの
が、



☆段ボールに穴を開けて作る空気砲！
☆竹に穴を開けた竹笛(ちゃんと音が
出るんですね！)
☆グラスに水を入れて、淵をなぞって
音を出す(水の量によって音階が作れ
ます！)
これらを、利用者様にも体験してもら
いました。
実際に触れてみる事って大切ですね。
音が鳴った時の喜びはとても大きかつ
たです。
最後に、北村CWからの一言です！
「より多くの驚きや、笑顔になってい
ただく為に、努力して行きたいと思っ
ています」
今後のレクリエーションにも、期待し
て待っていて下さいね！



10月25日、上草野小学校の2、3
年生の皆さんが、踊りを披露し
にクリニックに来て下さいました。
色とりどりのバンダナを付けてポ
ンポンを持って、音楽に合わせて
ノリノリで踊ってくれました！！
利用者の方々も一緒に手拍子を叩
いてリズムを取って下さり、「かわ
いらしいね」と大満足の様子で
ました。いつもと違ったレクリエー
ションもたまには良いものですな
♪またいろんな催事が出来たら良
いなと思っておりますので、こち
らも楽しみにして置いて下さいね。

編集後記

私、花が好きです。(花粉症です
が・・・)

見るのも好きですが、甘い香り
のする花が特に好きです。この号が
皆様のお手元に届く頃には終わって
しまっていますが、今は金木犀がい
い感じです。

これから冬に入ってしまうので、
余り外では花を見る事も少なくなっ
てしまうのが残念ですが、その分春
先に元気に咲いてくれる花が綺麗に
見える気がします。

そんな頃には沈丁花の香りもして
くるかな・・・と、楽しみを待ちな
がらの越冬です。(塚田)

在宅ケアを支える職員を募集しています

- 看護職
 - リハビリスタッフ(OT、PT、ST)
 - 介護職(夜勤可能な方、常勤登用あり)
- 利用者宅への訪問医療(看護、リハビリ)と通所リハ、短期入所ケアを組み合わせた利用者が住み慣れた地域と我が家で最期まで安心して過ごしていけるよう支援していきます。
- (体験研修、施設見学は随時受け付けます。)
「ご連絡は0749-76-8111まで」

☆「日草」購読ご希望の方へ、郵送料を
「負担頂けば、郵送させて頂きます。」