

かまづばた

2013年2月3月
合併号

第6.7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25年3月4日発行

はいかい高齢者おがえり支援事業 協力事業者に認定されました

徘徊とは？

認知症の進行予防には、住み慣れた環境で過ごすことが効果的です。しかし一方で、家族だけで認知症の方を支え安全を守ることは難しいという現状があります。特に、徘徊（時間や方向などが判らなくなり行方不明になること）は、本人はもちろん家族にとっても、不安や焦りを与え、大きな心の傷となることがあります。

どう対応すれば？

認知症の人には「外出する目的（理由）」があります。その為、家に閉じ込めようとしても逆効果になってしまいます。認知症の人の思いを受け取って、本人が納得できる対応を心掛けましょう。

しかし、野並で行方不明になった方が明朝扶桑町で保護されたケースもあるな

ど、家族だけの力では対応できない事も多くあります。

家族だけで抱え込まないことが大切です。

地域の力を活用

ご近所さんに事情を話して「もしも、うちの人が一人で歩いていたら、連絡をください」と予めお願いしておきましょう。地域の温かい心や目があれば、住み慣れた地域で暮らし続けられます。隠すのではなく、みんなに協力してもらうよう働きかけましょう。



制度を活用

名古屋市では昨年10月から、「はいかい高齢者おがえり支援事業」を開始しました。これは、徘徊の恐れがある高齢者らの情報を事前に市に登録。実際に行方不明になった場合、支援サポーターや協力事業者に携帯電話のメールで配信し、いち早く保護できるようにするものです。

当院も協力事業者に登録しました。



協力事業者認定証

協力頂ける方

名古屋市に在住・在勤の方でしたら、どなたでも登録できます。情報をほしい地域や夜間配信の希望も選択できます。

- ①QRコードを読み取る
- ②空メールを送信
- ③ホームページにアクセス
メールアドレスを登録



利用したい方

事前の登録が必要です。（無料）詳しくは、いきいき支援センター、又は診療所スタッフまでお問い合わせください。

健康あれこれ

【笑う角には福来たる】

中河 亜由美

少し前から、「笑い」が健康に与える影響が注目されているようです。笑うと免疫力が上がって風邪をひかない、ガンの治療に効果がある、疲れにくい、という研究も多く見かけます。

一概には言えませんが、笑っていれば病気に罹りにくいということなのでしょう。

そんな中、人間には“ミラーニューロン”という、他人の行動を見るとまるで自分も同じ行動をしているかのように感じる細胞があります。つまり、相手の笑顔を見ると自分も楽しい気持ちになれるということになります。

これをうまく利用したものが「笑い袋」ではないかと思えます。ただ袋が笑っているだけなのに、思わずつられて笑ってしまうという、なんとも不思議なおもちゃです。

そこで、自分が毎日笑っていれば、自分だけでなく周囲の人まで巻き込んで笑顔になれるのではないのでしょうか。

楽しく笑って免疫力が上がったら、まさに一石二鳥。笑い袋のように、いつも笑顔でいたいものですね。



わいわい倶楽部会員募集開始



歳を取ると物忘れがだんだん激しくなります。多くの皆様が認知症にはなりたくないと思ってみえます。しかし認知症は珍しい病気ではなく、歳を取れば誰にでも起こりうる病気です。認知症にならない、認知症を進行させない一つの大事な方法は人と話をする事です。しかし歳を取ると足腰も弱り外出の機会が少なくなってしまうです。診療所への通院だけが外出機会という方も増えているように思われます。

あいち診療所では今回の改装に当たって、体調が悪い患者さんが、人の目を気にせず待つことができるように待合室にいくつかの仕切りを設けました。それと対照的に入り口を入れて右側のスペースにはこの字型にソファを並べてあります。

数少ない外出機会である外来受診時に少しでも多くの方と顔を合わせ、話がしやすいようにと考えました。ここはわいわい倶楽部のメンバーズルームです。ここではあまりほかの人に気を使わずにわいわいしていただけます。



わいわいるーむ

会費

わいわい倶楽部は会員制であり月会費は500円です。

対象

当診療所の外来を利用される方で、通院に不自由を感じている方。車の乗り降りが一人で可能なレベルの方。

特典

当日9時30分までの電話予約により診察のための送迎を行います。診療所のイベントのお知らせをお送りします。



送迎について

指定の場所までその時刻においでください。皆様の診察が終了した頃にまだ元の位置までお送りします。

指定の場所は入会申し込みの際に個別に決定しますが、基本的には

●あいち診療会の広告のある電柱前

●壁等に掲げるパネル前にさせていただきます。



壁等に掲げるパネル

ご自宅の前に掲げていただければそのパネルの位置までお迎えに伺います。(地域によって対応困難な場合もありますのでご相談ください)

送迎可能地域



外来・担当医師

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑	岡崎	畑	畑	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑		

診療時間 午前9:00～12:00 午後5:30～7:00

予約制

※3月からもの忘れ相談外来が始まります。3月11日(月)、3月25日(月)午後2時～4月からは毎週月曜日 午後2時～

4月から午後4:00～7:00になります

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎		岡崎	岡崎	

診療時間 午前9:00～12:00

※4月から水曜日午前も外来を行います。

幸福の黄色い旗？

昨年の暮れから診療所の屋上に黄色い旗が揚がっていることにお気づきでしょうか。

高倉健の幸福の黄色いハンカチが印象に残っていて、その黄色いハンカチのまねをして黄色い旗を立ててみました。最近テレビ放送もされたようですがご覧になりましたか。

病院の良さは検査設備が整っていること、複数の医師がいてその医師と一緒に考えれば“文殊の知恵”につながることに、看護師や検査技師などのマンパワーが豊富なことかと思えます。しかし多くの人間が集まる組織になるといろいろな不自由も生じてきます。

私は常々顔が見える人間関係こそが診療所の強みだと言ってきました。いつ行っても同じ人が迎えてくれる安心感が診療所の売りだと思っています。最近組織が少しづつ大きくなり小回りが利きにくいと感じてきました。(私の体と一緒に?) 自宅で開業していれば具合が悪ければいつでも診察することが可能ですが、組織として分業体制が出来上がってしまうと、外来診療を行うには最低3人

が必要であり、外来を夜遅くまでするとも困難になりました。「先生診てもらえる?」「いいよ、どうしたの」というプレハブ時代の気軽さが失われてしまいました。

いつでも診察を受けられる安心感には及びませんが、医者がいれば診察を受けられると言う安心感が提供できればと思います。

普段多くのスタッフに支えられて仕事をしている医師が、事務職員や看護師がいなくてどこまでできるか、わかりませんが出来ることだけはして差し上げたいと思います。

休日診療所の診療よりはましなことができるのかなと思います。

私がいるか居ないかを屋上に黄色い旗を揚げることで知っていたかどうか考えました。しかし上げ



時間外診療が可能な場合

昼間 (外来時間以外)

2か所のブルーの回転灯が回ります

夜間

旗を照らします



照らした旗

ブルーの回転灯

ブルーの回転灯

下げが大変なことがわかり少し修正しました。
夜間は旗が照明されていれば医師がいます。
昼間は(外来時間以外です。)ブルーの回転灯を回します。体調が悪くて困った時には、旗が明るいから、回転灯が回っているかどうかみてください。
時間外の制限された環境での診療ですので別紙のルールの通りにさせていただきます。(院長)

第六回

街の風景 野津清

『命の始末』

〜御弔辞倶楽部のススメ〜

イラストレーター、エッセイ等幅広い分野で活躍するみうらじゅん氏。著書『見仏記』など、

仏教への造詣が深い同氏が、生前に“御弔辞倶楽部”を作っておくとよいと提案している。

言わずもがな、故人は自らに向けて語られる弔辞を聞くことはできない。また、弔辞を読む側も、わずかな時間で慌てて作成せねばならず、感動も余韻もない内容となりがねない。そこで、仲が良く、弔辞を読む能力が“ある”と、お互いに認め合った友人3人程度で、御弔辞倶楽部を結成し、お互いの弔辞を生前に輪読し添削し合うのだという。すると、弔辞に主観的なリクエストが加わり、当人である故人も納得の興味深い弔辞が、葬儀の席で披露されることになる。

突然の余命宣告を受け、絶望の中で「命の始末」と向き合った金子哲雄氏は、葬儀の司会進行、通夜の料理や墓の設置場所、そして入金に至るまで全て自ら手配した。そして、通夜の参列者に向けて、ウィットに富んだ感動的な感謝の手紙をしたためた。柔和な笑顔が印象的で、経済や流通の仕組みをわかりやすく説明してくれた同氏は、自らの死をも「流通ジャーナリスト」として情報発信の機会と捉え、その生を全うした。

死に対する最良の準備とは、つまり、しっかりと生きることである。

節分



憩いの庄 からの お便り

2月の行事とい
えば節分ですね。
憩いの庄でも新聞
紙を丸めたものを豆
にみたてて豆まきをお
こないました。

の人が思った鬼や悪魔とは本当はストレ
スの事を指しているのでは？」と豆まきの姿を見
ながら思っていました。鬼役の男性スタッフは皆
さんの勢いに圧倒されていましたよ。

毎月、行事や外出の計画を考えております。
来月もお楽しみに。 前川信之

節分の概要として邪気（鬼）を追い払うための悪
霊払いがありますがご利用様が豆を鬼に力強くぶ
つけているのを見ていると日
頃のストレスをぶつけている
ような感じを受けました。

ストレスを溜めるのは体に
良くないとはいいますが「昔



厨房よりお便り

● リクエストメニューが大好評

「自分で買い物に行けなくなったので、好きなものがなか
なか食べられない。」という声は多くの方から寄せられます。
助六寿司がお好きだという利用者さんのリクエストにお応え
して…



助六寿司

皆様、とても喜んでくださいました

今回は試験的にやってみましたが月一回程度
リクエストデーを作れたらと考えています。
楽しみにお待ちしております。

● 3月23日 旬の食材 「たけのこ」 たけのこごはん



便秘を解消し、高血圧を予防する

解毒作用があり、水分が多く低カロリーなので生活習慣
病に有効。食物センイがコレステロールも吸収するので、
便秘や大腸がんの予防に働く。カリウムが血圧を安定さ
せ、高血圧を予防する。チロシンはうまみ成分ですが、
時間が経つとえぐみ成分に変化するので注意してください。

下味をつけたたけのこを炊き込んでつくるたけのこごはん
は、春の香りを満喫できる春ならではの料理です。食物
センイとカリウムが豊富で、便秘を解消し、高血圧を予防
します。油揚げの植物性たんぱく質は良質で、ごはんの
糖質と一緒にエネルギー源となります。たけのこに豊富
に含まれるチロシンには、頭の回転をよくする働きがあり
ます。

編集後記

〇〇は健康のパラメーター？

大学時代に研究していたツシマヤママ
コは、数がとても少なく警戒心も強い
ため、なかなか見ることができません。では、
どうやって調査していたと思いますか？
：実は、『糞を探して回っていた』のです。
ヤマネコの糞を見つけたら、場所や形
状などを記録します。他の動物の糞と間
違わないように、匂いをチェックしたり
写真を撮ったりもします。うろろる歩き
まわって糞の匂いを嗅ぐ…、傍から見
ると完全な変態さんそうですね。でもこ
の調査から、ヤマネコが「どんな場所を
使っているのか？」「どの時期に何を食
べているか？」など、実に様々なことを知
ることが出来るのです。

人間の場合でも、色や形・匂い・一日
にトイレに行く回数などを観察すること
で、体の状態を推し量ることが出来ます。
汚いからとすぐに流してしまわずに、少
しだけ気にかけてみてください。きっと
あなたの体の声を聞かせてく
れますよ。：あ、でも、観察
後の手洗いは忘れずに。



【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