

かきつばた

2013年12月

第14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12月11日発行

イベントのご紹介

今年は何年に増して厳しい寒さが続きます。寒さに負けて布団にくるまる箕虫さんや、炬燵を背負う亀さんも増えてきたのではないのでしょうか。

そこで今回は、本年を彩った各事業所のイベントを御紹介いたします。皆様の笑顔に元気を貰って、何事も億劫がる箕虫さんや亀さんをふっ飛ばしてしましましょう!!

野並デイ

夏祭り

野並デイケアでは、8月に夏祭りを行いました。法被を着た職員と一緒に、ヨーヨー揃いやヒラヒラキャッチなどのゲームで体を動かします。



運動の後はかき氷と綿菓子をばくりっ。懐かしい味に、子供時分のお話にも花が咲きました。



喫茶店へお出かけ

11月には、喫茶店へお出掛けしてティータイム。予算とメニューを見比べて、「何にしようかぁ・・・」楽しみながら、頭の体操が出来ますね。



憩いの学校

ハロウィンパーティー

10月といえばハロウィン。仮装と焼きドーナツ作りに挑戦!!生地を混ぜるところから一緒に行います。泡だて器を持つと、今度はパティシエさんに変身。興味深そうにボールを覗き込み、まぜまぜしてくれました。おいしそうに焼けるドーナツに、皆、お口をあけて見入っていました。少し冷めてからやっと「いただきます」どの子もおいしそうに食べてくれました。



カボチャやお化けなどのお面を付けて変身～。



憩いの庄

100歳お誕生日会

バーベキュー大会

秋の味覚祭と題して、バーベキュー大会を行いました。小春日和の空の下、炭火で焼いた秋の食材を楽しみます。外で乾杯すると、自然と笑顔になりますね。



満100歳の誕生日をむかえた山下ツルさんです。職員手作りの大きなケーキの前に満面の笑顔。阿部総理から賞状が贈られ感無量で涙を流されたとご家族から伺いました。これからもお元気で長生きしてください。



健康あれこれ

【事始め】

桜井 美加

寒さに耐えて、じっと眠りに入る冬。それでも本当は、次に訪れる春の準備に忙しい季節でもあります。12月に入るとどことなく年の瀬、暮れの気分を感じるようになりませんか。とは言え、いまずぐ何かを始めると言う訳ではありませんが・・・。

12月8日は、そんなぼんやりとした気分「さあ、はじめよう」と気合を入れてくれる節目の日です。

「事始め」とは、お正月準備の「事」を始める日。年賀状、大掃除(泣)、クリスマスプレゼントの用意(嬉)、初詣は何処に行こうかな(♡)、新しいカレンダーと手帳を買って・・・等々。ああ忙しい!とても気合だけでは足りませんね。

12月は一年の中で一番短く、時間が足りなく感じる季節です。忙しさに加えて、あっとい間に通り過ぎてしまふこの月、どうか皆さま体調には十分お気を付け下さいね。

そして感謝の心と共に、新玉の春を迎えましょう。

さあ、もういっくつ寝ると、お正月?

おしらせ

インフルエンザは、12月上旬から出はじめて1月から3月にかけて流行します。合併症を併発して重症化することもあるため注意が必要です。

インフルエンザかな?と思ったら

- 早めに受診して治療を受けましょう
- 水分を十分に補給しましょう
- 安静にして十分な休息を。学校や職場は休みましょう
- 咳エチケットを守りましょう(左図)



咳エチケット

①咳が出る時はマスクをつける
鼻からあごまでピッタリと



②ティッシュなどで口と鼻を押さえる



③顔をそむけて1m以上離れる



④鼻汁・痰を含んだティッシュはすぐに(フタ付きの)ゴミ箱へ



超高感度診断システム導入!

インフルエンザの診断は簡易測定キットで行いますが、従来のキットは発症後24時間経ちウイルスが十分増加しないと陽性に出ませんでした。しかし、インフルエンザの治療薬はウイルスを殺すのではなく、増殖を抑えるように働くので早く開始するほど効果が期待できるのです。

当院では従来の100分の1以下のウイルス量でも診断できるキットを導入しました。

「あれっ」と思ったなら早目の受診をお勧めします。

発熱、咳、下痢、嘔吐のある方は電話での予約をお願いします。待ち時間を短縮します。

電話予約なしに受診された場合、院外(自宅、車など)での待機をお願いする場合があります。

第2回 私たちの勉強会 開催しました

私たちの健康は多くの人々に支えられています。地域全体の「健康をサポートする力」を向上させようと、この辺りのサービス事業者の皆様にも参加していただく勉強会を9月からスタートさせています。

11月20日に開催した第2回の講師は、様々な団体の活動を支援し、地域の活性化を応援している桑原由次氏。“リスクマネジメント”について、危険を予見し管理するためにはどのような考え方が必要か講じていただきました。



講演の様子

リスクマネジメントでは、「人はミスをする」ことを前提として、ミスが起きにくい仕組み・たとえミスが起きてても事故に繋がりにくい仕組みを作ることを目指します。カードを掲げて意思表示をしたり、自分が当事者ならばどのように考えるか発表したりと、聞く人も参加しながら一緒に学びました。



カードを掲げて賛成・反対を考えます。



診療所外の医療・福祉関係者 15名
診療所スタッフ 28名の合計 43名
が参加しました。
交流会で親睦を深めます。

年末年始の予定

		12月				1月			
		28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
外来	あいち診療所野並	○	×	×	×	×	×	×	○
	あいち診療所滝の水	×	×	×	×	×	×	×	×
在宅医療関連	訪問診察	○	×	×	×	×	×	×	○
	訪問看護	○	○	○	○	縮小して必要時のみ			
	訪問リハビリテーション	○	×	○	縮小して必要時のみ	×	×	×	○
	通所リハビリテーション	○	○	×	×	×	×	×	○
	のなみ居宅介護支援事業所	○	×	×	×	×	×	×	○
	複合型サービス 憩いの庄	○	○	○	○	○	○	○	○
	重度心身障がい児・者受け入れサービス 憩いの学校	○	○	×	×	×	×	○	

来年もよろしく
お願い致します。



シリーズ

在宅医療

②訪問看護は必要なの？

「今まで外来に通院していて、看護師さんには採血くらいしかしてもらっていなかったのに、何でいきなり訪問看護の話が出てくるのですか？」

当院では在宅医療を、入院医療と外来診療の中間に位置付けています。

入院したことがある方はご存知かと思いますが、病院には看護師がたくさんいて、定期的に状態のチェックを行い、また処置などの多くは看護師が行います。入院中状態が安定してくると主治医と会う機会がどんどん少なくなっていくきます。しかし看護師がきちんと情報収集をして報告をしているので、体調が変化すれば医師がすぐ対応します。訪問看護の一つの役割は病院の中の看護師のように患者さんの状態を把握して、医師に情報を伝えることにあり、これがあるかないかは医師の診療の質に大きな違いが生じるのです。



訪問看護の最も大切な役割は

皆様が病気になるににくい（病気を悪化させない）生活の仕方ができるように応援する役割です。

誰もがたばこが健康に良くないことをご存知かと思えます。禁煙を強要するわけではありませんが、もちろんやめるに越したことはないのです。ご希望ならそのお手伝いもしますが、たばこ以外にもご自分で気が付かないで健康を損ねていることがいくつもあります。看護師はそれらのことを皆様と一緒に見つけ出し、それを修正することのお手伝いもしています。

家族の言うことには全く耳を貸さない頑固おやじであっても、看護師の言うことだけは聞くということもあります。看護師は患者さんを元気にすることだけでなく、介護しているご家族の負担も減らして、ご家族にも楽をして

訪問看護

その人らしく生きるお手伝いをします

一人一人の健康を決め細かくチェックして病気にならない、病気を悪化させない状態を作ります。



いただくことを考えています。次の号には実際にご利用くださった皆様に訪問看護師についてお話していただきます。

認知症の男性のお話です。ご夫婦仲がよく、奥さんがいつも世話をしています。旦那さんはいつも奥さんを「チーちゃん」と呼んでいました。ある日のこと、そばにいる奥さんにむかって、旦那さんが「チーちゃんはどこへ行った？」と真顔で聞きました。びっくりした奥さんは「チーちゃんは私よ」といいますが、「あなたではなくて「本物のチーちゃんはどこにいる？」と重ねて聞きます。

このような症状はカプグラ症候群と呼ばれています。大概は身近な人が見た目そっくりな別人と入れ替わっている。さらには、本物はどこか別のところにいるといった妄想がです。

残念ながらこのような妄想を正すことは難しいので、本人が安心するような説明をするしかありません。この奥さんも「チーちゃんは今仕事中でもうじき帰ってくるよ」と説明しているそうです。

第二回

認知症コラム

「チーちゃんはどこへ行った？」

野村 秀樹



厨房より

効果的な調理ポイント

大根は部位によって味が違いますのでそれぞれの料理法でおいしく召し上がってくださいね。

旬の食材 「大根」



葉に近い部分は、辛味が弱くかたいので、おろしやサラダが向いていますね。
真ん中部分は、甘味があるので煮物が最適でしょう。
先端部分は、辛味が強く繊維も多いので、汁の実や漬物がよいでしょう。
葉は、漬物や汁の実、おひたしなどがいいですね。
皮は千切りにして、きんぴらがグッドです。
大根おろしにすると、時間が経つにつれて、ビタミンを失い味も落ちますから、使う直前におろすようにしましょう。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時～5時 野村		夜9時まで 第3週7時以降は野村			

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
毎週月曜日 午後2時～5時

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 11時～12時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 午前 9:00～12:00

予約制 もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます
毎週水曜日 午前11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

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



我が家の犬は
落ち葉がサゴソが
冬のお楽しみ

ね。

でも、よく周りを見回してみてください。冬山に映える赤い実、北方から渡ってきたカモの群れなど、この季節ならではの美しい情景が見られます。また、木々の冬芽を啄ばむスズメやコゲラは、葉を落とした禿山ではより観察しやすくなります。皆さんも、冬ならではの楽しみを見つけて、寒さに負けずにいきましょ

ね。でも、よく周りを見回してみてください。冬山に映える赤い実、北方から渡ってきたカモの群れなど、この季節ならではの美しい情景が見られます。また、木々の冬芽を啄ばむスズメやコゲラは、葉を落とした禿山ではより観察しやすくなります。皆さんも、冬ならではの楽しみを見つけて、寒さに負けずにいきましょ

山里は 冬ぞ寂しさまさりける
人目も草も かれぬと思えば

禿山の楽しみ

荒木大輔

編集後記