

かきつばた

2014年1月

第15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26年1月1日発行

新年おめでとうございます。

2014年元旦

あいち診療会

理事長

畑恒土

新年がめでたいのは白紙のキャンパスがそこにあるからです。

あいち診療会は「この地域が日本で一番在宅医療が受けやすい地域になる」ことを目標にしました。

一緒にこのキャンパスを埋めていきませんか？

「ここを日本で一番在宅医療が受けやすい地域にする会」の会員を募集します。申し込みは受付まで。

健康あれこれ

【快眠のすすめ】

岩切あつ子

寒さが身にしみる季節になりました。こんな時は温かいお風呂に入り冷えきった体を温めたいですね。では、体にとって理想的なお風呂の温度は？
38℃～40℃（体温に近い温度）が理想的と言われています。副交感神経が優位に働き、体がリラックスし筋肉も弛緩しだします。それが疲れをとり眠気を誘うのです。10分以上つかるのが体を芯から温めるのでお勧めです。肩こり解消にも効果があります。体が温まり、その後冷え始める時に眠くなります。忘れてはいけないのが「水分補給」。冷たい物を飲んでしまいがちですが、それではせっかく温まった体の深部を冷やしてしまいます。人肌のミネラルウォーターか、温めた牛乳がオススメです。特に牛乳の成分は眠りを促進するため、快眠につながります。入浴で疲れと睡眠がとれるといいですよね。入浴も休養の一つとして考えてみてはいかがでしょうか。



今年の目標と新年のご挨拶

訪問看護

**互いを思いやる
気持ちを持つ**

テレビでは殺伐としたニュースをよく見ます。ギクシャクした関係は、ちょっとしたコミュニケーション不足から生まれると思います。誰かを思いやるには、良く話をして気持ちに添う必要があります。相手を思いやり、理解しあうことで信頼関係を育み、サービスの質をより良くしていきたいと思えます。



通所リハビリ

訪問リハビリ

現状に満足しない

皆様に感謝の心を込めて、新春のお慶びを申し上げます。

今年、「その人がその人らしく」というリハビリテーションの基本理念へと、改めて原点回帰し、リハビリテーションの最終目標をしっかりと考慮します。そして、皆様が心身ともに快適に暮らせるよう、現状に満足せず、

より質の高い日常生活での活動やコミュニケーションにじっくり寄り添って考えていきたいと思えます。



憩いの庄

「おもてなし」の心を持って皆様をお迎えします

謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年度の流行語にもなりましたが、今まで以上にご利用者さまに満足して頂けるように「おもてなし」の心を持って皆様をお迎えしたいと思います。



憩いの学校

**皆で一緒に楽しめる
機会を増やせたら
いいな！**

皆と一緒にレクリエーションを楽しみたいという思いは強いのですが、なかなか現実には厳しく…。今年ではできるだけレクリエーションを数回でも増やしていけたらいいなと思っています。



新人紹介

仕事・家事・子育て、がんばりますのでよろしくお願ひします。

事務



名倉 純代

2人の娘の母です。

こちらでお世話になってあつという間の2ヶ月。日々とても大切に過ごそうになりました！

事務



前田 かほり

10月から、憩いの学校にて、働かせていただき、気づきの多い毎日です。進歩して成長していきたいです。

憩いの学校



渡邊 花織

心はいつも1年生。新たな気持ちで頑張ります。よろしくお願ひ致します。

憩いの庄



都築 澄江

11月より1階受付でお世話になっています。山本真琴です。

医療業界は初めての経験ですが、早く業務を覚えて頑張りますのでよろしくお願ひ致します。

受付



山本 真琴

初めまして。理学療法士の平山裕己です。経験年数は少ないですが、地域の皆様に頼られるリハビリテーションを提供できるよう一生懸命頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

リハビリ



平山 裕己

11月に入社しました下西です。はや1ヶ月がすぎ利用者様方に、「もう何年も前から庄にいたようだ」と言われています。よろしくお願ひします。

憩いの庄



下西 政子

訪問看護



Aさんは調子のいい時には診療所まで自転車で来ます。先日体が痛くて動けないと往診依頼がありました。「最近ヘルパーさんが来て買い物に行ってくれるので動かなくなつた」「日中は寒いので布団に入って寝ている」
Aさんは独居です。施設には入らずできるだけ自分の部屋に居たいと願っています。物忘れも始まって薬の飲み忘れも出始めたようです。

Aさんには訪問看護が必要です。Aさんの生活は少しでも長く家で暮らしたいという自分の希望と矛盾しています。多くの人がご自分の希望しない方向に進む生活の仕方をしていくのに、そのことに気が付きません。看護師はそんな生活の中の矛盾に視点を当てて希望をかなえるように応援します。

新年号にはKWさんに看護についてコメントをいただきました。KWさんは名前の掲載にも快く応じてくださいましたが、これから多くの皆様にコメントをいただくためにお名前は伏せさせていただきます。皆様のコメントに期待します。

お世話になりました

両親を自宅で見送りました。あいち診療所との出会いにより出来たことです。もちろん先生方にはお世話になりましたが、なんといっても「～さん」と呼びかけられる訪問看護師さんの支えがあったのでした。

初め、何をしてくださるの？何を願いますれば？と心配していました。が、生活のあらゆる面で助けていただきました。

痴呆の進んできた母の心にそい、散歩やドライブへの同行。入浴の手伝い。飲み込みにくくなった母のために、薬の服用方法、食事についての助言など、とても参考になりました。洋式便座に座してする、後始末の簡単な排便（浣腸）方法を教えていただいた時は、「目からウロコ」でした。介護に対する発想の転換ができた一瞬です。

経管栄養の方法、吸引のテクニック、胃瘻をやってからはその管理など。

何回も肺炎を起こした母は、入院することなく、その都度自宅での点滴でことなきを得ました。

ガンの末期を自宅で過ごした父も、毎日、必要なら何度も訪問してくださる看護師さんに支えられました。

十二年に渡る介護の間には、家族がまいてしまうこともありました。SOSの電話にどんな時にも対応してくださいました。

先生と密に連絡をとり、適切なアドバイスを持って訪問していただける看護師さんは、わが家に『安心』をもたらしてくれました。その笑顔は「ほっ！」の源でした。

KW

第九回

街の風景 野津清

『かけらを探す旅』

2014年迎春号

「人は生物としての適切な時期よりも1年早く、未熟な状態で生まれてくる」とは、アドルフ・ポルトマンの生理的早産説。確かに人間は、生まれてすぐに外敵に対して身を守るべくほぼ完成されて生まれる、他の動物とは異なる。しかし我々は、未熟な状態で生まれようとも、生後の可能性には無限の余地を有している。

人は、子供の頃に聞いた話や、読んだ絵本で造られる、と私は思う。そして、足りないものを身に付けながらどうにか大人になった今、再び子供のころに読んだ絵本に出会うと、何処か気恥ずかしさを感じるほどに、心地よく胸に響く。

『何が足りない。それでぼくは楽しくない。転がりながら、歌いながら、ぼくはかけらを探してる。足りないかけらを探してる。』

2014年迎春。今年も、足りないかけらを探す旅路が始まる。世界も国も、そして一人としての我々も、たとえまだまだ未熟でも、決して稚拙な対応を繰り返さないために。

『折角かけらを見つけても、大きすぎたり、小さすぎたり。そしてとうとう、びったりのかけらに出会います。“ぼくのかげらを見つけたぞ！”ところが、あれ？…』

（※引用：絵本『ぼくを探しに』シェル・シルヴァスタイン）

お汁粉

豊富な糖質がエネルギーを生み出す



この日には鏡餅(正月などのハレの日に神仏に供える丸く平に作った餅)を下ろし、お汁粉や雑煮にして食べます。

「開き」とは「切る・割る」という意味ですが、鏡開きは武家社会の行事だったため、縁起のよい「開き」という言葉が使われました。古くは「二十日(はつか)⇒刀柄(はつか)」につながることから、1月20日に執り行われる行事でしたが、三代将軍徳川家光が1月20日に亡くなったため、この日を避け、11日に行われるようになりました。

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

新年明けましておめでとございます。
干支にちなんで、今回はウマのお話を。
ウマというと、颯爽と駆ける姿を思い浮
かべる方も多いかと思えます。でも私に
とつてのウマは、のんびりのしのし。坂の
街長崎では、階段しか無く車が入れない所
も多いので、最近まで運搬にウマが活躍し
ていました。このとき使われたウマの多く
は日本在来の対州馬という種類です。生活
が便利になるにしたがって対州馬の個体数
は減少し、1952年には2408頭だっ
たのが、05年には25頭と100分の1に
なっています。ウマのペースに合わせて
ゆっくり過ごしていた昔ながらの生活自体
が、絶滅危惧といえるのかもしれない。
新たな年を迎え、競走馬のように突き進
む年となれば言うことありません。でも、
重い荷物を担いで大変な時もあるでしょ
う。そんな時も対州馬の
ように優しい瞳でのしのし
と着実に歩いていける
1年としたいですね。



編集後記

のしのしコトロー

荒木大輔