

かきつばた

2014年4月

第18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4月3日発行

出張報告

韓国の地域福祉視察旅行

韓国訪問の報告

在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワークの日韓台介護福祉交流事業の一環として2月28日から2泊3日で韓国を訪問しました。韓国の介護保険（＝長期療養保険）を作った金道勳氏とお会いして介護施設を見学し、余った時間でソンミサンマウルというソウルの中心部の麻浦区にある地域も訪問しました。

介護施設は赤十字社と地元自治体为建设したもので、他の施設の模範になることを目的に作られたものです。韓国はいまだに家族介護が機能していて、その分、施設介護は始まったばかり。日本と韓国、両国の良いところをお互いに学び合ひながら、より良い介護を実現したいですね。日本と大きく違ったのは男性フロアと女性フロアに完全に分かれていることで規制があつて同じにはできないのだとのことでした。

ソンミサンマウル

ソンミサンマウルは住民が必要なものを自ら手を上げ、資金をだし、運営までしてしまう。そんなことをしている地域です。1994年に画一的な幼稚園の姿に疑問を感じた共稼ぎの夫婦25組が、「お金を出し合えば、自分たちの求める保育園を自分たちで作れてしまうのでは？」と考へて共同育児施設「私たちの子供の家」を設立したことがスタートだといいます。その後、生活の中のニーズに応じてフリースクール、カフェなどを次々に作っていったできたコミュニティなのです。事業を共に行うことで連帯が生まれ、コミュニティが拡大してきましたといえます。

案内を受けている間、道行く人たちが笑顔で手を振りあつてあいさつする様子は、こどもたちが友達に手を振るのと同じように自然で気持ちの良いものでした。

た。私たちの町も、地域の人同士に知り合いがたくさんできると、きっと楽しい街になるだろうと思つた次第です。

学校



スタートは自由保育をする保育園を自分たちで作つたことでした。今は小1から高3までの12年制の学校です。

学校の図書館

小学校6年生が、1年生が喜ぶとつて作った穴倉のような読書室



カフェ



本屋



シニア
マンション

健康あれこれ

【ため息の効果】

長坂 綾子

疲れたり、仕事で行き詰まつたりした時、ため息をついてしまう時があります。ため息には消極的なイメージがあり周りの人を不快にさせてしまうことがあります。そこで、ため息を深くゆっくり長く息を吐きます。そうするとため息が腹式呼吸になるそうで、副交感神経の働きを活発にさせ、心身の緊張を和らげリラククス効果があるそうです。腹式呼吸を繰り返すことで、効率よく酸素を取り入れ、炭酸ガスを交換でき、血液の流れが良くなり、細胞が活性化して、新陳代謝を助ける役割もしてくるそうです。

私は、スポーツクラブでヨガをすることがありますが、柔軟性よりも呼吸を止めずに意識して行うよう言われるのもそういうことからなんなのでしょう。終わった後は、スッキリした気がします。

「ため息をつくると幸せが逃げる」と言いますが、心身を癒すこと、コントロールすることで、健康と美容にもよさそうです。ただ、良いからと言って人前でしすぎるのはやっぱりよくないので、マナーを守って心身の健康に気を使つてみてはいかがでしょうか。

新コーナーのご紹介

新しいコーナーを考えています。それを「社会の窓」にしようと思います。えっ？ あそこをあけるの！

むかしむかし、私が生まれたころのNHK番組に社会の窓と言う番組があったそうです。

もちろんTVはありませんでしたからラジオですね。

この番組はジャーナリズム色が強く、社会の裏を暴き出すという内容になっていたそうです。その内容から、「社会の窓」大事なものがある場所。男だったらズボンのあそこ」という連想で、ズボンのファスナーの部分のことをさすようになったそうです。

「人間」は人の間とかく人と人の間（マ）が大切だ。というお手紙をくださったのは、早川一光先生でした。先生が堀川病院にて訪問診察をしていたころ、今89歳だから今の私の年くらいだったんでしょか（だいぶおじいさんに見えましたが私もそういう年になったんですね）。訪問診察に同行させていただいたお礼の手紙を出さなかった無礼

に対してお叱りのお手紙をくださったのですがその中の一言です。今でも大切に保管しています。

NHKが無縁死という番組を作りました。誰でも死ぬ時には一人です。しかし、死を迎える時に、誰ともつながっていないのが無縁死です。それは人間の死に方ではありません。

年を取り仕事から離れると、人との結びつきがどんどん減っていきます。人間にとって人とつながっていることは大切なことです。お金があっても、そのために近づく人しかいなかったらきつと幸せではないでしょう。お金がなくても周りに人が集まってくるようになりたいものです。

「社会の窓」では、社会の裏を暴き出すのではなく、この地域で社会とのつながりを見つけ、生活を楽しくしている方を紹介して行きたいと思えます。ボランティア活動などで仲間を増やしたい方は診察の時間にお話ください。

畑 恒土



第1回 社会の窓 『子育て支援』

診療所を利用されるMさんが13年もの間、子育て支援活動をされていると聞き、お話しを伺いました。在宅医療でお義父様を看取り、診療所の手芸ボランティアも一段落したところだったこともあり、「子供も好きだし時間もあふるし」と気軽な気持ちで登録しました。お母さん方からはサポートの利用が終わってからも相談があったり、運動会やサッカーの試合に誘われたりと、親戚のような温かい繋がりができて、今では日々の楽しみ・生きがいになっています。いつしかご主人や息子さんも協力してくれるようになり、共通の話題や御家族の意外な一面を発見するきっかけになったと嬉しそうに話してみえました。

意外な効果は他にも。預かっている子供に病気をうつしてはいけないと、御自身の健康に気を使うようになったそうです。年代が違う方との交流は、健康を維持する秘訣でもあるようですね。皆様も助け合いの輪に参加して、いきいきとした毎を送りませんか？

ベビーシッターをネットで紹介するビジネスで不幸な事件がありました。大切な子どもを預け、預かるにはお互いの信頼関係が必要です。

ただいま

のびのび子育てサポート事業

会員募集中

保育園の送り迎え、お母さんの体調がすぐれない、上の子の授業参観の時に下の子が、小さなお子様がいらっしやると「どうしよう、困ったなあ」という場面がありますね。子育てをみんなが応援する仕組みとして名古屋では、お手伝いが欲しい方（依頼会員）と手伝いができる方（提供会員）を相互で紹介するのびのび子育てサポート事業を行っています。事前に会員登録が必要です。詳しくは瑞穂支部（電話：052-822-1033）までお問い合わせください（依頼会員と提供会員の両方同時に登録も可能）。

※依頼会員に比べて提供会員が少なくなっています。少しでも興味をもたれた方、まずは診療所スタッフまでお声掛けください。





春のお便り



■ 転ばぬ先の体操教室 ■

第二回 お散歩のすすめ



心も体もワクワクする季節になりました。お花見がてら、ちよつとそこまでお散歩に出掛けてみましょうか。

～安全に歩くために～



「よし、やるぞ!」と思うと無理をしてしまいがちです。まずは楽しむことを第一に、決して無理のない範囲から始めましょう。私の散歩の楽しみは花や生き物を見つけること。昨日のつぼみが今日綻んだのを発見するのは、とても楽しいですよ。



見慣れたスズメも今日は桜でちょっとおめかし

■ 作品紹介 ■

野並通所リハビリテーション



ほかほかと暖かくなり野並通所リハにも桜が咲きました。紙を何度も折ってからギザギザに切って花びらを作ります。花の芯に模様を入れるのがワンポイントのこだわりです。利用者さんが集めてきてくれた枝にくっつけて、ただいま満開咲き誇っています。



第四回

『地域の力』

認知症コラム

野村 秀樹

認知症の方は、本人にそのつもりがなくても道に迷うことがあります。しかし、地域の人の一声があれば大事に至らずに済みます。

寒い冬の夜、80代の男性が薄着のまま小学校のそばで道に迷っていました。たまたま通りかかった女性が声をかけます。「知人が迎えに来てくれるので、一緒に待ってましょう」。そして交番に連絡して保護してもらい無事に自宅に送り届けてもらいました。

ここで大切なことは2つです。一つは、警官に来てもらうと言わなかったことです。いきなり警官・警察といわれたら身構えてしまいますよね。もう一つは、警官がやってくるまで一緒に待っていたことです。認知症の方に「独りで待っていてね」というのも忘れて、再度歩いて行ってしまうことは良くあります。

地域での認知症への理解が進んでいることを実感した一例です。



厨房より

野菜の煮しめ



免疫力を高め
生活習慣病を予防する



いろんな野菜がたっぷりいただける定番の一品です。

根菜類を中心に作る野菜の煮しめは、ビタミンとミネラルが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に優れた食べ物です。豊富なカリウムが体内のナトリウムを調整し、食物繊維が血中コレステロールや腸内の老廃物を排出します。抗酸化力に優れ、細胞の酸化を予防して免疫力強化に有効に働きます。

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
(第2週のみ 午後2時~4時)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 9時~12時 もの忘れ 相談外来	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

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9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
愛知県名古屋市中天白区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中

オオヤマネコではないですが、ツシマヤ
マネコは東山動物園で見
ることが出来ます。4月
には新獣舎も完成予定で
す。春の行楽に是非足を
運んでみてください。



お待ちしております

編集後記

恐ろしき四月馬鹿

荒木大輔

「伝説のツシマオオヤマネコ発見!!」

2014年4月1日対馬日報

見出しはエイプリルフールの冗談です
が、ヤマネコの倍以上あるオオヤマネコの
目撃談は、ヤマネコが生息する西表島と対
馬の両島で地元住民の間では語られてきま
した。

肉食獣が存在するには、その餌となる生
物、更にはその餌、更に…と繋がっていき、
最終的には豊かな植物とその土台となる土
地が必要です。両島の大きさから考えて、
オオヤマネコを維持するのは難しいと生物
学的には結論付けられます。とは言えパン
ダやヤンバルクイナも、伝承や地元の話に
は発見前から登場していました。あなたの
街に伝わる河童やカワウソも、もしかした
ら。。。