

# かきつばた

2014年5月

第19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5月12日発行

## 奄美大島でシンポジウムに参加

在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワークの全国大会を盛り上げるため全国各地で開催しているプレ大会のうち、3月22日（土）奄美プレ大会に参加しました。在宅ホスピスケアに関する講演に始まり、これからの社会保障、地域包括ケアを支えるメタボ・ロコモ対策と、行政の施策に関わる話から家に帰ったらすぐに実践できるような話まで様々なテーマで講演が行われました。当法人からは、藤村理事がシンポジウム「独居高齢者を支えるシマづくり」にコーディネーターとして参加し、様々な職種の方と意見を交わしました。

懇親会では、歌や出し物に続いてカチャーシーを全員で踊り、シマの暮らしの温かさを体感することができました。



## 目からウロコの第4回学習会

桜が散り始めた4月12日、第4回わたしたちの学習会を開催しました。神奈川県茅ヶ崎市村田歯科医院の黒岩恭子先生をお招きして、『誰にでもできる！口腔ケア・口腔リハビリ「食べられる口」の可能性を求めて』というテーマで講演をしていただきました。

口腔ケアの基本的な説明をして頂いた後は、実際に口腔ケアを行っている様子

を動画で確認しながら、その方法を解説していただきました。何日もかけてではなくその瞬間、瞬間に患者さんの顔色や表情がみるみる良くなっていく様は、本当に衝撃的で、まさに口腔「ケア」であることを実感しました。講演後は市民の方からも質問が出て、大変活発な学習会となりました。



交流会では、岡崎Dr.を実験台（!!）に黒岩先生が口腔ケアを実践して下さり、当院の言語聴覚士が直接指導を受けました。また、明るく日曜は憩いの学校にお越しいただき、現場でのケアを見せていただきました。

言語聴覚士 大竹

負担も少なく、良くなっていく変化を自身で実感することで継続して行えると感じました。早速明日からのリハビリで活かしていきます!!

憩いの学校職員 加藤

どの子もさっぱりとした表情になってゼロゼロが少なくなったことに驚きました。歯ブラシを噛みしめていた子も、今までもスムーズにケアさせてくれるようになりました。

## 健康あれこれ

【心に効く栄養素】

森井 健太郎

現代はあらゆる面でストレスを抱えやすく、気づかぬうちにストレスを抱えがちです。日々の食事にはそのストレスを軽減する栄養素があるようです。そこでいくつかご紹介したいと思います。

ビタミンCは、ストレスを緩和する働きがあり、ストレスにビタミンCは欠かせないそうです。（いちご、レモン、グレープフルーツ、キャベツ、小松菜など）

カルシウムは、脳細胞の興奮を抑え、精神を安定させる働きがあるそうです。（牛乳、チーズ、シラス干し、ひじき、小松菜など）

マグネシウムは、カルシウムとバランスよく取ることが必要ですが、抗ストレスホルモンを作り出す副腎皮質機能を助ける働きがあるそうです。（アーモンド、落花生、ひじき、わかめ、きな粉など）

時にはこのような栄養面から食材を選び、おいしく食べて体と心の栄養バランスを保ち、楽しく健康維持を心がけるのもいいですね。



## お花見

### 憩いの学校



今年も、憩いの学校の裏にある川沿いの桜がきれいに咲きました。が、花が咲い

た！見に行きたいな！と思っても、風が強くて寒くて…。なかなか出掛けられない日も多かったですが、ほんの短い時間ずつでもお花見に行くことができました。久しぶりのお散歩に、どの子も春の日差しを浴びたとたん満面の笑み。その表情がなんともいえず可愛らしくてとても印象的でした。

### 憩いの庄

憩いの庄は、一足お先に早咲きのヒカンザクラのお花見に行ってきました。



### 野並通所りのハ



この日は運動も兼ねて近所の公園まで歩いて行きました。お花見しながらだと、いつもより一層楽しくお散歩出来ますね。



別の日には山崎川までちょっとドライブ。目ではもちろん、ときには鼻で！！春を全身で感じていただきました。



この写真は利用者さんが撮ってくれました。

## 憩いの庄より

### 花籠づくり

ぽかぽか陽気に誘われて花が一齐に色を付けましたね。麗らかな季節を体感していただこうと、ボランティアの先生をお招きして花籠作成を行いました。特に男性は慣れない作業に悪戦苦闘でしたが、一生懸命活かしてくれました。花に触れて皆さん穏やかな顔をされていますね。



完成作品はこちら

### おやつづくり

たこ焼き器でおやつのカステラづくりも行いました。くるくるくるくる…。可愛らしい丸い形に焼けてくる頃には、部屋中が甘くて香ばしい良～い香り。みんなで楽しく美味しく頂きました。



# 自分でつくろう 自分の“元気”



生活習慣病自己管理センター（以下、自己管理センター）が開設して1年半を迎えました。利用者の中には、生活様式が変化して嬉しい効果が出始めている方がいらっしやいます。そこで今回は、1月から利用を始めたMさんにお話を聞き、自己管理センターを利用することで体の調子がどう変化したかをレポートします。

## 整形外科から自己管理センターへ

Mさんは81歳の女性。膝と腰の痛みがあり長年整形外科に通っていました。週に一回は注射を打つな

ど治療を続けましたが、痛みは一向に良くなりません。「そんなことより体を動かした方がいい」と畑Dr.に促され、自己管理センターを利用し始めました。最初の何回かは看護師さんに教えてもらいながら運動のやり方を覚え



えます。今ではすっかり自己管理センターの目標は、『皆様の自己管理能力の向上により、受診や検査回数が少なくなっても健康状態が維持できるようにする』こと。Mさんの次の目標は自己管理センターに通わなくても運動を続け楽しい生活が送れるようになる事です。

お手のもので、機械の重さも自分で変更しながら次から次にメニューをこなしてみえました。「一人ではなかなか続けられない運動ですが、ここだと皆さんでやれるから」とMさん。他の利用者さんと一緒に、テレビを見ながら軽やかに体操していました。

楽しく運動できると体にも嬉しい変化が出てきます。長年悩んでいた腰の痛みは殆どなくなり、膝の痛みもかなり良くなってきたそうです。今でも整形外科へは通わなくても良くなりました。

自己管理センターの目標は、『皆様の



▲ 看護師が体調を確認するので、無理なく効果的に運動できます

他の利用者さんと楽しく体操♪▶

## 担当ナースより



膝の痛みが改善された方はMさんの他にも大勢いらして大変うれしく思います。このセンターの大きな目標は自分の体を自分で管理すること。何をやればいいのか判らない、一人では続かないという方の第一歩として是非活用して下さい。

## 第十一回 街の風景 野津清

『疲れたから休む』  
〜永井一郎さん最後の波平作品〜

趣味嗜好はさておき、日曜日の夕方といえば「サザエさん」を思い浮かべる人は少なくないと思う。放送年数46年を誇るこのアニメが長年我々に与えてきたものは、日曜夜という時間帯も相まって、「疲れている時にも観ていられる安心感」ではないだろうか。

その昔、カツオと同じくらしい歳の子が、現在波平ぐらいの歳になって、タラちゃんと同じ歳ぐらいの孫と、一緒に「サザエさん」を観ている、という家族もあるかもしれない。それほどこのアニメに親しみが深い理由の一つは、長年殆ど変わらない声優陣にもある。ワカメは9年、カツオは16年、マスオは36年、フネとタラちゃんそしてサザエは46年変わらず同じ声優である。同じく、46年間波平役を演じた永井一郎さんが今年1月、82年の生涯を終えた。仕事で訪れていた宿泊先からの、突然の訃報であった。

永井さんは、波平の人物像について次のように語っている。『波平は、こんな時代にも通用する父親像です。“こんな時代にも通用する父親像”とはつまり、理想の父親像’なのです。だから今の子どもたちにも愛されるのだと思います。』

最後の波平を演じた作品《波平親切騒動》は、偶然にも永井さんから贈られた心温まるメッセージに溢れていた。

『人に親切にすることを心掛けなさい』

『親切は自慢するもんじゃありません』

『疲れたから、少し休ませてくれ』

ゴーヤの苦みが動脈硬化の予防に有効食欲が進む一品



1997年（平成9年）、「5＝ゴー」「8＝ヤ」の語呂合わせから、JA沖縄経済連と沖縄県が制定しました。沖縄特産のゴーヤは5月から出荷量が増えるため、この記念日はゴーヤの季節が到来したことと、全国的にゴーヤを普及することを目的としています。

ゴーヤ特有の苦味成分クルビタシンやモモルデシンは、活性酸素の生成を抑制する抗酸化物質の一つで動脈硬化の予防効果があるといわれています。

豚肉、豆腐、卵を組み合わせることでそれぞれの栄養素が補い合う完全食。豆腐は大豆よりも消化吸収に優れており、夏の疲れた胃には嬉しい食材です。

### 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無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



最近では街路樹として植栽されるなど、街中で見られる機会も増えました。美しい花を眺めて、地球の歴史に思いを馳せるのも良いかもしれませぬ。

ヒトツバタゴは長崎県対馬の他に、岐阜県木曾川流域と愛知県の限られた場所にポツポツ離れて自生する珍しい分布形態をもちます。中国大陸や朝鮮半島にも自生することから、日本が大陸と一続きだった頃に広く分布していたものが、一部地域に残されたと考えられています。

春風に桜の花片は舞い散ってしまいましたが、替わって新緑が鮮やかな季節を迎えました。この時期、花をつける木にヒトツバタゴ(別名ナンジャモンジャノキ)があります。沢山の花が海まで白く染め上げることから、対馬ではウミテラシと呼ばれています。

桜花 散り交ひ曇れ 老いらくの  
来むといふなる 道まがふがに  
ナンジャモンジャノキとは 荒木大輔  
なんじゃもんじゃ?

### 編集後記