

かきつばた

2015年7月

第32号

あいち診療所野並
名古屋市長白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成27年7月1日発行

一新された通所リハ

利用者増加中

当院の通所リハは名古屋で最も歴史のある通所リハです。25年前に在宅医療に取り組み始め、デイケアの必要性を感じていたところに制度が発足したのですぐに申請し第1号の認可を受けました。デイケアの役割は訪問では行いにくいサービスとの展開です。長い時間関わることで、食事排泄に関わること、多くのスタッフが共同して関わることで、他の高齢者との交流の機会を作ること、そしてその他に介護にあたる家族の負担の軽減という役割も担っています。

当院の在宅医療は人工呼吸器のついた方など重症者が多く、気管切開、胃瘻栄養など医療処置の多い方の利用が中心になってきました。2年前から医療依存度の高い利用者は滝の水で対



応して、ここ野並の通所リハでは家での生活を豊かにすることを目的とした取り組みを中心に据えています。

利用者が元気に

当院の特色は何と言っても潤沢なりハ専門職の関わりです。コミュニケーションだけでなく嚙下にも関与する言語聴覚士3名を筆頭に常勤の理学療法

士、作業療法士が毎日複数名関わるほか、管理栄養師、看護師も一緒にあって利用者さんごとに評価し、当院滞在中だけでなく自宅での活動の計画まで個別に作成しています。お陰様で、利用者の状態が改善している事業者に認められ



る事業所評価加算の算定を認めていただきました。

多い男性利用者

もう一つの特徴は男性の利用者が多いことです。高齢者の場合人口比率は圧倒的に女性優位ですが私たち通所リハの利用者はほぼ半々になっています。男性はよく外に出たがらないと言いますが、よくなりたいたいの思い

に沿ったサービスが評価されてのことと自負しています。デイサービスには行きたくないと言われる男性の方に一度お勧めしたいところです。

おいしい食事

食事がおいしいことも評判になっているようです。当院のために作っていただいている無農薬米を利用し、全て院内で作っています。栄養計算もしてありますが、残してしまえばその計算は無駄になります。嫌いなものは個別にはずす対応も行い、毎日残食がない状態が続いています。

健康あれこれ

【とある病院の話】 名嘉 道代

こんにちは。もっと健康になろうと、あいち診療会をご利用くださりありがとうございます。先日、ケアマネジャーとしてある方の受診に同行しました。

医師「体調どうですか？」

患者「別に変わりありません」

医師「血圧はどうですか？」

患者「下がってきました。上が98ぐらいのときもあります」

患者「それは下がりがりすぎですね。かかりつけ医の薬は変更されました？」

患者「いいえ、忙しそうなので…」

実は、貧血を起こして倒れてしまうこともあり、えらいえらいと寝てばかりの生活でした。大事な症状を自分から伝えられないのを見ていて、とてもどかしかったです。

ここあいち診療所のよさは、そのような事態にならないよう、医師自ら血圧を測定し、じっくり生活習慣まで聞くというところです。管理栄養士も保健師もいます。医療を効果的に使ってもっと健康になってください。

ご存知ですか？
診療所を支える仕事
 ～管理栄養士より～

前号まで5回にわたり言語聴覚士からのお知らせを掲載しましたが、その記事を読んで「言語聴覚士」という仕事を初めて知ったという方も多いのではないのでしょうか。あいち診療会を支える様々な仕事。それぞれの立場から皆様へ伝えたいことをリレー形式で紹介していきます。

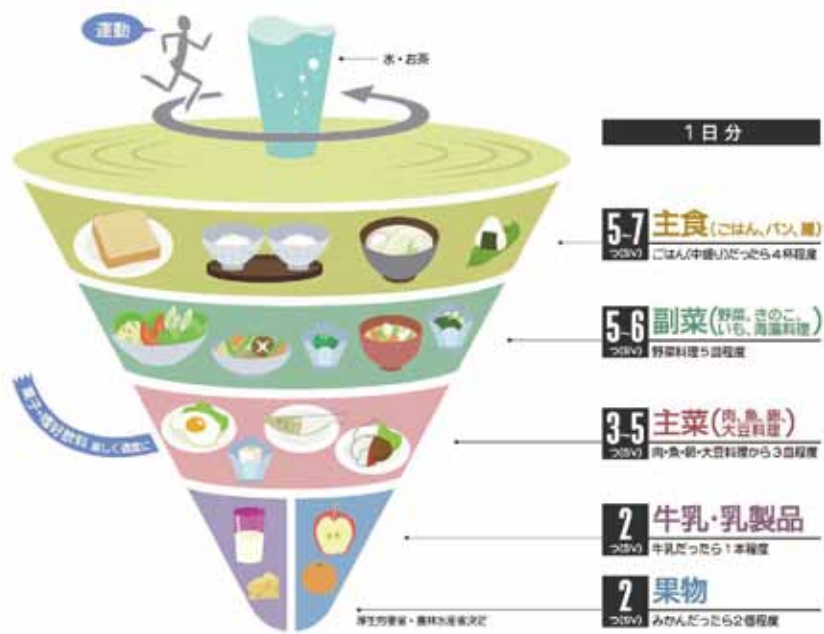
管理栄養士にできることは

- ・ あいち診療所での管理栄養士の仕事は
 ・ 外来患者への栄養指導
 ・ 在宅患者への栄養指導や調理実習
 ・ デイケアなどに提供する献立作成や栄養指導
 などを行っています。
- ・ 栄養指導というと、「くがだめ。くしなさい。自分で何が良くないのかわかっているから。」ということと敬遠されがちです。一方的な指導ではなく、食習慣を客観的に振り返り、どういう癖があるのかをみつけたし、それぞれの改善目標に向かって支援します。実際に、食事を

書き出し栄養計算したことで、自分の食事摂取状況が目に見えてわかり、その発見に目を輝かせる患者様もいらつしやいます。食事は毎日当たり前にすることが大切です。たまに振り返ってみることが大切です。管理栄養士はいつも在中しています。大きな病院と違いゆっくりと話ができるのでちょっとした質問でも、気軽に声をかけてください。

栄養バランスの良い食事をしましょう

よく言われる言葉ですが、難しいですね。ご飯と味噌汁だけ、野菜ばかり、肉や魚ばかりになると摂れる栄養が偏ってしまいます。農林水産省から出されている「食事バランスガイド」を知っていますか？1日での何の料理を何皿選べばバランスよくなるのか、こまの回転バランスをイメージした「食事バランスガイド」を見ながら簡単に調べることができます。選ぶ皿数が多くても少なくてもこまは



うまく回りませんよ。さて、皆さんはこまを傾かせずうまく回すことができますか？高齢者は、1皿ずつ少なめでいいです。(乳製品、果物は2皿のまま)わかりにくい場合は直接お答えしますので相談してみてくださいね。

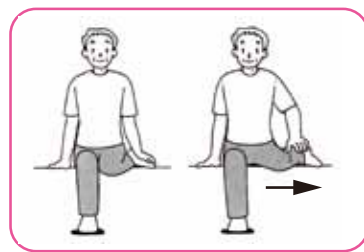


第4回 腰痛さようなら!!
マジック体操

前々回に引き続き、腰の大事な筋肉(腸腰筋)のストレッチをご紹介します。

⑤横すわり体操

ベッドに腰掛けて片足を上げ、外側にゆっくりずらします。痛みが出たらその手前ところで止めて20～30秒。すると痛みが消えてまた外側に動かせるようになりますので、痛みが出る手前までずらしたあと、ゆっくりと元の姿勢に戻します。これを左右数回繰り返します。



⑥ボール押し合い体操

腰掛けた片方の膝の上にボールを置き、手でボールを押さえながら膝でボールを押し上げます。これを30秒間、左右2～3回繰り返します。



マジック体操は継続が大事です。これまで紹介したものと併せて、毎日少しずつでも続けてみてください。

イベント紹介

野並通所リハより



野並通所リハでは、ボランティアの方による木管アンサンブル演奏会が開かれました。利用者さんも楽器や歌で参加して、美しい音楽を楽しみました。



御嶽山、箱根山、口永良部島…、天災は忘れたころにやってきます。来るべき日に備えて防災訓練を行ないました。



頭巾をかぶって焦らず
走らず慎重に

憩いの庄より



憩いの庄では白玉だんご作りを行ないました。粉をこねてコロコロ丸めると、なんだか楽しくて自然と笑顔になってきます。みたらしとあずきの二種類の味で美味しくいただきました。



大高緑地公園へ菖蒲見学に出掛けました。絶好の気候のなか、みんなでゆっくりお散歩です。梅の実やさくらんぼを見つけて、季節の移ろいを楽しむ事ができました。



経口補水液（ORS）の作り方

1 砂糖 40g(上白糖大さじ 4 と 1/2 杯) と食塩 3g(小さじ 1/2 杯) をお湯 1 リットルによく溶かす。



2 カリウムの補給のために、果汁（レモンやグレープフルーツなど）を追加してください。飲みやすくもなります。



激しい発汗、下痢、嘔吐がある場合、大量の水分と電解質が失われ食塩欠乏性脱水症になります。その場合、水を飲んででも吸収されないばかりか体内の水分と電解質を更に失うという悪循環になります。血液が濃縮され梗塞を起こして短時間で命に関わることもあるので注意が必要です。経口補水液は、電解質と糖分をバランスよく配合しているため、失われた水分と電解質が身体に速やかに吸収され、脱水状態を改善させます。のどが渇く、尿が少ないなどの脱水の症状が出る前にこまめに水分を補給することが1番大切ですが、電解質も必要だと頭に入れておくと良いですね。経口補水液は、市販のものもありますし、簡単に作ることもできますよ。

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			

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1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が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

編集後記

はじめじめ気分の梅雨ですが、1年前に作った梅酒が飲み頃を迎えていることを思い出し、少しうきうきした気持ちになりました♪
(田中)

夏も本番を迎え、海が恋しい季節になってきました。輝く太陽・白い砂浜・青い海も良いですが、今回は“磯臭さ”のお話。あの独特の匂いは一般的に、浜や岩場に打ち上げられた海藻が腐敗するときに出るといわれますが、海の中に生きている海藻も香気を出しています。その中には異性を誘引する物質が含まれているそうなので、いくなれば海藻が自分の魅力を演出するために纏った香水のようなものですね。磯の香りは、海藻の香気以外にも魚介類や微生物、化学物質などの微量な匂いが混じって形成されます。香りが快適だと、藻の種類が多くて水質汚染の少ない健全な海といえるので、お出掛けの際は景観や透明度だけでなく香りもチェックしてみてください。

シャネルの5番を身に纏い

荒木大輔