

かきつばた

2016年8月

第45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28年8月1日発行

あいち診療会の取り組み紹介

共に育てあう職員研修

あいち診療会つて前より・・・

この後に続く言葉として、皆様はどんなことを思い浮かべますか。

プレハブ小屋から始まったあいち診療所も開設から27年が経ちました。患者さんやご家族に必要なとあれば制度化されていないことにも取り組み、現在では訪問看護ステーションをはじめとする様々なサービスを提供しています。組織が大きくなり多様なニーズに応えることが出来るようになった反面、「職員の顔が見えにくくなった」と感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

現に、冒頭の質問の答えとして「以前に比べてサービスの質が落ちたのでは？」という職員もいます。特にここ数



年は職員の交代も重なり、これまで提供して

いたサービスをいかに引き継いで、向上させていくかが大きな課題となつています。

皆様には「あいち診療会つて前よりもと良くなったね」と思っていたたくにはどうすれば良いか。それを話し合う場として、職員同士が共に育てあひ学びあう「共育の会」を立ち上げました。昨年12月から会議を重ね、今年5月に勉強会をスタートさせています。診療所開設当初より掲げてきた「自分が受け手になったときに安心できる医療システムの構築」という理念に立ち返り、あいち診療会全体として一層高いレベルのサービスを目指します。

これまでの取り組み

共育の会では5月、6月に勉強会を行いました。

第一回は野村医師による「認知症について」。認知症の特徴や問題を生じやすい症状を学びました。その後、各事業所から事例を出し合つて、どうすればより良いケアを提供できるか検討しました。

第二回は藤村理事による「コミュニケーションについて」。気持ちの良いケアは、気持ちの良い人間関係から始まります。より良い関係を構築するために必要なことを整理しました。

連携し、学びあう会に

参加した職員からは、「普段あまり交流の無い事業所からの意見は新鮮で、こんな考え方があるのかという発見があった」「すぐに実践したいアイデアを貰えた」などの意見が出されました。また「各事業所が難しい問題を抱えていて、悩んでいるのは一人じゃないんだと安心した。抱え込まずに共有していきたい。」という感想も聞かれました。今後も病気の理解を深めたり個々の課題を解決した

りする中で、職員同士の連携が深まっていくことを期待しています。

職員から「こういうことを勉強したい」という声も上がってきています。当初は数ヶ月に一回のペースを考えていましたが、現在は月一回ペースで勉強会を実施予定です。今後は、栄養士と看護師による栄養補助食品の味見会や、看護学校と連携した高齢者体験などを計画しています。



これからの医療や福祉には、患者さんを地域全体でサポートしていく視点が必ず必要となってきます。「ただ病気を診るだけでなく、地域の一員として繋がりがあう顔の見える関係を。」共育の会の取り組みを通じてこれまで以上に地域の中で必要とされるよう努めてまいります。



シリーズ
プロが教える
おうちで健康



認知症とどう付き合うか？

認知症専門医 野村 秀樹

認知症はよくある病気

今回はちょっと趣向を変えて認知症とどう付き合うか？についてお話します。ご存じのように高齢化に伴い認知症の方が増えていきます。全国で460万人余、65歳以上の6から7人にひとりには認知症と推定されており、80歳代後半では半分弱は認知症という推計もできています。認知症は記憶力を中心に認知機能が低下する病気ですが、周囲の協力で地域で生活を続けることもできます。そのためには認知症の特徴を知ってそれにあった対応が必要で、認知症にもいろいろなタイプがありますが、今回は最も多いアルツハイマー型認知症を念頭にお話をします。

認知症のもの忘れの特徴

認知症の中心的な症状は記憶力の低下です。ところで人間、年をとると誰でも記憶力の衰えを自覚します。認知症の記憶力低下とどう違うのでしょうか？程度が違うというのはもちろんありますが、もう一つ大きな違いとして物忘れの自覚の有無があります。私たちは忘れてしまったということに自分で気づきますし、後で自然に思い出したり或いはヒントがあると思ひ出したりします。一方認知症の方は、特に新しいことをすぐに忘れてしまい、しかも忘れてしまったこと自体も忘れていきます。そのため、30分後の予定を覚えていられませんか、「さっき言ったでしょ」と注意をしてもその「さっき」が思い当たらないため注意される理由が理解できません。予定については事前に伝えるのではなくその場で伝えるなど工夫が必要になります。



認知症の人は「ながら作業」が苦手

また、複数の作業を同時に行うことは特に苦手となります。例えば鍋を火にかけるながら野菜を刻むなどは、鍋を火にかけていることをすっかり忘れてしまいかす。一つの事をやったら次のことをやる、やるべきことは一つずつ指示をするなど工夫が必要となります。

認知症の人でも昔からやっていたことは得意

一方で、昔に一度覚えたことはしっかりと記憶していて、結構上手にやることができます。5分前のことも忘れてしまう方が、5年前のことは正しく思い出せたり、若いころから仕事・趣味としてやっていたことは複雑なことでも結構うまくできたりします。但し、トラブル等でもつもと違う手順が必要となった時はうまく対応できないことが多くなります（常に状況に合わせた判断が必要な自動車運転が認知症で禁止される理由です）。認

知症だからといって何もできないと思わず、できることを見つけて任せることも大切になります。

地域で認知症と付き合う

先日、北陸地方で認知症の研究をしているある先生とお話をする機会がありました。その先生の調査では、田舎のある地域は住民の半分以上が認知症の範疇だったそうです。それでも、その地域で大きなトラブルもなく生活しているとのことでした。その地域の住民は、あの人は認知症かどうかといったことにあまりこだわってはいないのだと思います。あの人はかなり忘れっぽい、この人は道に迷いやすいなどある意味個性のひとつとして足りない部分を助け合って生活しているのではないかと思います。私たちも認知症だからとひとくくりにならずに、この人は何が苦手でどのような援助が必要かを考えるようにしたいものです。



イベント紹介

憩いの庄

7月5日に地域の清掃作業を行いました。伸び放題雑草が生えて見通しが悪くなっていましたが、さっぱりときれいになりました。暑い中の作業で、かなり汗をかいてしまったので、次回はもう少し涼しい時期にしたいと思います。



野並通所リハ

お手玉やカルタ、塗り絵などをリハビリに取り入れて、遊びながら指先や頭を動かしています。みなさんも、夏休みのお孫さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。



野並日本一の会

介護カフェ2周年

毎週水曜日に開催している“介護カフェ文殊の知恵”が2周年を迎え、担当者のコメントが届きました。

『準備を終えて午前11時ごろ、ドアが開くのを待っています。今日はどんな出会いがあるのだろうと胸をドキドキさせています。』

固い表情で見た方が「気が楽になりました」「話を聞いていただいてよかった！また、うかがいます」と帰られる時は、介護カフェを開いて本当によかったと思います。

介護に関するだけでなく、生活の知恵の交換、思い出、日々の暮らし、友人、趣味、健康のことなど、いろいろな話がとびかいます。時にはワークショップを開きます。

二年がたち、少々マンネリになっているところを何とか打破して、少しでも野並が住みよい町になるよう、カフェが交流の場となるよう続けていきたいと思います。』

健康カフェ コンサート開催

健康カフェに参加している光田翼氏らによる“ンビラ”コンサートを開催しました。“ンビラ”はアフリカのジンバブエ共和国に伝わる楽器です。共鳴板に取り付けられた鋼鉄の鍵盤を指ではじいて演奏し、その音色はオルゴールを思わせます。



初めて触れるのにどこか懐かしい“ンビラ”の音色。幻想的な夕べとなりました。

夏の水分補給



体内の水分 2%が失われると、のどの渇きや体のだるさなど軽い脱水症状があらわれます。普段は電解質(ミネラル)を含んだ水や麦茶などで口を潤しましょう。また、じめっと暑い日や大量の汗をかくときは、水分と共に塩と糖分を摂り、水分の吸収を高めましょう。0.1～0.2%塩分濃度=1Lの水に対して梅干1つとあめ1つが目安です。夏の風物詩『スイカに塩をひつまみ』は水分・塩分・糖分・ビタミン・ミネラルが同時に摂れる万能おやつです。
※高血圧の方は塩分の摂りすぎに注意が必要です。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	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

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	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
毎週木曜日 午前9時～12時

4月より診療体制が変更になっています

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
愛知県名古屋市長区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中



青い空は青いままで
子供らに伝えたい
燃える八月の朝
影まで燃え尽きた
父の母の兄弟達の
命の重みを
肩に背負って
胸に抱いて

71回目の夏を迎えます。
長崎市山王神社の境内入口に佇む“被爆クスノキ”。原爆の熱線と爆風で枯死寸前となったものの長い時間をかけて樹勢を盛り返しました。命の尊さを伝える存在として地域の人々に愛されてきました。だが、原爆被害による内部の空洞化によって現在倒壊の恐れが出ています。寂しいけれど、生物は、いつかは命を終えます。この巨樹が静かに訴え続ける戦争の悲惨さと命の素晴らしさを、次の世代へ伝えていくのは今を生きる私たちの役割です。

青い空 割らんばかりのクスノキと

荒木大輔