

かきつばた

2020 年冬号
Vol.90

あいち診療所野並
名古屋市天白区野並
2-330-2
TEL 052-895-6637
令和2年12月1日発行



健康寿命の延長を

自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いといわれています。これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9〜12年もあるということです。介護を受けたいと思う人ははいはずです。

みんな知らない社会参加の大切さ

健康寿命を延長するために「適度な運動」「十分な休養や睡眠」「バランスの良い食事」が大切だと持っている人が多い反面、「友人や家族など人との交流」「仕事やボランティアで役割を持つこと」は重要視されていないことが厚生労働省の調査で分かっています。(図1)

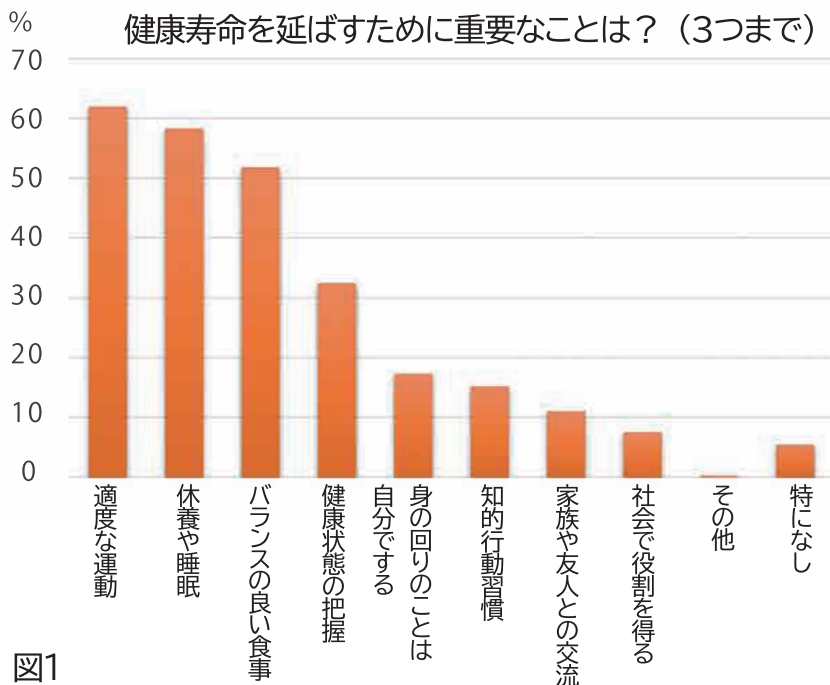
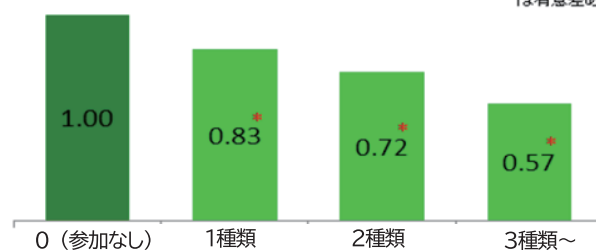


図1

『高齢社会に関する意識調査』2016より

図2 参加組織の種類の数別の要介護認定の発生リスク
種類の数が多いほどリスクは減る*は有意差あり



千葉大学 近藤克則氏のスライドより

(図2)

介護予防は社会参加から

最近の調査で様々なグループに参加しているかどうかで要介護になるかならなかが大きく異なることが分かってきました。参加組織の種類が多いほど要介護になりにくいのです。

あいち診療所は皆様の健康の一助にと、皆様がいけるような活動に参加しやすくなるような取り組みを開始します。まずは皆様がどの程度様々な活動に参加されているか、この地域でどのような活動が行われているのかなどを調査し、皆様に情報提供をしようと思えます。この目的でアンケート調査を行いますのでご協力ください。

(理事長 畑 恒士)

私が大切にしていること

調理師 小橋 紀之

私が仕事をする上で大切にしていることは、調理師として利用者様の生活の一部である食事を美味しく食べてもらい笑顔になってもらうことです。

利用者一人一人好みがあり食形態や食事も違うので少しでも利用者様に寄り添い「美味しい」「楽しい」という言葉を頂けるように、そのために五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）全てにおいて楽しめる食事を（食材の色艶や盛り付けを目で味わい、一人で食べる食事ではなく利用者様同士の声や会話を聞き、調味料や出汁の匂いを嗅ぎ、多種多様な味を味わい、利用者様の状態に寄り添った料理の感触に）心掛けて日々の食事が楽しめるように、その為には他業種の方と連携し一枚岩となって一人一人の利用者様に優しさで真心の気持ちで、そして笑顔になってもらうようにこれからも仕事に取り組んでいきたいと思っています。



総務課 吉田 憲重

昨今はオンラインで何かをすることが身近になっていきますが、SNS等で自分の事を伝える時には十分な注意が必要です。真名（本名）と誕生日を悪い魔法使いに知られたら操られてしまう...というのは30年前ならおとぎ話の世界の話ですが、今の世の中では洒落になってないということはご存知かと思いますが、自分の大切な情報は本当に信頼している相手以外に軽々しく伝えてはいけません。もう一つ別の角度から、言葉^{ことば}って知っていますか？口から発した言葉には霊（魂）が宿って本当の事になってしまふ、という軽々しく言葉を発することを戒めた迷信ですが、この言葉に宿った魂は何処から来た物か考えたことはありますか？実は言葉を発した人の魂です。他人に伝えたい事が心の内から溢れて出てしまっている分には問題ありませんが、例えば日々の出来事や思ったこと、感じたことを半ば義務的にネットに上げ続けるといった行為は、自分の魂を少しずつ切り売りすることと同じです。長く続けてしまうと自分の中身が空っぽになり何も言う事が出来なくなる恐れがあります。日記は自分が見る為だけに鍵を掛けておく昔のやり方が正しかったと言えます。

私は仕事上、利用者様や職員の情報を確認できる立場にありますが、知り得た情報を拡散しないことを「大切に」守っています。

管理栄養士 安藤 満里

私は、『食事は楽しくて美味しい。と思ってもらおう』ことを大切にしています。

時間が来たからただ食べる。時間がないから何か口に入れておこう。では、機械的で味気なく楽しくありません。管理栄養士に相談すると食事制限されるだけと思われることがあります。食事制限を嫌々始めて身体に良い栄養がとれても、ストレスを感じてしまいです。毎日の食事だからこそ、楽しいな。美味しいな。と思っていたきたいと思っています。

人は、各々決まった生活習慣や食事の歴史（昔からの食べ方、味付け、好き嫌いなどのくせ）があります。栄養相談の際は、理想論ではなくそういった内容をベースに、無理なく美味しく栄養の改善ができるよう、お伝えできるように心掛けています。在宅で調理実習する場合も、冷蔵庫にある食材をどう組み合わせる料理すれば、栄養がとれて美味しく食べてもらえるか、を考えて一緒に作ります。簡単だね、続けられそうと言ってもらえることがやりがいいになります。

日常に当たり前にある食事の事、改めて聞く事でもないかという些細な事でも、気軽に声を掛けて頂けたら幸いです。



通所リハビリ

イベント紹介

平行棒運動で
体力アップ!!



皆さん一緒に
秋の消火訓練!



秋の恒例インドア運動会
どちらが勝つか! 紙テープ相撲



フレ~
フレ~



時にはカラオケ
なんて如何でしょう♪



憩いの学校



夕飯の準備
カレーライスとデザート作り

いつもとは違う場所で、
夕方から開催しました!



カレーライス
おいしーい! ♪



ヨーヨー風船つり



おみやげツリー

締めは花火大会



当日は参加できなかったけど...

学

校

祭



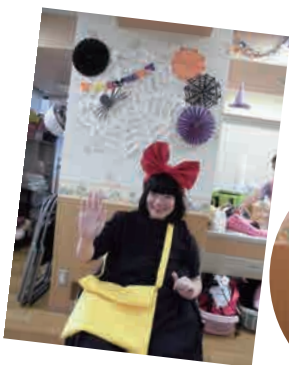
ピンボールチャレンジ、綿菓子作り



ゲームで
遊んだよ



今年はウッディとキキになったよ



HAPPY
HALLOWEEN



Trick or Treat

寒くなると体温を逃がさないように血管を収縮させるため、血圧が高くなりがちです。高血圧の方は、心筋梗塞や脳卒中の予防のため特に注意が必要です。寒暖差がないように事前に部屋を暖めたり、寒い場所に出る際は上着を着て身体を温める事が有効です。また、便秘の排便時にも血圧上昇がみられます。野菜沢山の鍋で食物繊維を摂り、便秘予防と身体を温めましょう。香味野菜や香辛料を使い、減塩にも心掛けましょう。



あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	村岡	野村 / 畑	野村	野村 (もの忘れ) / 畑	野村	第1,3,5週 岡崎 第2,4週 野村
午後	岡崎	野村		畑 夜8時まで	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00
木曜日は夜8時まで
(前日までの予約で9時まで診療いたします)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎		岡崎		岡崎	
午後						

診療時間 月水 午前 9:00 ~ 12:00
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

新生児の予防接種から在宅看取りまで

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 憩いの学校
052-838-8878

おさらい(前号までに掲載したお知らせ)

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
電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

予防接種

事前予約にて受け付けしています。
895-6637
までお電話下さい。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
朝は 10 時過ぎのお迎え、
帰りは 11:30 と 12:30 の 2 便です。
利用の無い月はお金は頂きません。
(1 人で車の乗り降りが可能な方に限ります)

広報部より

新型コロナウイルスの猛威も第3波となり、生活を送ることもより一層意識しなければならなくなりました。『with コロナ』と言われるように、正しい知識を持って感染予防に努めましょう。

さて、あいち診療会では 2020 年 3 月に広報部を発足し、フェイスブックに加えて、インスタグラムやツイッターといった SNS を始めました。『SNS なんてよくわからない...』という方も、知っていそうな方に『SNS やってみたいんだけど』と声をかけてみてください。

こういったことがコミュニケーションのきっかけになるかもしれません。この機会にぜひ始めてあいち診療会のフォローをお願いします。



フェイスブック



インスタグラム



ツイッター