

かまっばた

2020年 秋号
Vol.89

あいち診療所野並
名古屋市中天白区野並
2-330-2
TEL 052-895-6637
令和2年9月20日発行

体を動かして心身の健康を維持しましょう

私たちは日頃外出したり、人と会話をしたり、身体を動かしたりする中で自然に脳や身体が動いています。それが心身機能の維持に繋がっています。しかし、暑さや寒さ・感染症の対策などにより外出が制限されたり、コミュニケーションが少なくなること生活が不活発になり、心身に様々な悪影響を及ぼす危険性が高くなります。

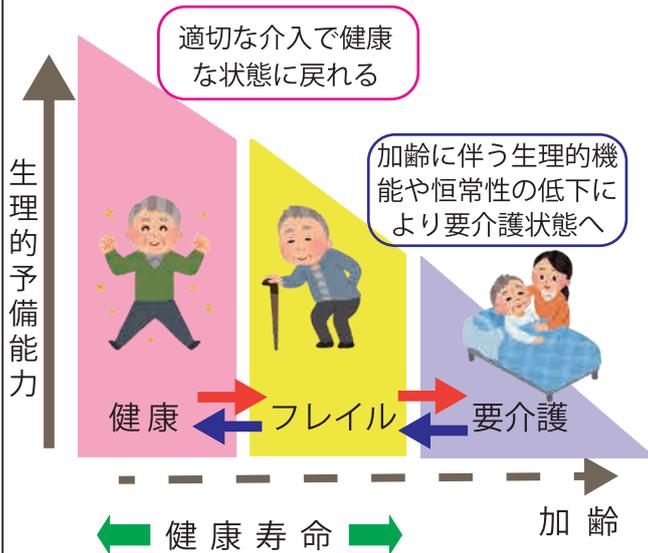
特に高齢の方にはストレスが大きな健康状態の低下に繋がる「フレイル」の進行が懸念されます。フレイルは「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を指し、そのままにしておくと容易に介護が必要な状態に至ります。長期の活動自粛や社会生活の制限はフレイルの進行だけではなく、認知症や生活習慣病などを悪化させる可能性もあります。



「フレイルの予防」「生活習慣病の予防」「健康・体力の維持」としても身体を動かすことが推奨されています。

また、「筋線維は加齢に伴いその数と直径が減少して骨格筋量は80歳までに30〜40%

介護予防のキーワード フレイル



減少する。」との報告もあり、加齢による筋力の低下をいかに緩やかにするかがポイントとなると思います。

そのためにも「運動」となりますが、時間や曜日を決めての運動は難しいこともあるかと思えます。まずは普段の生活に「運動の要素を取り入れてみる」ことを提案させていただきます。

＊出かけるときは徒歩で出かけるようにする。いつもより少し歩幅を広くし、姿勢を正し、腕を大きめに振って歩く（靴はサイズの合ったものを選び、歩きやすく安定性のあるスニーカーをお勧めします）。

＊掃除機をかける時は大きく掃除機を動かす。
＊料理をするときにはキッチンにもたれたりせず、両足に均等に体重をかけて背筋を伸ばして料理をする。

など良い姿勢を心掛けて作業をしたり、いつもの動作を少し大きく行うだけで筋肉により多くの刺激が入り運動量の増加に繋がります。

最近ではテレビなどでも自宅でできる運動などが多く紹介されています。ご自分の体調、体の動きに合わせて無理のない範囲で挑戦してみてくださいいかがでしょうか。また、当診療会ホームページにも簡単ストレッチと自宅で行える運動をご紹介しますのでご参考にしていただければ幸いです。

(文責) 理学療法士 内田静香

私が大切にしていること

看護師 塚下 千鶴

私が仕事をする上で大切にしていることは『相手の思いにそって考え、接することができる』です。

以前は、病院の中で働いてきました。業務をこなすことが精一杯で、在宅について考えることが難しく、退院後の生活はほとんど見えてきませんでした。

診療会で働くようになり、外来・通所リハビリ訪問看護と経験することができました。経験は少ないですが自宅での生活を見ることができたことで病気と付き合いながら生活することの大変さ、難しさを目の当たりにしました。相手のことを思いやることで気持ちに寄り添い、行き届いた支援につながると思いますので一層に取り組んでいきたいと考えます。

何かありましたら、何かなくても気軽に声をかけてください。そこから始まる何かがあるかもしれませんので。

介護福祉士 黒田 吉彦

私が、仕事をする上で大切にしている事は『バランス』です。我々ケアスタッフの重要な役割の一つとして、デイケア利用者様の、生活リハビリにおける気持ちと身体のバランスをとるお手伝いをさせて頂く事があります。常日頃より利用者様がリラックス且つ意欲的にリハビリに取り組んで頂く方法を考えております。利用者様にとってのデイケアがより楽しみとなり、生活の役に立えますよう、脳トレエクササイズや、季節ごとのイベントなどもデイケアスタッフで企画いたしております。また、『リハビリの合間にホッと一息』となるよう時にはユーモアを交えつつケアにあたり、利用者様に朗らかな笑顔になって頂けるよう心掛けております。兎にも角にも『笑い』を見出そうと試行錯誤する我々の様は、ある意味、道化師のようでもあります。デイケア利用者様におかれましてはご感想やご要望、ユーモアに対するダメ出しなどございましたら是非ともお気軽にお声掛け下さい。健やかな笑いの溢れるデイケアである為に、利用者様のニーズに添えるべく多職種職員と連携し、『バランス』する事に日々努めて参ります。

言語聴覚士 鈴木 瑠美

私は『その人について考え続ける』という事を意識して、リハビリテーションを行うようにしています。病気をきっかけに食べられない・話せない・動けないなど今まで当たり前に出ていたことが突然難しくなる事があります。患者様・ご家族様の生活は一変し、どうしても障害やできなくなってしまう事に目がいってしまっ方が多いように感じます。リハビリと言いつと、失った機能を回復させるような機能的な訓練を行うイメージが強いかもしれませんが、ご自宅でのリハビリテーションは機能訓練だけでなく自宅の環境を工夫したり、ご家族様へ介助方法等の指導をさせて頂くことも多いです。障害がありながらも、患者様・ご家族様が安心した生活がおくれるためには何か必要かを常に考えるようにしています。また、生活において本当に困っていることはなにか、何を望まれているか等しっかり話し合い、把握することが大切であると感じています。その為にも、何でも気軽に話して頂けるような身近な存在でありたいです。



イベント紹介

通所リハビリ



音楽聴いて輪になってチェアヨガ体操♪



お宝釣れるかな～



釣り糸垂らして何釣ろう？



夏祭り恒例
宝釣りゲーム！



ソーシャルディスタンス♪炭坑節♪



おッ！
大物ヒット！



憩いの学校



七夕☆



織姫と彦星になりました

うちわ作り



スタンプペッタン

夏祭り



バルントランポリンに
チャレンジ！



なかなかいい感じ♪



何が釣れるのかな？



もう少しすると、秋の食材が出回り食欲の秋が訪れます。きのこに含まれるβ-グルカンやキチンという成分は、NK細胞（がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球）の働きを活性させて、免疫力を高めると報告されています。また、舞茸に多く含まれるプロアテーゼ（たんぱく質分解酵素）は、肉を柔らかくします。肉が硬くて食べるのが億劫と感じる方、細かくした舞茸と肉を半日程度つけてから調理すると食べやすくなりますよ。

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135週 岡崎 第24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	

診療時間 月水 午前 9:00 ~ 12:00
金 午前 9:00 ~ 10:30

9月から変更になりました

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。

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。

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ません。

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



今年は梅雨が長く、そして暑い夏となりました。まだ日中は暑いなという日もありますが、虫の声や吹く風に秋を感じます。秋といえば『食欲の秋』『読書の秋』『スポーツの秋』・・・おいしいものが多く出回るこの時期、ついつい食べすぎてしまいますね。もちろん食べ過ぎには注意が必要です。家で過ごす時間が多くなったこの時期、家の中でも工夫しながら身体を動かし、次に来る寒い冬に負けない身体づくりをしたいですね。

