



管理栄養士からのお知らせ

「十分なたんぱく質とは」

からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、いろいろな食品を食べ栄養状態を良好に保つことが必要です。特に、たんぱく質を十分に摂りましょうと言われます。1日に〇グラムと言われると難しく感じますが、たんぱく質を含む食材である肉、魚、乳、卵、大豆をそれぞれ“片手に乗る量”（右図参照）と考えると分かりやすくなります。また、1日でこの量を食べる為に、たんぱく質を含むおかずを毎食1品以上食べるようにしましょう。



新生児の予防接種から在宅看取りまで

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	岡崎	

診療時間 午前9:00~12:00
午後4:00~ 7:00 (水・土の午後、日・祝は休診)
木曜日は夜8時まで
(前日までの予約で夜9時まで診療いたします)

予約制 **もの忘れ相談外来**
毎週木曜日 午前9時~12時

あいち診療所 野並 TEL **052-895-6637**

◆時間外診療

電話での相談に24時間対応いたします。現在通院中の方(処方日数内)で、体調に変化があり相談したい場合はお電話下さい。

◆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。電話がない場合は待合室をご利用いただけないことがあります。

◆予防接種

事前予約にて受付していますのでお電話下さい。

◆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。利用の無い月は代金は頂きません。
(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります)



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
(火・木・土・日・祝は休診)

広報部より

寒くなってきたら足湯

以前、夜遅くまで残業仕事を続けていた頃は、いつも体が不調でした。その時に先輩から秋から冬にかけての足湯のやり方を教わりました。足湯のやり方はいろいろありますが、これを教わってから、体調がすぐれないと感じた時には必ず寝る前に行っています。そうすると全身が温まって寝つきもよくなります。
足湯バケツが無ければ、くるぶしまで浸かれば良いので、2つの湯桶を使ってもかまいません。足湯バケツは、ホームセンターでも、ネットでも安価で多くの製品を売っていますので、皆様もいちどお試しください。



- ① 寝る直前に行う
- ② あらかじめコップ一杯の水を飲む
- ③ 入浴の適温より2~3℃高い温度(約45℃)で行う
- ④ くるぶしが隠れるまで湯に浸けて6分間おく
- ⑤ 途中で温度が下がらないよう差し湯をする
- ⑥ 6分経ったら乾いたタオルで両足をよく拭いて、足裏の赤みが薄い方の足だけを2分追加してお湯に入れる
- ⑦ 汗が出たら乾くまでよく拭いてすぐに寝る

あいち診療所 野並	TEL 052-895-6637
あいち診療所 滝の水	TEL 052-878-1212
のなみ居宅介護支援事業所	TEL 0120-890-709
のなみ訪問看護ステーション	TEL 052-895-5806
滝の水 憩いの学校	TEL 052-838-8878

医療法人 あいち診療会
〒468-0049 名古屋市天白区福池 2-330-2 TEL 052-895-6637

あいち診療会

検索



地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク 第1回

全国の集い in 湘南ひらつか 2022



1993年にあいち診療所の在宅医療を紹介したNHKの番組をきっかけに作られ、日本の在宅医療の進歩に多くの役割を果たしてきた「NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク」は、地域医療研究会と合併し「NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク」(略称は『地域共生全国

ながら、安心して子育てができ成長し最期まで生活することができる『地域共生社会』の構築及び維持発展に寄与することを目的とする』とされています。そんな新たな団体の第1回となる合併記念大会が『地域共生社会はみんなで作る。誰もが安心して暮らせるまちをつくる。』をテーマに掲げ、湘南ひらつかで9月18日・19日の2日間で開催されました。

新型コロナウイルスの猛威がふるい「With コロナ」という新しい時代のなかで、どのようにして多世代・多人種の人々と共生しより良い社会を作りあげていくのかを、医療・介護・福祉領域だけでなく市民のかたも交えながら語り、交流する場となりました。

また大会プログラムの一つ、実践交流会では当院を代表して理学療法士の市川直樹が通所リハビリテーションで働くなかで学んだこと、実践してきたことを発表しました。

ご利用者さんが可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう支援をしていくことが通所リハビリテーションの目的です。そこで働く理学療法士は身体の動きなどの機能訓練だけでなく、入浴動作や排泄動作といった日常の生活動作に介入を持つことが求められます。また、介入した内容をご家族や介護スタッフへの助言、情報の共有を行うことで、ご自宅での生活を過ごしやすい環境に整えるということも重要な役割の一つです。その実際の様子と介入方法をかえたことでの理学療法士の役割について感じたことを発表しました。



『通所リハビリテーションにおける理学療法士の役割』
理学療法士 市川 直樹

来年の地域共生ネットの全国の集いは名古屋で開催予定です。市民の方も参加できますので、介護をされている方、子育てをされている方、バリバリ働かれています方、どんな方でもお待ちしています。より良い社会をつくっていくために自分たちができることを考える機会としてみませんか。

お知らせ

例年10月に開催している、あいち診療会後援のイベント行事『笹原健康祭り』は、新型コロナウイルス禍であるため開催中止となりました。





介護福祉士 高木 紗希

私が日々心掛けてしている事は「相手の立場になって考える事」です。

特に「自分の言動に責任を持つ」「自分がされて嫌なことを他人にしない」「観察力を高める」この3項目です。

1項目目の「自分の言動に責任を持つ」では感情的になって、後先や周りの迷惑を考えない言葉を使ったり、言い訳をしないよう気をつけています。

2項目目の「自分がされて嫌なことを他人にしない」は、自分の意見だけを他人に押し付けないよう心掛けています。

3項目目の「観察力を高める」は介護の仕事にとって必要不可欠です。観察力を高める事で利用者様のニーズに応える事ができ、体調が悪い時を見極める事が出来ます。

この3項目を重点に置き、相手の立場になって考える事で、利用者様に快適に過ごして頂ける環境を提供するのはもちろん、一人ひとりが心掛ける事で職員も成長していけると思い日々仕事に励んでいます。



介護福祉士 松永 良介

介護職って何をする仕事だと思いますか？

ある方は「究極のサービス業」と答えています。数あるサービス業の中でも、介護の仕事は相手のニーズにとことん寄り添えるからだそうです。

その言葉を基に、私は「+αを考える」ことを大切にしています。

これは仕事に限らずですが、私自身優柔不断なところがあります。それ故に何がベストな選択かをいちいち考えてしまうのですが、裏を返せば深く考えることができるので、この業界において必要なことなのだと感じています。

ただオムツ交換をする。ただ言われたことをやる。それだけでは機械的なサービス提供ですし、思考が止まっています。+αを考えてこそ、私や相手の満足感がより高まるのではないのでしょうか。

しかし現実問題、良かれと思って取り組んだことが必ずしもプラスに繋がるわけではありません。マイナスとなり落ち込むこともあると思います。でもそこで終わらず、良い意味で開き直ることができたなら、次への糧となります。

その糧を積み重ね、目指すべき「究極のサービス」のために、日々+αを考えていきたいです。



訪問看護師 水野 敏江

「もう、来てくれるな」まだ、私が在宅医療に携わって間もない頃、利用者さんのご家族から、先輩看護師を通して言われたことがあります。

未熟な自分が、利用者さんの生活に寄り添うことなく、独りよがりな一生懸命さを押し付けたこと、ほかの利用者さんの問題に目が行ってしまい、心ここにあらずであったことを見透かされたことでした。

それでも仕事は毎日続きます。そんな中で、利用者さんたちから教わったことや分かったことがたくさんあります。あの時私が言わせてしまったご家族のつらさ、くやしき。あの利用者さんには二度と看護をさせてはいただけないのですが、私にできる唯一の償いは、これから出会う利用者さんに同じような思いをさせない事、目の前の人に真摯に向かい合うこと、自分を磨いていくこと。たくさんの宝物を頂きました。これからもよろしくお願いいたします。



夏 憩いの学校



憩いのひまわり娘

みんなで水やりをして
咲きました！



岡崎農園での収穫
きゅうり、トマト、スイカ、メロン
今年もいっぱい採れました！

夏 野並デイケア



何が当たるかな♪
真夏の射的ゲーム



祭りのあとには
ひんやり爽やか彩りおやつ♪



懐かしの！
風船釣りゲーム♪



さあ、狙って狙って!!

Go! Go!
ジブリパークゲーム

みんなで盆踊り~

お楽しみはひもくじ。
何がでるかな？

2022年夏祭り

