

かまつばた

Vol.83

2019年10月

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
令和元年10月1日発行

「健康寿命を延ばすために」

畠 恒士

歳をとるとだんだん物覚えが悪くなり新しい言葉がなかなか理解できなくなります。

若い方はともかく、「フレイル」「サルコペニア」すぐにイメージできるようになりましたか。

フレイルの5つの基準(79号)覚えていますか?

下の図は以前も紹介したものです(57号)

「人が生きる」ことの全体像をとらえる時にこのような視点でとらえようという国際的な約束です。私たち医療者はこの図の中の生命レベル(心身機能・構造)を主に対象にしていきます。「フレイル」の基準はこの生命レベルの障害の程度によります。病気やけがで体が不自由になれば、活動や参加にも障害が生じることは明らかですが、実は活動や参加がおろそかになることで病気が生じることもわかっています。震災などの避難所生活が多くの病気を生むことが判り、最近では避難所

が開設されると同時に保健師やりハビリ専門職がそこで生活の仕方に介入します。それまでの生活、人間関係、社会的役割などが激変するからですね。

避難所でなくとも、生活が激変したときには活動、参加のレベルに問題が生じることはしばしばあります。奥さんに先立たれた男性がすぐ後を追う(自殺ではなく)ことは珍しくありません。(その逆は少ないようですが)

今高齢の方で人と会話する機会の少ない人が増えてています。仕事で自宅の周囲の人との人間関係の無い人は退職と同時に人間関係が縮小し参加の機会を失います。

高齢になれば一人また一人と友人がいなくなっています。積極的に参加の機会を探すことができる人はともかく、今そのような人に声をかけ連れ出すことをする人は少なくなっています。

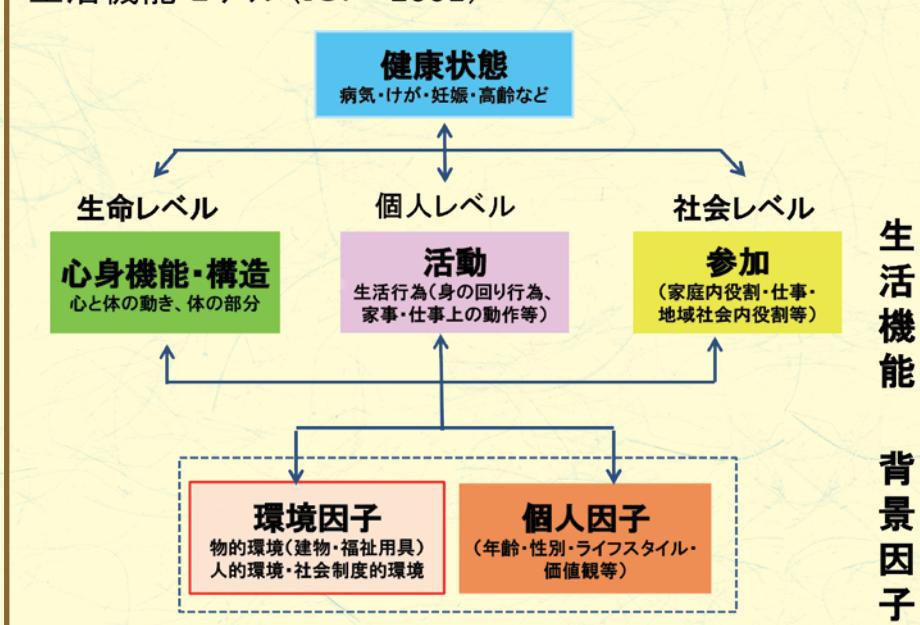
このようにいわゆる病気が無くとも、不活発な生活に陥ることで身体機能に障害が生じてくる状態を「生活不活発病」と言います。実はこれは医学の領域を超えた「病気」であり医療者だけで解決できる病気ではありません。生活不活発病の治療は生活を活発にすること

であり、医療者が得意とすることではありません。この生活習慣病はフレイルよりだいぶ前に始まります。外来でお知らせしている健康カフェでは様々な活動を行っています。よろしければ窓口にして下さい。

今日は行くところが無い。今日も用事が無いこんな人は要注意です。

外でお知らせしている健康カフェでは様々な活動を行っています。よろしければ窓口にして下さい。

生活機能モデル(ICF 2001)



在宅ケアの実践者 東京に集う

今年は9月15日、16日の2日間にわたって

『在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク

第25回全国の集い in 東京2019』『地域医

療研究会 全国大会 in 東京2019』の合同

大会として開催されました。

NPO法人『在宅ケアを支える診療所・市民全

国ネットワーク』は1993年に当院の在宅医療

を紹介したNHKの番組をきっかけに作られたも

ので、日本の在宅医療の進歩に多くの役割を果た

してきた団体です。理事長の畠が事務局長を務め

ており、理事の藤村も理事を務めております。

毎年開催される『全国の集い』には様々な職種の

方が集まり意見を交わします。開催前の台風の影

響で、大きな被害を受けている千葉県の方の中に

は、参加できずという方もおみえでしたが、アク

シデントの中にもかかわらず多くの参加者があ

り無事に終了しました。

実践交流会では3名の職員が現在取り組んでい

ることや、皆様とのかかわりの中で学んだことを

発表しました。発表者と発表内容は以下のとおり

です。

大竹功剛 訪問リハビリ

『リハビリテーションと活動参加』

(優秀賞)

機能的訓練ばかりにとらわれずに、活動参加(社会参加)を促していくことも大変重要なことです。脳卒中後に在宅生活をされている方を通して、活動参加を目指すうえでの多

職種との連携や活動参加を通して得られたご本人の心の変化について発表しました。



呉屋政佳 訪問リハビリ

『利用者から学んだホントに必要な連携』

住み慣れた地域で生活していくために

は人との関わりは必要不可欠です。これは

何らかの身体的、認知的な機能の低下を呈している場合はなおさらです。今回、一症例を通して在宅生活を続けていくために本

に必要な支援や繋がりについて発表しました。

今回の経験をふまえ今後も皆様の心に寄り添うケアができるよう、知識と実践を積み重ねてまいります。(文責 近藤真)

近藤真理子 惣いの学校
『日中一時支援事業における医療ケア』
(フォローアップ賞)

痰をひくなど医療ケアを必要とする重症心身障害(重心)児・者が増えています。

リハビリ職がかかることで、重心児・者の機能の改善が望めますが、財政的支援等の機能の改善が望めますが、財政的支援等

公的評価は十分ではありません。このよう

な状況下でも当法人ではリハビリ職が積極的に関わり効果を挙げていることを報告し、

さらなる公的評価の必要性を訴えました。



イベント紹介

野
並
デ
イ
ケ
ア



蝶々すくいで、白熱レクレーション!!



ビー玉全部乗せ完了!

以前に植えたセンニチコウ♪綺麗に花瓶に飾っていただきました!



シャーベック作り まぜまぜ



お絵かき・シール貼り…オリジナル風鈴ができました。



お~冷たい!



どんな音がでるかなあ?

憩
い
の
学
校

管理栄養士よりお便り

旬の食べ物と減塩



旬の果物や野菜や魚が手に入り、食欲旺盛になる季節です。健康に良い野菜サラダや魚・肉料理でも、つい沢山食べてしまうと調味料も多くなり塩分過多になるので要注意です。旬の食べ物は旨味が強くおいしいので、素材の味を生かして薄味を心掛けましょう。「きのこのホイル焼き」(左写真)は、数種類のきのこをアルミホイルに広げ、グリルやトースターでからりと焼くと、水分が抜けて旨味が凝縮されます。酸味のあるかぼすをかけると少々の醤油で美味しく食べられますよ。

あいち診療所 野並

内科	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時	村岡	野村 /畠	野村	畠	野村
	午後 4時～7時	岡崎	野村		畠 夜8時まで	岡崎

もの忘れ 外来	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時 (予約制)				野村	

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

あいち診療所 滝の水

月	火	水	木	金	土
岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	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

※水曜日午後は休診となります。

※木曜日午後の診療は8時までに変更になります（木曜午後については、前日までにご予約いただければ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

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。

わいわい俱楽部

月会費500円で送迎致します。
朝は10時すぎのお迎え、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。)

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

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 次第、診察致し
ます。

編集後記【○○の秋】 近藤真理子

秋。実りの秋、読書の秋、スポーツの秋‥皆さんはどんな秋を思い浮かべますか。私は間違いなく食欲の秋です。栗、柿、さんま、そして高価ですが松茸。春、夏、冬にもそれぞれ美味しいものがあるのになぜか『食欲の秋』と言われますね。これは秋が一番食べ物が豊富な季節だったことと、動物が冬眠に備えて脂肪を貯めこむ本能が人間にも残っていて、冬眠はしないけど、寒い冬を乗り切るために、脂肪を貯めようと秋になると食欲が強くなるために『食欲の秋』という説もあるようです。食べることもいいですが、おなかがすいた時に運動することが体にいいそうです。健康寿命をのばすためにも運動の秋を忘れないようにして、健康にお過ごしください。