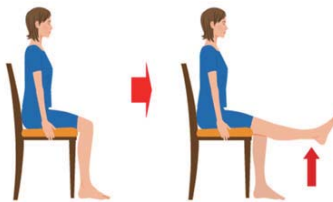


管理栄養士よりお便り

ながら運動



いつもの動作をしながら、それ自体を運動に変えます。血行を良くし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。【食事しながら・テレビを見ながらイスに座って…背もたれを使わず、背筋をまっすぐ伸ばす。腹筋を意識し、お腹を引っ込ませる。太ももから膝、かかとまでを、ぴったりとくっつける。太ももを意識し、膝を伸ばしてゆっくり足を上げる（左右交互に）。】小さなことですが、継続は力なりです。

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 / 畑 <small>夜9時まで</small>	野村	岡崎
午後	野村 / 畑 <small>(第1週)</small>	野村	畑	畑	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

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

新生児の予防接種から在宅看取りまで



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。

わいわい倶楽部

月会費 5000 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が必要な方に限ります)



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**

予防接種

予約制で短い待ち時間でを行います。(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。

今年もよろしくお願ひします

近藤 真理子

昨年より、編集後記を担当することになり何を書いていいやら・・・こんな話でいいのかなと思ひながらすすめてきました。が、皆さんから「読んだよ」と声をかけていただいたり、「あら、そういうお名前だったのね」と言ってお頂いたり・・・

11月号でポストの話を書かせていただきました。その後、「米に金色のポストがあるよ」

「長野のほうに木のポストがあるらしいよ」などと連絡を頂きました。皆様か、かきつばたのこんなところまで読んで下さる姿を思い描きながらすすめていきたいと思っています。

今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



【お問い合わせ先】

〒468-0048 愛知県名古屋市天白区福池 1-330-2
あいち診療所野並 (c) 2020 aichiroku
近藤 真理子 (編)

かきつばた

2018年1月

第62号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池 2-330-2
TEL:052-895-6637
平成30年1月1日発行

医療の枠を超えて

原点に戻る

医療はこの四半世紀で著しい発展してきました。エコー、CT、MRIなどの診断機器の進歩により診断の正確性が増し、内視鏡、カテーテル、手術ロボットの出現などで以前は治療が出来なかったものがより負担が少ない方法で確実に治療できるようになっています。

私たち診療所の役割は様々な道具を駆使しながら住民の皆様の健康を守ることです。その皆様のためには、最新の医療知識を追い続け、診療所に対応できないことはそれを可能にする病院と役割分担をしていかなければなりません。

あいち診療所は開設以来在宅医療に取り組んできました。癌の終末期の方は言うまでもなく、多くの方がそう遠くない時期にこの世と別れを告げるであろう人

理事長 畑恒士

たちです。その人の健康を守る目的は残された人生をより幸せに生きていただくことです。病気を治すために入る病院とは違い、人それぞれに幸せの基準は異なり、その幸せのために何が必要かを考えて医療サービスの提供を行う必要があります。

あいち診療所の目標として最初に掲げているものは、

幸せの追求です

私たちは自らの幸せのために働きます

私たちは利用者の幸せを考えます

私たちにとって利用者とは、診療所に通っている人だけではありません。この地域に住む人すべてです。診療所に通えない人がいます。食べ物が困っている人がいます。私たちは、恵まれない人の上に立つ幸せを望むのではなく、皆で幸せに暮らすことを望んでいます。

保険医療機関としての本業は定められた病気に対して決められた範囲で診断し治療することを通して皆様の健康に貢献することです。保険の範囲内で体の不調の原因を検査し、薬などを使ってその不調を改善します。保険を使うので費用が比較的少なくて済みます。これが日本のいいところです。しかし、健康は薬だけで維持できるものではありません。食べ物があって、着る物があって、休む場所があって、そして何よりも人との繋がりがあって維持できるものです。



よろず相談窓口

今年あいち診療所は医療の枠を超えて地域の皆様の健康に貢献するという目標を掲げます。一診療所ですることには限界があります。しかし、できることもたくさんあります。まずは何か困ったことがあればご相談ください。相談相手になることができます。そして多くの地域の人の情報を持ち、地域のために貢献したい人を知っています。あいち診療所の外来はよろず相談窓口です。困ったこと、悩み事は一人で抱え込まずなんでもご相談下さい。それだけでも荷が軽くなるでしょう。

何か地域の役に立ちたい、そうお思いの方はお申し出ください。たくさん助けを求めている方がいらっしやいます。ただ話し相手になるだけでも救われる方がたくさんいます。みんなでこの地域を楽しく健康な地域にしようではありませんか。

ボランティア大募集

診療所で様々な相談に乗るボランティアを募集しています。応援して下さいの方はお申し出ください。

あいち診療所野並院長

野村秀樹

あけましておめでとうございます。旧年中は多くの地域の皆様にご利用いただきありがとうございます。

多くの方が、住み慣れた地域でできるだけ長く安心して暮らしたいと思っております。歳をとっても地域で暮らし続けるためには様々な工夫や仕組みが必要ですが、これを地域包括ケアシステムということもあります。健康や病気に関して言えば、予防できる病気は予防し、病気になるないあるいは病気を出来るだけ悪化させない生活習慣を心がけつつ適切な医療を受け、身体が不自由にならなければ保険サービス等を利用しながらできるだけ地域で暮らせる工夫をする必要があります。

「地域で暮らす」を支えるためにあいち診療所野並では次のようなことを行っています。

- ・予防接種：ワクチンデビューの乳児からインフルエンザや高齢者肺炎球菌ワクチンまで対応します。
- ・生活習慣病自己管理センター：生活習慣病の方が運動習慣等、自ら生活習慣改善をしていただくきっかけ作りのために、適宜看護師がアドバイスさせていただきます。
- ・内科・小児科外来：風邪等急性疾患から生活習慣病など慢性疾患まで、3名の常勤医が対応いたします。
- ・もの忘れ相談外来：認知症の検査、治療や介護アドバイスまで。認知症専門医が対応いたします。
- ・訪問診療：通院が難しくなった方ご自宅に伺って診察します。最期まで自宅で過ごせるように、ケアマネジャーや訪問看護師とも協力して在宅生活を支援します。

また、住民の皆さん自身が、健康や病気に対する正しい知識や対処方法を知ることでも大事です。その為に講演会や出前講座なども行いたいと思っております。地域でこんな話を聞きたい等ありましたらご相談ください。

昨年以上に地域で頼りにされる診療所を目指してゆきます。本年もよろしくお祈り致します。

あいち診療所滝の水院長

岡崎嘉樹

医療用語を使わない日常の言葉でお話しします。

あけましておめでとうございます。闘病をされている方も介護されている方も、新しい年を無事迎えられたことをお慶び申し上げます。

私が在宅医療に携わってからは今年で24年目になります。この間に、多くの患者さんやそのご家族と出会い、喜びや悲しみをもしてきました。「受け手になった時に安心できる医療システムの構築」を常に心がけてきたつもりです。

院長あいさつ

私たちが医療者にとっては当たり前の医療用語でも、一般の方にとっては聞き慣れない難しい言葉が多いと思えます。病状説明を聞いて、その場では理解したつもりでも、後から思い出して良く分からなかったということがあると思えます。大きな病院では患者さんの数が多いため、説明に十分な時間がないことが多いですが、在宅医療ではたっぷり時間があります。些細なことでもご相談ください。その際、なるだけ



野並通所リハビリ

あいち診療所野並の2階にあります。要介護認定をうけていらっしゃる方が対象となります。サービス内容としては、ご自宅までの送迎、入浴、昼食、個別リハビリ、手芸・レクリエーション、集団体操、脳トレーニング課題などの提供となっております。ご利用者様の身体機能や日常生活能力の向上と充実した時間を過ごしていただけるようにスタッフ一同サポートさせていただきます。



憩いの庄

ケアマネ・デイサービス・訪問ヘルパー・訪問看護・ショートステイの機能を備えた「憩いの庄」(看護小規模多機能型居宅介護事業所)は名古屋に4か所あるのみです。医療行為・身体評価や訓練、また体調変化等心配な事があれば24時間・365日看護師に相談や訪問対応が可能です。自宅で自分らしくより元気に家族と共に過ごしたい時に、1つの事業所であるいろいろなサービス(介護・看護)が組み込まれており、家族の安心にもつながる施設となっております。



事業所紹介

のなみ訪問看護ステーション

2017年の出来事として10月に皆様もテレビや著書でもご存知かと思いますが日野原重明氏が105歳で亡くなりました。

日野原氏の名言集の中に「人間の夢見る幸福と言うのは、往々にして貧乏するとか、仕事に失敗するとかあるいは、病気になることによつて一瞬にして不幸に変わってしまうような儂いものである。病気の中心にも心の幸福を得るためには、どうしたら良いかという事を考えなくてはならない」とあります。そのため私たちが、医療者として一緒に考え寄り添いながら安心した生活が少しでも長く継続できるようにサポートできたらと思っています。

憩いの学校

滝の水で重度心身障害児・者の日中一時受入事業をおこなっています。

『なかなか外出する機会がない・異年齢の方との交流をしたい・介護負担を軽減したい』などお考えの方や、胃腸・気切など医療的ケアのある方の受入も可能です。まずはお気軽にご相談下さい。皆様に「楽しかった」「また来たい」と思ってもらえ、またご利用時に1回でも多くの笑顔を見せていただけるような場所にしていきたいと思っています。



のなみ居宅介護支援事業所

ケアマネが4人になり、以前よりもぎやかになりました。それぞれの経験を活かした知恵を持ち寄り、「人に親切に」をモットーにがんばっています。場所は、のなみ訪問看護ステーションの隣にあり、「いきいき相談室」の旗が目印です。健康こそがすべての源です。皆様の健康に貢献できるよう努力していきます。

