まごころスマイル

春 号

2008年 4月 1日 4号
■編集・発行：まごころスマイル編集部
■担　当：水田 真樹（まさき）

〒731-0231広島市安佐北区亀山3-24-17
TEL 082-819-1217
FAX 082-819-1218
URL：http://www.keiseikai-nmn.net
：http://www.nagominosato.jp
Email:ninomiyamedikaigo110@sirius.ocn.ne.jp

春号の紙面

1 TOPニュース〈三田クリニック〉
2 N&Cケアカレッジ
3 あいあいねっと
3 広報委員会からのおしらせ
4 ココに注目〈特別養護老人ホーム　なごみの郷〉
〈にのみやヘルパーステーション〉
5 ケアマネの四季便り
6 心のビタミン・救急箱・星占い
7 ホットコーナー
8 ワンポイントリハビリコーナー
8 読者の広場

「終末期医療に積極的にかかわる」

三田クリニック
院長
片野 高広

平成三年春に医師となってから、まもなく十七年が経過します。この間、内科・循環器科の診療を通じて多くの患者様と出会い、また悲しい別れもありました。患者様を診断、治療させて頂く立場の私ですが、逆に患者様から教えて頂くことも多くありました。これまでの経験と知識を今後の診療に生かし、地域医療へより一層貢献できるよう努力していこうと思っています。

【何故、今医師不足なのか？】

さて、近年医師不足の問題が大きく取沙汰されますが、私が医師となった十七年前は医師過剰と言われていました。"医師が多すぎる、だから医療費が増えすぎて国の財政を圧迫しているのだ"…と。医師の数を減らさなくてはならない。国はこのような誤った理論の下、医学部の定員を減らし、医者減らしにかかりました。また、これはあまり知られていない事ですが、国は病院の数を減らそうと、病院に支払われる診療報酬を大幅に減らしました。その結果多くの中小病院が倒産、廃業させられたのです。

一時は医師に定年制を導入し、一定年齢を越えた医師の医師免許を取り上げようとした事もありました。さすがに定年制は見送られましたが、この様な国の誤った「医者減らし政策」の結果が、現在の医師不足問題の原因であることは言うまでもありません。国は昨年あたりからようやく誤りに気づき、対策に乗り出しましたが、特効薬的な対策も無く、当面は医師不足の問題は続くと思われます。

【行き場の無い老人】

また、医療の現場において、十七年前と今を比べてもう一つ大きく違うのが老人医療です。当時、老人医療費は自己負担は無く（支払い無料）、あちらこちらに老人病院や中小病院があり、ちょっと風邪をこじらせては入院、ちょっと腰痛がひどいので入院、と老人にとってはある意味安心できる状況でした。寝たきりや認知症になってしまったら、老人病院が五年でも十年でも、最期まで入院させてくれました。ところが今は老人が入院できる病院が極端に少なくなっています。設備の整った大病院では、脳卒中や心筋梗塞といった急性疾患や治療可能な癌は診てくれますが、老人の慢性疾患や末期癌ではなかなか入院もできません。これは病院が選り好みしているのではなく、国の政策のためにそうせざるを得ない仕組みになっているのです。また、老人が長期に入院できる中小病院は次々に廃業や介護施設への転換を余儀なくされ、いわゆる「老人病院」は激減しています。では寝たきりや認知症になってしまったらどうすれば良いのか。また、徐々に衰弱し、老衰から死を迎えるような場合などもどうすれば良いのか。国はこの様な人生の終末期を、自宅あるいは介護施設で迎えるべきと考えています。在宅医療を推進したり、いわゆる「老人病院」を介護施設へ転換させることで、入院医療費よりも安い費用で終末期医療を行わせたいのです。この方向性は今後も変わることなく、推し進められるでしょう。

【医療人として最も辛い、しかし重要な使命】

その終末期医療を担うことになるのが、我々診療所の医師ということになります。私も在宅医療を積極的に行い、また特別養護老人ホーム「なごみの郷」を担当していますので、多くの患者様の最期を看取ってきました。医師を志した当初は、患者様が元気になるため、少々忙しくても、眠くても頑張れます。私が病院で循環器科の医師として働いていた頃は、急患で呼び出される事が度々ありましたが、"患者様の命を救うため"と思えば、自然と力が湧いてきました。しかし、末期で助けることが出来ない患者様と向き合い、見送ることは医療人にとって大きなストレスとなります。特に在宅での看取りは本当に大変で、ご家族様はもちろん、我々も辛い思いを強いられます。でも残されたご家族様から「家で看取る事ができて良かった。」「先生に最期まで診てもらって良かった。」などとお言葉を頂くと、それまでの苦労も吹き飛ぶ思いです。「患者様の人生の最期をどんな形で迎えて頂くか」という、重要な課題、使命が私に与えられたのだと認識し、今後も努力していきたいと考えています。どうか、お困りの際はご相談下さい。

三田クリニック
院長　片野 高広

三田クリニック

地域の皆様の健康を
常に考えています
どんなことでもご相談下さい。
TEL 082-829-0013
〒739-1521広島市安佐北区白木町三田栗原7005-1

にのみやグループ

「理念」

【使　命】

医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え、地域社会に安心を提供し続けます。

【基本方針】

私たちは、医療と介護のチームワークにより、皆様の満足を追求します。

私たちは「にのみやグループ」の一員として誇りを持ち、共に尊敬し合える組織を創ります。

私たちは、地域とのパートナーシップを大切にし、その人がその人らしく生活できるよう支援していきます。

私たちは、知識と技術の研鑽と豊かな人間性の向上に努めます。

読者の広場

ご利用者様の投稿作品紹介

「健康だるま」
にのみやデイサービスセンター ご利用者 様

「鯉のぼり」
デイサービスセンターみた ご利用者 様

※皆様の投稿作品を写真で編集部までお送りください。
〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17
TEL082-819-1217

ワンポイントリハビリコーナー

「腰痛症」

介護者の主な悩みに腰痛症があります。身体が動かない方を起こしたり、抱えたり、兎角、介護に腰痛はつき物です。（介護者における腰痛症有病率は七割以上にものぼると言われています）コルセットを装着するなどして、腰痛を予防することは知られていますが、もしも腰痛症を発症した場合、次の三つの簡単な対処方法があります。

(1)安静
仰向けで股関節と膝関節を直角に曲げた姿勢、もしくは少し仰向けに近い横向きが楽な姿勢といわれています。

(2)運動
図に示した腰痛体操をできるものから気持ち良いと感じる範囲で長期的に行って下さい。

(3)生活習慣の改善
❶立ったままの姿勢で長時間いるときは、片足を低い台などに乗せます。
❷椅子に座る際、しっかり深く腰掛けます。
❸正座は、お尻の下に座布団などを入れて、腰を高くします。
❹床にある物を持ち上げる場合、しゃがんで体に荷物を近づけて、膝の屈伸で持ち上げ、重いものを持ったまま体をねじらないようにします。
❺生活を送る上で、無理はいけません。腰痛がひどい場合、専門医に受診し、早めの治療をしましょう。

【でも、腰痛症にはなりたくないので…。介護のポイントをご紹介します。】

①相手の体を小さくまとめる。
②支持面を広くし、重心を下げる。
③からだ全体で踏ん張りながら全身の力で大きく動く。
④重心の移動を利用するなど、重心を常に考えながら介助を行う。
⑤体をねじらない。
⑥テコの原理を利用する。（肘・膝を上手に使う）
⑦相手にも可能な限り協力してもらう。
⑧介護用ベッドなど、福祉用具を上手に活用する。

中岡内科　理学療法士
川后（かわしり） 秀則

MIKAMI BRAIN CLINIC
三上脳神経外科
院長　三上 貴司
【診療科目】脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科・放射線科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
15:00～18:00	○	○	○	ー	○	ー

（日祝日・木・土曜午後休診）
地域の皆様に信頼される医療を提供することを目標としております。お気軽にご相談、ご来院ください。
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16 可部中央クリニックビル新館1F TEL 082-819-2282

まごころスマイル 広告募集中！
あなたのスマイル伝えませんか！
あなたのお店を伝えてスマイル！
あなたの商品伝えてスマイル！
あなたのサービス伝えてスマイル！
お問合せ・お申し込み
TEL 082-819-1217　まごころスマイル編集部 担当 水田まで

グループホーム
デイサービス
なごみの郷　亀山

TEL 082-819-3725
その人が、その人らしく、
こころ豊かに生活できる空間造りを目指して。
〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-4-12

【編集後期ではないけども】

われわれは、日々の移り変わりの中で、台風・地震・交通事故・病気などのさまざまな天災や事変に、いつ遭遇するか予測し得ない。また、これら以外にも私たちの日々の生活の中には、いつ巻き込まれるとも知れない諸々の危険が存在し、予期し得ないさまざまな出来事が次々に生じてくる。

今日、無事であることが、そのまま明日の無事を保障するものではないにもかかわらず、"兎角、自分だけは大丈夫"と、根拠のない妄信に陥りがちである。

われわれの一生を通して考えてみると、もちろん楽しく愉快なこともたくさんあるが半面、辛くて苦しいことや、悲しいことも少なくはない。しかも、どちらかと言えば楽しいことよりも、苦しいことの方が圧倒的に多いと感じられる。

それはそれで仕方がないのかもしれない。ただこれから起こる諸事におびえて毎日を過ごしていたのでは、日々の疲れも癒されず、明日への活力も湧いてはこないだろう。ましてや今日のように、刻々と激変し、先の見通しが立たないこの世の中を生き抜いていくためには、確かに"明日は明日の風が吹く。なんとかなるさ"というぐらいの開き直りも必要だろう。

しかし、そうした生き方の礎に、さまざまなアクシデントに対する最小限の準備をしていくことが必要である。だからこそ、先人は"備えあれば憂いなし"と教え、また、"治にいて乱を忘れず"とも説いている。

そして、日々の生活の中で、われわれがそうした地に足の付いた生き方をしていくためには、まず心の備えとして常に"元気に生きる勇気"を持ち続けることが必要なのではないだろうか。それが復興した広島の地で、医療と福祉の世界に身を置くわれわれの役割の一つと小生は思うが、如何なものだろう。

編集部　矢矧（やはぎ） 秀樹

【にのみやグループ概要】

医療法人社団　恵正会

医　療
二宮内科
中岡内科
三田クリニック

看　護
可部訪問看護ステーション
なずな

介　護
デイケアセンターなごみ
医療型デイケアそよかぜ
にのみやデイサービスセンター
デイサービスセンター・アネックス
デイサービスセンターみた
にのみやヘルパーステーション
にのみや居宅介護支援事業所

社会福祉法人　正仁会

なごみの郷
特別養護老人ホーム・ケアハウス・ショートステイ
デイサービス・ホームヘルプサービス・居宅介護支援事業所

なごみの郷　亀山
グループホーム・デイサービス

春爛漫！桜全開！ 新年度生、随時募集中！
N&Cケアカレッジへ行こう

受講生さんインタビュー

児玉が行く！

水野が行く！

今回は受講生４名の方にカレッジに参加したきっかけやエピソード、今後への思いなどを伺いました。

藤山 セツ子　様

カレッジに参加する以前の私は、介護保険にも関心が薄く、自宅周辺に建設された施設の存在を少し知る程度で、自分が介護を必要とするのはまだ随分先のように感じて過ごしていました。ある時、ポストに入っていたチラシでカレッジの存在を知ったのですが、ご近所からもお誘いを受け、最初は「施設見学かな」と思って参加致しました。

ところが実際に行ってみると想像していたものとは違い、介護保険制度や介護実技を学ぶ勉強会であるということを知って、以後カレッジに十二、三回参加させてもらっています。自分が介護に困った時やいざという時、どこが窓口で誰に相談すればよいのかも知ることができたし、困った方がいれば、学んだことを生かし、手助けしなければ、という意識も芽生えたような気がしています。また、メンバースタッフとも多くの出会いがあったことも収穫ですし、私が指導している健康教室でも、カレッジで学習したことが役立っています。

いつも参加しながらスタッフの方々のご苦労を感じるのですが、これからも興味深い学習を期待しています。今年の地域感謝祭には、ぜひ応援に行きたいと思っています。

難波 禮子　様

私がカレッジに参加するきっかけとなったのは、管理栄養士の原田先生（二宮内科）との出会いがあったことです。高血圧と診断され、先生の栄養指導を受けた私は、お話の中でカレッジの存在を知り、参加してみることにしました。

これまでスタッフの方々から色々な勉強をさせていただきましたが、カレッジで大変興味深かったのはやはり認知症です。その他にも様々な介護機器を展示したり、扱い方や指導学習も大変参考になりました。また、先日新聞で突然死された方のニュースを読み、今後は救命講習等も学びたいと思っています。そして「いつかは主人もカレッジに参加させたい」なんて考えています。カレッジに今後期待することは、学習と学習の間でもいいので身体を動かす体操なんかをもっと充実させてほしいですね。認知症予防に効果がある体操や訓練なんかがあればもっと学習が楽しくなりそう。調理実習にも積極的に参加したいし、機会があれば施設に行って、入所者の方々とお話もしてみたいですね。これからもカレッジで色々なことを学んで、どんどん自分の知識を蓄えていきたいと思います。

池田 美紀　様

私はパーキンソン病の母を介護しながら、平素から色んなことを知りたい、勉強したいと思っていました。だからカレッジに参加するようになったのも自然な流れでした。学習を通して知ることや、知っていることを改めて確認できたり、他の受講生の方々とも知り合うことができ、とても親しくさせてもらっています。都合により三回ほど参加できなかったのを除けば、ほとんど毎回楽しく受講させてもらっています。

カレッジではヘルパー、ケアマネジャー、栄養士など様々な職種の方々とお会いできるので、そこで色んな助言を貰えるのがいいですね。介護は人によって様々な考えや方法があるので、母の介護や自身の将来に役立てるためにも、より多くの方のお話を聞き、貪欲に学習していきたいと思っています。

今後は、調理実習もそうですが、やはり食べることについてのテーマをぜひ充実させてほしいですね。一生涯学ぶ気持ちで頑張ります。

野崎 敏昭　様

私が受講したのは、知人に誘ってもらったのがきっかけです。それから十回以上、色々出させてもらいましたよ。特に印象に残っているのは認知症の話です。私の母が九十二歳でしてね、ボケるんじゃないかと心配で。最初はどんな症状が出るんだろうか、どうしたら予防できるんだろうかと。いや、自分たちも忘れっぽくなって夫婦で困っているんですよ。（笑）

カレッジに参加して、ためになるし、本当に良かったです。こんなにいい講習を無料で聞かせてもらっていいのが申し訳ない思っています。（笑）スタッフの方々も皆さん笑顔で対応がいいですしね。

今後、私としてはやはり、もっと認知症を知りたいです。実際に認知症の家族を抱えた方の体験談を聞きたいです。他にも、一度では覚えられないことばかりですから、何度も繰り返し教えてもらいたいです。

※ご協力いただいた皆様、貴重なお時間を本当にありがとうございました。

さあ！新年度もN&Cケアカレッジで私たちと楽しく学習してまいりましょう！
スタッフメンバー一同

N&Cケアカレッジに関するお問合せ

にのみやヘルパーステーション内
082-819-3561
〒731-0221
広島市安佐北区可部5-20-15-302

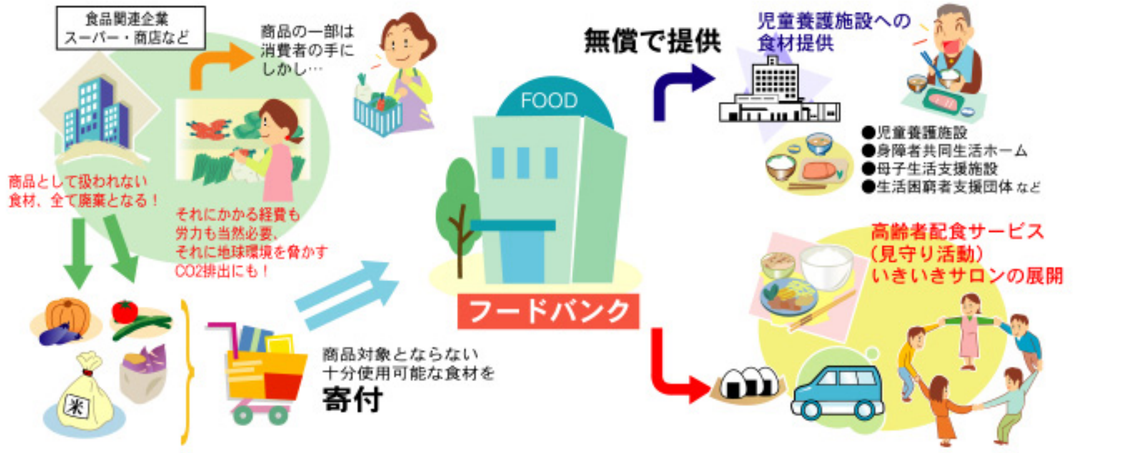
平成20年度 N&C ケアカレッジ今後の予定

日　程	学　習　テ　ー　マ	場　所
4月24日（木）	・特別授業　・レクリエーション学習	安佐北区総合福祉センター
5月22日（木）	・レクリエーション学習	安佐北区総合福祉センター
6月26日（木）	・デイ半日体験授業	デイサービス各事業所
7月24日（木）	・知って納得介護保険 ・知って得する介護のノウハウ	安佐北区総合福祉センター
8月28日（木）	・認知症予防について	安佐北区総合福祉センター
9月25日（木）	・普通救命講習１	安佐北区総合福祉センター
10月19日（日）	第３回にのみやグループ地域感謝祭　　会場：可部中央クリニック	
11月20日（木）	・施設見学授業	未定
12月25日（木）	平成20年　カレッジ忘年会	未定
1月22日（木）	・知って納得介護保険 ・知って得する介護のノウハウ	安佐北区総合福祉センター
2月26日（木）	・認知症緩和ケアを学ぶ	安佐北区総合福祉センター
3月26日（木）	・調理実習	亀山公民館

●時間は全て午前9:30～11:30の予定です。(内容によって午後も検討中です)　●都合により、学習内容が一部変更したり、日時・場所が変更となる場合がございます。
●カレッジの様子は恵正会のホームページからもご覧いただけます。

助けあい、支えあいで縁結び

NPO法人 あいあいねっととは…



「あいあいねっと」では、会員を募集しています。

◆活動会員　　入会金　2000円　年会費　3000円
◆個人賛助会員　入会金　5000円　年会費　5000円（１口以上）
◆団体賛助会員　入会金　5000円　年会費　10000円（１口以上）

※詳しくは事務局までご連絡ください。
「あいあいねっと」事務局（恵正会 法人事務局内 担当：松島）
TEL 082-819-1217

【新たな息吹、「あいあいねっと」動き出す】

助けあい・支えあいで縁結び。にのみやグループが支援する「特定非営利活動法人あいあいねっと」（理事長・原田佳子／管理栄養士）のフードバンク事業がスタートします。

去る二月十四日、かべ夢街道まちづくりの会　事務局長の梶川暢之氏にご尽力をいただき、活動の拠点となる事務所を可部旧道沿いに構えることができました。現在は、活動会員を中心に本格稼動にむけての準備を着々と進めています。

まごころスマイル新年号（第三号）でもご案内しましたが、「あいあいねっと」の活動目的と、今後の展望を今一度ご紹介させていただきます。

「あいあいねっと」は、助けあい、支えあいの精神で地域ネットワークを築き、豊かな街づくりの実現を目指して設立しました。

皆様もご存知のとおり、わが国の食料自給率は四十パーセントを割っています。その一方で、生活困窮者に対して食事を提供している非営利活動団体は、景気低迷による寄付の減少等によって食材調達のための経費の捻出が困難になっています。にもかかわらず、まだ食べ物としての役割を担える食品が、生産過剰、包装時の損傷や賞味期限切れが迫る等の理由で、食品業者によって大量に廃棄されているのが現状です。これらの食品は食するに値する充分な品質、栄養価を備えながらも、産業廃棄物処理場で焼却され、二酸化炭素（CO_2）を排出し、地球温暖化の一因にもなっています。

「あいあいねっと」は、両者を結び、資源の有効活用と、社会福祉の向上に貢献する活動、即ち、食品生産者・卸業者・小売業者・個人あるいは行政組織から余剰食糧を寄贈していただき、児童養護施設をはじめ助力を必要とする人達に無償で食事提供をしている非営利活動団体にそれらの食材を無償で分配します。

私たちの活動が地域に一つの仕組みとして定着することを願うとともに、人と人、食と食との縁を結び、地域内の生活弱者を支える活動に邁進し、豊かな街づくりを目指していきます。

まずは、フードバンク事業が活動の中心となりますが、子供からお年寄りまで自由な意見が交換できるスペース「もったいない食品」を使用し、安全に配慮したカフェテリアの運営、さらには、料理教室や高齢者配食サービスをも視野に入れ、地域の皆様に愛される事業運営を展開していきます。

今後の「あいあいねっと」の活動にご注目ください。

松島 雅也

〒731-0221広島市安佐北区可部3-9-22

【広報委員会からのお知らせ】

こんにちは、広報委員会です。昨年七月、にのみやグループ通信「まごころスマイル」を創刊し、みなさまのご協力を得ながら、早いもので四号の発行となりました。季刊誌ですのでこれで一年のサイクルを終えたことになります。その間、様々な方に読んでいただけたものと思っておりますが、時に、グループの職員などから「いったいどんな人たちが、この新聞を作成しているのか知らない」などの声を頂戴することがありました。

そこでこの度、せっかくの機会なので、このグループ通信発行に携わるメンバーを紹介させていただきたいと思います。

医療型デイケアそよかぜ	大道 麻衣子
中岡内科	奥本 悦子
中岡内科	高本 美和子
にのみや居宅介護支援事業所	水田 真樹
にのみやデイサービスセンター	東 智佳
にのみやヘルパーステーション	四辻 一美
グループホーム　なごみの郷 亀山	土井 貴司
なごみの郷	小井手 絢香
なごみの郷　居宅介護支援事業所	石川 真之介
なごみの郷　デイサービス	矢矧 秀樹

広報に興味のある方や、"私たちと一緒に活動してみたい"など思われる方は、大歓迎ですのでお気軽に申し出てくださいね。

「まごころスマイル」では、グループの紹介、専門家のアドバイス、行事報告など様々な記事を掲載させて頂きましたが、これらはホームページでもご覧いただけます。また、今後の計画として、動画による広報活動も計画中です。

これからも、にのみやグループをもっと詳しく知っていただき、より地域に密着したグループであり続けるよう、スタッフ一同頑張っていきたいと思います。今後も楽しみにして下さい。

にのみやグループ広報委員会
石川 真之介

グループの管理栄養士が考案 シルバー世代に贈る
「元気で　長生き かんたんレシピ」
共著　原田 佳子（二宮内科）高本 美和子（中岡内科）
小川 明子（なごみの郷）山本 有紀恵（なごみの郷）
1部　1,000円（本体953円）

管理栄養士の知恵とアイデアがいっぱい。高齢者の目線で書かれています。

【高齢者はもちろん、高齢者医療・介護関係者の方々にもお役に立つ一冊です。】

◆お買い求めは　二宮内科・中岡内科・三田クリニック・特別養護老人ホームなごみの郷
恵正会法人事務局で販売しています。
※恵正会ホームページからのご注文も可能です。

ココに注目！

特別養護老人ホーム　なごみの郷

「特養なごみの郷の居室名は各フロアのコンセプトに由来している。」

突然ですが、皆様にも「へエ～、そうなんだぁ。」とか「なるほどねぇ。」と感じることがあると思います。以前、テレビで放映されていた「トリビアの泉」（少々古いですが…）は、それらを多分に思わせる典型的な番組でした。冒頭での一文も番組内でのものですが、私たちは様々な物事に関する新たな知識（情報）をインプットすると、程度の差はありますが、それまでとは違った視点で見たり聞いたりするものです。さほど興味のなかった事柄についても、知ることで少し意識が変わったりすることも然りです。

そこで今回はあまり皆様がご存知ないと思われる「なごみの郷の居室名の由来」についてご紹介致します。

にのみやグループの中において唯一の介護保険施設の雑学として受け止めていただければ幸いです。

なごみの郷は、全六階の建物のうち、三階、四階、五階が特別養護老人ホームの位置づけとなります。まずは三階ですが、心を穏やかに保つ効果をもたらすということでフロアカラーは「なごみ」を色言葉にしたグリーンを基調としています。主に認知症利用者様の対応フロアとしており、フロアコンセプトは『恵み』です。そして北側を『太陽』、南側を『大地』と名称付けています。これらのことから居室の名称は、自然からの恵みの象徴とも言える花と果実を題材にしています。

次は四階です。暖かい光に包まれ心身ともに安らかであるようにということで、フロアカラーは「治癒力」を意味したイエローを基調としています。主に医療的な関わりを必要とする利用者様の対応フロアとしており、フロアコンセプトは『生命』です。そして北側を『泉』南側を『源』と名称付けています。これらのことから居室の名称は、人間が生命を営む上での源泉となる自然の情景を題材にしています。

最後に五階です。心身ともに活動的になれるようにということで、フロアカラーは「活動性」を意味したピンクを基調としています。主に身体的に自立度の高い利用者様の対応フロアとしており、フロアコンセプトは『飛躍』、南側を『希望』と名称付けています。これらのことから居室の名称は、未来に向けて羽ばたく鳥と希望をイメージさせる言葉を題材にしています。

このように各フロアにはそれぞれに意味付けがなされ、それらを元に居室名がついています。是非、ご見学やご面会の際には、ここでおっしゃっていただいたことを少し意識してご覧になって頂ければと思います。きっと「なるほどねぇ。」と思って頂けるのではないでしょうか。

最後に気候も穏やかになりこれから外出の機会も増えてくることと思います。その折に触れ、機会がございましたら、お気軽になごみの郷にもお越し頂ければ幸いです。

なごみの郷　三澤 広隆

社会福祉法人 正仁会
特別養護老人ホーム なごみの郷
■特別養護老人ホーム　■ケアハウス
■デイサービス　■居宅介護支援事業所
■ホームヘルプサービス　■ショートステイ
TEL082-841-1331㈹ FAX082-841-1336
〒739-1732 広島市安佐北区落合南町196-1

ココに注目！

にのみやヘルパーステーション

おじいちゃんが脳梗塞で倒れ、半身がうまく動かなくなった！おばあちゃんが転んで骨折して、歩けなくなってしまった！

もしも、我が家でこんなことが起きたら、あなたはどうしますか？寝たきりになってしまったら、おむつの交換？着替えはできるの？ご飯は食べられるかしら？お風呂に入れなかったらどうしよう。など、いろんな問題がおきてきます。ホームヘルパーは介護保険を利用して、そんなあなたのお手伝いをします。

ホームヘルパー（訪問介護）には、要介護や要支援の認定を受けた在宅の高齢者を訪問して、食事や排泄の介助、また、更衣や入浴・清拭、移乗・移動の介助をする『身体介護』と、お一人住まいの方や、ご家族も病気等で困難とされる場合、掃除や調理、洗濯など日常生活のお世話をする『生活援助』があります。

何かお困りのときはまず、主治医や市区町村の介護保険課にご相談ください。ケアマネジャーからの依頼を受けて、すぐに訪問し、専門的な知識と技術とまごころでお世話いたします。

私どもの「にのみやヘルパーステーション」は平成十二年に開設し、現在二十六名のスタッフで、安佐北区・安佐南区を中心に、遠くは豊平や西区へも訪問しております。二年前から始まった介護タクシーは大好評で、「車の乗り降りが困難な方の通院が楽になった」、「一人では不安だがヘルパーと一緒なら外出しやすい」などと、多くの方に喜んでもらっています。本当は家族が一番なのですが、お仕事や子育て、家事などでどうしてもお世話が出来ないことはよくあるものです。恥ずかしいとか、申し訳ないとか、お一人で悩んでいませんか？何か少しでも肩の荷が降ろせるかもしれません。遠慮なくご相談ください。優しくて温かいヘルパーがお伺いします。

『誰しも老いはやってくる。遅かれ早かれやってくる。そして誰かの世話になる。それでいい。それでいい。みんなお互い様じゃない。だから今あるこの力、誰かのために役立てて、一緒に笑って過ごしたい。いつか私も行く道で、きっと誰かの世話になる。』

そんな思いで、毎日の業務に取り組んでおります。

「もう一人の家族」それがにのみやヘルパーステーションです。

どうぞお気軽にお問合せください。

にのみやヘルパーステーション
水野 美華子

にのみやヘルパーステーション
〈掃除、洗濯、調理などの日常生活の援助〉

【身体介護】
ホームヘルパーがご利用者様の身体に直接接触して行う介助。

【生活援助】
掃除、洗濯、調理などの日常生活の援助。

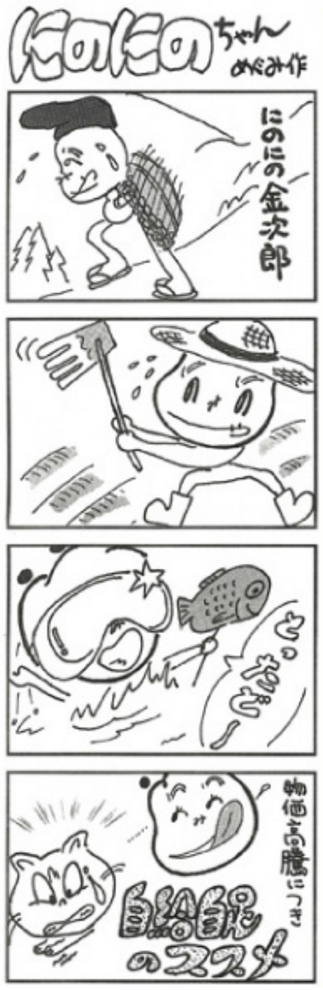
にのみやヘルパーステーション
TEL082-819-3561
もう１人の家族。それが、にのみやのホームヘルパーです。
〒731-0231広島市安佐北区可部5-20-15-302

中岡内科
TEL082-819-3701
訪問診療(往診)を充実し、在宅療養をサポート。
〒731-0223 広島市安佐北区可部南2-14-14

医療型デイケア そよかぜ
TEL082-819-3702
楽しくリハビリがモットーです 皆様と共に作り上げるデイケアを目指します。
〒731-0223 広島市安佐北区可部南2-14-14

デイサービスセンター みた
TEL082-810-6600
健康体操やレクリエーションなど、充実した毎日を。
〒739-1521広島市安佐北区白木町三田栗原7005-1

可部訪問看護ステーション なずな
TEL082-810-0188
住み慣れたわが家で安心できる専門的な看護をご提供いたします。
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16



秋春 ケアマネの四季便り 冬夏

介護に関することなら何でもご相談ください！

なごみの郷居宅介護支援事業所
広島市安佐北区落合南町196-1
082-841-1334

にのみや居宅介護支援事業所
広島市安佐北区亀山3-24-17
082-819-1217

平成も節目となる二十年度を迎え、介護保険もスタートから丸八年が経ちました。当初より急速な認知症高齢者の増加が社会問題とされてきましたが、これから七年後の二〇一五年には二五〇万人もの認知症の方が存在するようになると言われています。また、八十歳以上の高齢者では四人に一人以上の割合で認知症が発症するだろうとも言われています。WHO（世界保健機構）は、このような事態が日本のみならず、世界でも同様の傾向を示すと推計した報告書を発表しています。

そんな時代背景の中、今後の高齢社会に向けて、各国で様々な取り組みが行われています。福祉の先進国と言われているスウェーデンでは、シルビア王妃の緩和ケアが日本のマスコミでも大きく取り上げられています。（昨年の弊誌、秋号で紹介しています。）

また、アメリカの医療ソーシャルワーカーが考案したバリデーションセラピー（アルツハイマー型認知症および類似の認知症と診断された高齢者の方とのコミュニケーションを行うためのセラピーで、作話や幻覚などでも本人が経験していることを否定しないで、それが本人にとっての「現実（真実）」であることを受け入れ認めること）も日本でも浸透してきました。

様々な取り組みがありますが、基本は「その人がその人らしく、住み慣れた地域で生活できるよう支援していく」ことが共通しているようです。

にのみやグループの基本方針も、『地域とのパートナーシップを大切にし、その人がその人らしく生活できるよう支援していく事』を掲げています。

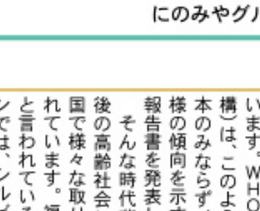
とは言え、在宅で認知症高齢者を介護していらっしゃるご家族の方々の身体的・精神的なご負担は、言葉で「大変ですね。」と簡単に言い表せるような事ではないのが実情です。

以前は饗舌としていた夫が、几帳面できれい好きだった母が、どうして…と、認知症を受け入れるまでのご家族の葛藤は想像に絶するものがあります。

なかなか他人に心の内を見せることは難しいと思います。自分たちだけで頑張ろうとして疲れ果ててしまわれたケースも多く見受けられます。

在宅で認知症の方を介護していらっしゃるご家族の負担を少しでも軽減できるように支援していくことは私たちケアマネジャーの使命です。

さまざまなサービス事業所と共に、ご本人様はもとよりご家族様の心の支えとなれるよう連携をとって参ります。在宅生活の介護において、何かお困りの事などがありましたら、どんな些細なことでも構いませんので、どうぞお気軽にお電話を下さい。

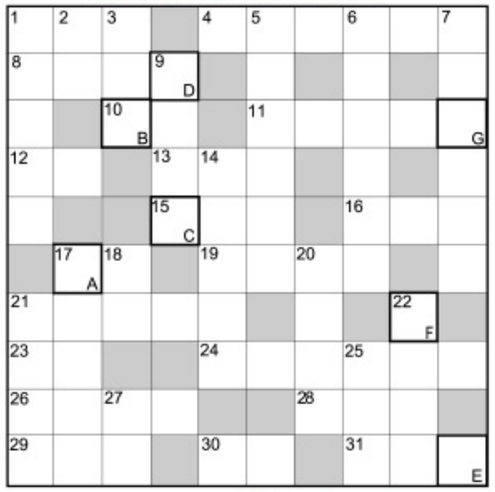


なごみの郷
居宅介護支援事業所
若山 明美

クロスワード

ワードを解いてみてください。太枠の文字をアルファベット順に並べ替えると答えが出てきます。

ヒント：今年の4月よりスタートするNPO法人です。新春号や春号でも紹介しました。



※前回、新年号の答えは、「さんぼんのや」でした。ご応募ありがとうございました。

■ヨコのカギ

①端午の節句は○○○餅。
④春になったら大変です。くしゃみ、鼻水が止まりません。
⑧島を舞台にした三島由紀夫の代表作です。
⑩対立する二者の間にたってどうすることもできないこと。○○ばさみ。
⑪江戸時代に医学教育を行ったドイツ人。
⑫紙に文字を書くときに使用するもの。
⑬夫婦が別れること。
⑮福島の旧国名。
⑯勝利したときに墨をいれるもの。
⑰皮膚の表面につく汚れ。
⑲２本の竹ざおを使って遊ぶ道具。
㉑瀬戸内海最西部の海域。
㉓卵は、白身と○○。
㉔物事をきちんと行う様子。
㉕浅海に住み、貝を背負っている生き物。
㉘物事が延びること。
㉙将来のために物事を書き記しておくこと。○○○映画。
㉚６月ころの長雨の時節。
㉛ゆりの球根。

■タテのカギ

①五つの星がW形に並んでいる北天の星座。
②海水から作る白い結晶。
③和服の裁縫。
⑤カレーに付ける赤い漬物。
⑥○○○○○○飛んだ。屋根まで飛んだ。
⑦３分間しか地球にいることができない正義のヒーロー。
⑨右から緑、白、赤の国旗の国。パスタが有名です。
⑭幼児の食い初めの祝いなどに作る、小さな重ね餅。
⑰沼や池に浮かぶ緑藻の総称。
⑱牛を英語で。
⑳江戸時代の風俗を描いた絵。葛飾北斎などが有名。
㉒牛鍋とも呼ばれる鍋料理。
㉖爪を切る道具。
㉗旅客、貨物を運び送ること。
㉜水戸黄門のお供。助さん、○○さん。

■クロスワードの答えをお送りください■
はがきに答えと住所・名前・年齢・電話番号を書いて送って下さい。正解者の中から、抽選で3名の方に記念品を送らせていただきます。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
〈宛先〉〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17
「医療法人社団恵正会事務局まごころスマイル 編集部 クロスワード係」まで。
〈締切〉平成20年6月30日消印有効

食べること あ・れ・こ・れ のビタミン

桜の花が散るころ、猫の額ほどある我が家の庭に、藤の花芽が膨らんでくる。この家を建てた時に植えたので、樹齢は二十三年ほどになる。毎年、舞妓さんのかんざしのような紫色の花を咲かせ、きれいというより見事という形容がぴったりだ。垣根を這うように枝が広がり路地からもよく見えるので、私は、この時期、拙宅を訪れる人毎に「家（うち）で、地域に貢献しているのはこの花だけです。」と誇らしげに語りかける。唯一私の自慢である。

しかし、おととし頃から、どうも花がだらりとして寸足らずなことに気がついた。花の周りを飛びまわりブンブンと羽音が気になっていた蜂の数も心なしか少なくなっている。花の数が確実に減っている。栄養不足？はたまた地球温暖化の影響？「どうしたのかしら？」ある日、夫に尋ねた。

「歳をとったせいかな。」その声のトーンが幾分低いのは、やはり夫も気になっていたのだろう。我が家の生活史と共に年輪を刻んだこの花の衰えは、必然自分のそれとも重なってくる。

最近、お腹がすくことが減ってきた。事務的に食べることが多い。当然、美味しく食事ができず、また一つ老いを体感する。情けないことである。そこで一計案じ、たまに夕食を抜く。管理栄養士が、このような言葉を口にするのははばかられるが、これ結構調子いい。翌朝の食事の何と！美味しいこと！そして、器にも多少なりとも気を配るようになる。お汁椀は、プラスチックの安価なものから、木製の漆塗りに、皿もおかずの様態によって使い分け、箸置きなども登場し食卓が豊かになった。それをネタに家族との会話が弾むのは嬉しい誤算である。食欲不振が効をなしたと勝手に思っている。

三食規則正しくは基本であって、特に体の成長期にある若者の指標である。人生の完熟期に当たり肝心なことは、自分の体調がいいのか悪いのかで判断する。もっと分かりやすく言えば、食事を美味しく食べることができるかどうかが目安となる。その中でバランスを考え「腹八分」に収める。彩りなどの演出にも配慮し、多分それでいいと思う。

ところで、元気でバリバリご活躍の高齢者を拝見すると朝からもりもり食欲旺盛な方も多い。「僕は、朝食自分で作るよ。朝からオイリー（例えばベーコンのように油っぽい）なものを食べないと元気でないよ。味噌汁とお漬物だけじゃねぇ～」外食続きで控えめにとイタリアンのフルコースをペロリと召し上がった後期高齢者のご婦人とも遭遇し「人生色々、人も色々」誰かさんの含蓄ある言葉が思い出される。

二宮内科　管理栄養士
原田 佳子

新たまねぎとおかかポン酢和え

4人分

【用意するもの】
●新たまねぎ⇒1／2個
●貝割れ⇒1／4パック
●けずりかつお節⇒適宜
●ポン酢⇒大さじ3杯

【作り方】
①新たまねぎは、薄くスライスする。
②貝割れは根元を切り、さらに横半分に切る。
③たまねぎと貝割れをポン酢で和える。
④器に盛り、かつお節をのせる。

救急箱「花粉症について」

過ごしやすい季節となりましたが、みなさんは、くしゃみや鼻水といった症状は現れていませんか？当院に通院されている患者様で、花粉症の症状に悩まされている方は少なくありません。花粉症は、花粉をアレルゲンとするアレルギー疾患です。花粉症の原因となる植物はスギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど約四十種類があります。日本人の約十五％が花粉症といわれており、そのうちの八十％がスギ花粉症です。

【症状】
風邪とよく似た症状のため、風邪と勘違いすることがよくあります。基本的に花粉症は熱がでないのが特徴的です。主な症状としては、
①くしゃみ
②鼻水
③鼻づまり
④目のかゆみ
などが挙げられます。

【花粉が飛散する時期は？】
日本列島の南方で二月上旬から飛散しはじめ、次第に北上して四月の下旬まで飛散が続きます。夏から秋にかけては、全国でブタクサやヨモギが飛散します。

【検査】
アレルギーの患者さんは、IGE抗体という物質が体の中に増えています。体内にどれぐらいあるか血液を採って調べる方法や皮膚科では「スクラッチテスト」をおこないます。これはアレルゲン（花粉など）のエキスを腕の皮膚の上に一滴たらして針で引っかきます。抗体があると皮膚がはれたり、赤くなったりしますので、アレルギーの原因を調べることができます。

【治療】
症状をおさえる治療が基本となり、内服薬、点眼薬、点鼻薬で治療します。薬剤としては、抗アレルギー薬抗ヒスタミン薬と副腎皮質ステロイド剤があります。

【生活上の予防と注意点】
①花粉を家の中に入れないようになるべく窓を閉めましょう。
②外出時はマスク、眼鏡、帽子、マフラーを着用しましょう。
③バランスのとれた食生活を送りましょう。
④お酒やタバコを控えて、ストレスをなくすよう心がけましょう。

花粉症にかかりやすいのは、アレルギー体質の人です。しかし、去年までは平気だったのに今年になって突然、花粉症になる方もいます。くしゃみや鼻水などの症状が現れたら、かかりつけ医にご相談ください。

二宮内科　外来看護師
森合 真紀

デイサービスセンター・アネックス

TEL 082-819-1155
〒731-0231
広島市安佐北区亀山1-17-16

デイケアセンターなごみ

TEL 082-819-2671
〒731-0221
広島市安佐北区可部5-14-16

にのみやデイサービスセンター

TEL 082-819-1216
〒731-0231
広島市安佐北区亀山3-24-17

二宮内科
TEL 082-810-0188

〒731-0221
広島市安佐北区可部5-14-16

星占い（平成20年4月1日～平成20年6月30日）（出典 makki-mittacm より）

おひつじ座 3/21～4/19
予期せぬ出来事でハッピーな気分に。これまで頑張ってきたことがかなり形になりそうです。

おうし座 4/20～5/20
運気は上々です。近くの神社にお参りするとよいことが…。

ふたご座 5/21～6/21
近くの公園を散歩するとエネルギーがあふれてきます。慎重に物事を進めましょう。

かに座 6/22～7/22
新しいことに挑戦すると幸運が引き寄せられるかも。笑顔で会話するようにしてください。

しし座 7/23～8/22
これまで頑張ったことに変化が…。今までの生活や習慣を大切にしましょう。

おとめ座 8/23～9/22
コミュニケーションの輪を広げると開運の暗示。自信を持って、笑顔を絶やさないようにしましょう。

てんびん座 9/23～10/23
穏やかな安定運です。無理をしないように生活しましょう。

さそり座 10/24～11/21
健康運が好調です。ウォーキングをすると新しい発見があるかも。

いて座 11/22～12/21
小言にも耳を傾けてみましょう。家族との会話が幸福を呼ぶきっかけです。

やぎ座 12/22～1/19
好調をキープしているようです。南の方角に友人と出掛けてみてください。

みずがめ座 1/20～2/18
年長者や信頼する人の紹介による出会いは大吉。自分の弱点を補うように心がけるともっとよいことが。

うお座 2/19～3/20
優しくしてくれる人には感謝の気持ちが大切です。健康管理には気をつけてくださいね。

ボランティア募集

にのみやグループをアシストしてくださるボランティアさんを募集しています。

あなたの経験や特技を生かしてみませんか？
（歌、踊り、話し相手など）
また、同時にスタッフも募集しています。

まずはお気軽にお電話下さい。
☎082-819-1216
担当　原田 雄介
〒731-0231広島市安佐北区亀山3-24-17

岡本眼科

岡本眼科
院長
岡本　勲夫

・受診される患者さまで一番多い症状は？
近視、遠視、コンタクトレンズ関係、アレルギー性結膜炎、飛蚊症（眼の前に黒いものが飛んでいるように見える症状）、定期的には白内障や緑内障の患者さまです。

・目が赤い、痒いだけでも受診してよいのですか？
もちろんです。急に目が赤くなったという方でも多くの方が受診されています。何かの疾患が潜んでいる可能性もありますので、何かの折にはお早目の受診をお勧めしています。

・「白内障」「緑内障」はどんな病気なのですか？
目の中の前方に凸レンズがあるのですが、そのレンズが白く濁るのが白内障です。症状を例えると、家の中から白く汚れた窓ガラスごしに外を見たときの様に、景色が白く濁った感じに見えます。ひどくなると手術が必要です。当院では開業してから約一七〇〇例行っています。

また、緑内障は目の視野が知らないうちにゆっくり狭くなる病気です。これは治りません。いかに早期に発見し、進行を抑えるかです。緑内障にはいろいろな種類があります、あった場合は注意が必要です。悪い疾患の警鐘かもしれません。何事も早期発見が大切ですから受診して検査することをお勧めします。何かの折には、私たち専門の医者にお気軽にご相談ください。

岡本眼科
院長　岡本 勲夫

・可部中央クリニックでのグループ診療のメリットをお聞かせください。
例えば白内障の手術をされる方は高齢の方が多いので、内科的にも診て、状態をトータル的に把握しておかないといけない場合がありますので。手術中に何かあってもいけませんし、術後も注意しなければならないことは沢山あります。二宮先生や主治医にもしっかりと相談していただき、連携を図ることが大切です。そういう意味に於いて、グループ診療のメリットは大きいと思います。

目の奥が痛い、ダブってみえるなどで来院された患者さまは三上先生（脳神経外科）に、目のまわりに出来た帯状疱疹やアトピーの患者さまは岡野先生（皮膚科）と連携させていただいておりますので。

・患者さまにメッセージがあればお願いします。
普段、皆さんは片目で物を見ることがあるでしょうか。そんな機会はなかなかないと思いますが、もしよければ片方の目を閉じて物を見てください。その際、両目と比べて違う見え方が

岡本眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	1:00まで	○	○
15:00～18:00	○	手術	○	ー	○	ー

〈木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日休診〉
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16 可部中央クリニックビル3F ☎082-810-0288

ホットコーナー

職員リレーで「ほっ」とする話題を紹介します。

『カナン』とは地中海とヨルダン川・死海に挟まれた地域一帯の古代の地名である。聖書で「乳と蜜の流れる場所」と描写され、神がアブラハムの子孫に与えると約束した土地であることから、『約束の地』とも呼ばれる。

私には高校一年生・十六歳になる一人愛娘がいる。名前はカナン。前述の通り、旧約聖書から引用拝借して命名した。娘とは小学校卒業まで一緒に暮らしていた。もちろん妻を含めて親子三人暮らし。

私は娘への躾を厳しく行った。殊に勉強に関してはかなり厳しかった。手が出る時もあった。娘はそれでも一生懸命に私に応えようとしていたのだと思う。私の躾は親のエゴそのものだった。そんな娘の小学校時代に、私と娘の関係は反抗期とは違う、何か自分では理解し難いものが形成されていたのかもしれない…。

中学校は妻の仕事の関係で九州・博多を選んだ。私はその選択に異議を唱えることなく笑顔でただ見送った。娘と離れて五ヶ月目、彼女は夏休みに入り、二週間ほど広島へ帰省した。もちろん妻も一緒だ。

帰ってきた夜から私は娘の望みに従い、一緒の布団でしかも手を繋いで尚且つ、くっついて寝ることになった。それは娘たちが博多に戻る前の晩まで続いた。

世間一般では女の子は反抗期・思春期の頃に、父親を嫌ったり汚らわしく感じたりするものと聞いていた。ところが娘はそうではなく、私と一緒に寝た。

私は嬉しさと同時に、娘との思い出で楽しかったことや辛い悲しかったことなどの様々な思いが錯綜して、言葉では言い表わせない複雑な思いであった。

その私の気持ちを知った妻曰く、「きっと寂しかったのよ」と笑顔で一言。

そう思っていたのなら嬉しいが…。

娘が博多で迎えた二回目の誕生日、十四歳のプレゼントとして私にリクエストしてきたものは、なんと、〝介護の職場で仕事をしている私をアルバムにして贈ってもらいたい〟と…。

同僚の協力により、数週間かけてアルバムは完成し、それをプレゼントした。娘は涙を浮かべて喜んでいたそうだ（妻談）。

娘には六歳からバイオリンを習わせ、〝将来はバイオリニストになるのだ〟と、娘ではなく親の私が夢を抱いていたが、高校生になった今、娘が手にしているものはバイオリンではなくエレキギター（ショック！）。弦楽器という点では共通しているが…。〟熱中しているものがあるだけで良し〟と諦めの気持ちだ。学校の友だち三人とバンドを結成し、勉強そっちのけで日夜楽しんでいるらしい。先日行われた学院祭では先輩たちよりも目立って炸裂していたそうだ（妻からの近況報告）。

私の一人暮らしも五年目に入り、趣味・特技が増えた。それは、炊事に洗濯、そして掃除。最近では洗濯洗剤や柔軟剤の種類にこだわりすら出てきたみたいだ（笑）。ちなみにアイロンがけはできない。だってアイロンがないから…。食生活においては一人暮らし特有で偏りがち。その恩恵を受けてかメタボリックシンドローム まであと一歩という実績を達成しつつある。

娘たちとの離れ離れの生活はまだ暫くは続くかもしれないが、娘には娘の人生があるだから私は最期までそれを温かく見守って生きたいと思う。

そんな家族への思いが、私の仕事への活力となっている。

デイサービスセンター・アネックス
倉田　剛

この「まごころスマイル」も昨年夏号の創刊以来、早いもので四季を一回りし、春号を迎えることとなりました。そんな中、今年私が故郷で目にしたとてもほのぼのとした出来事を是非お伝えしたいと思い、ペンを執りました。

私の実家は島根県西部地方の小さな町です。両親も高齢になってきたことから、今では一～二ヶ月毎にお墓参り等を兼ねて帰省しています。ただでさえ田舎な上に、お墓はさらにひと山もふた山も越えた山村にあり、また、そのお墓のある亡き祖父母の家も今や廃屋と化しています。周りの環境を見渡す限り、間違いなく近い将来「限界集落（高齢化率五十パーセント以上）」となってしまうようなところです…。

それは今冬二月のことでした。帰省した際珍しく雪が降っていたため、かすかに残った私の子供心に火がついて雪景色が見たいと思って村まで出向いたのです。

今から三十数年程前、週末の休みの度に遊びに来ていた祖父母の家は、かやぶき屋根で水道は無く、山水を引き、トイレやお風呂は五右衛門風呂にロウソクの火を燈し、薪でお湯を沸かして入るという、今では考えられないような生活をあたりまえに送っていたものです。雪が降り積もる中、ひっそりとたたずむ廃屋を見ながら懐かしい想いにふけっていると、近くの小学校から下校途中の女の子が近づいて来て、いきなり立ち止まるや帽子をとり「こんにちは！」と元気よく挨拶をしてくるではありませんか…。ほとんど子供達がいない村で、数キロの道のりを歩いて登下校する環境下にあり、聞くと六学年合わせても町の小学校のひとクラスにも満たない生徒数でした。

見知らぬ私に挨拶をする姿に、感心するとともにほのぼのとした気持ちになり、「知らない人に出会ったら必ず挨拶をしなさい。」と皆、親や先生からいつも教わっている」とのことでした。

私は考えさせられました。自身の子供にどう教育しているだろうと…。見知らぬ人には近づくな！声を掛けられたら逃げなさい！…）。

今や、我々の生活拠点は田舎から都会へ、生活様式もアナログからデジタルへと様変わり、私自身、三十数年前にそういった教育を受けながらも何か失ったものを思い出させてくれたひとときでした。田舎の景色に安らぎを覚え、その田舎の子供達の言動に〝ホッ〟とさせられ、だから自然と足が向くのかなぁとつくづく感じさせられました。全てのことが便利になり過ぎた今、高齢者（アナログ世代）の方々は逆に不便さを感じながら日々を過ごされているのかも知れません）。私が田舎の子供から与えられた〝ホッ〟とするような場面を、これからは私が皆さんの生活の中で是非提供したい、と考えています。

なごみの郷
飯泉 眞樹