

ひだまり

発行所
松本内科・眼科
天草市久玉町5716-6
☎72-2833

<http://www.matsumotonaikaganka.jp/>

- 第92号 -



スリットからの風景

(その六十)
— 松本英子 —

今夏も今までに経験のない災害に見舞われました。この言葉は、毎年更新されて行きます。それというの、地球温暖化が原因で、大きな気候変動が起きているからです。18世紀半ばから19世紀にかけて起こった産業革命は、産業の変革と石炭利用によるエネルギー革命で全世界を変えていきました。日本でも東京オリンピックの為に高速道路を張り巡らし、トヨタも日産も世界を制覇する様な勢いで車を生産し、米国の人は、嫌と言うほど大きな車体のガソリン車を乗り回し、二酸化炭素を山ほど排出してきました。しかし、これではいけないという事で、1992年「地球サミット」という国連の会議が始まり、地球温暖化や森林破壊などの環境問題にどう対応するか話し合われました。この時に「気候変動枠組条約」いわゆる「地球温暖化防止条約」が作られました。しかしこれは、概念的な話だけで、具体的に何を、いつまでに、どうしなければいけないという事までは決めていなかったのです。そこで1997年「京都議定書」で具体的なルールを決めました。この議定書の対象国は当時の先進国といわれた国だけでした。ただ、強制力があり、約束を守らなければ、法的措置を取るという強いものでした。ただし、達成できないと、その分数を合わせる為に、温室効果ガスの排出枠を余っている国からお金で買ったりもすると言う抜け道も許されていました。京都議定書は2020年までの取り決めで、それ以降は、「パリ協定」となります。これは、京都議定書に比べるとかなり緩いものになります。パリ協定では、各国が計画を立て、こ

れだけ温室効果ガスを減らしますという目標を提出する義務はありますが、その目標を達成することは義務とは書かれていません。対象国は、発展途上国も含め、世界中の国が参加することになります。二大排出国のアメリカと中国が共に温暖化対策を推進しようという機運になり、後ろ向きだった途上国も参加という意味では、意味のある協定です。京都議定書の時、途上国であった中国やインドは、その時対象国ではなかったのですが、その後大幅に排出量を増やしてしまい温暖化に拍車をかけました。「パリ協定」に出されている目標を全部達成したとしても気温は3.2度C上昇すると計算されているので、今後より厳しい目標を出す必要があります。

今回こんな真面目な話題にしたのは、菅総理大臣が辞めるにあたり、小泉進次郎環境大臣が、幕引きをしたと話題になった時、そうだ、小泉さんは、環境大臣として何か仕事したっけ？という素直な疑問が湧いてしまい、この度は、環境という話題にしてしまいました。きっかけは、ミーハーでしたが、あらためて、温暖化には、とても危機感を覚えました。のんびり構えてはいけない事、大きな声で叫ばなければならぬ事のように思います。そういえば、天草に通っていた30数年前、どなたかの家に、火力発電反対の立て看板があったのを思い出しました。その頃は、全く何も分かりませんでした。今となれば、地球温暖化阻止の先駆者です。海洋汚染も海の日の「クリーン作戦」の時に毎年嫌というほど訴えかけてきます。今からでも、できる事をやらないでしょうか。これも「継続は力なり」必ずやり遂げる覚悟で、臨みます。頑張りますよあなたも、マイバッグを持って。

— 新人紹介 —

- ①仕事で心がけている事は？ ②趣味は何ですか？ ③好きな歌手は？
④今一番やりたい事は何ですか？ ⑤尊敬している人は？(その理由も教えてください！)
⑥ストレスの発散方法は何ですか？ ⑦今までに一番心に残っている言葉は何ですか？
のアンケートに答えてもらいました。(その理由も教えてください！)



橋口 友美 (厨房)

- ①仕事のやり方や、失敗した時に、それを教えて下さる方に感謝すること。
②お出掛け。
③Official髭男dism。
④旅行。
⑤医者、看護師です。現在、コロナ禍でどの職業よりも大変だけど、病で苦しむ人の為に全力を尽くして対応していただいているので感謝の気持ちでいっぱいです。
⑥話す事。仲の良い人に悩みを聞いてもらったり、楽しく話していると発散できます。
⑦「笑顔は人を幸せにする」この言葉を聞いて、どんな時でも笑顔を絶やさずに頑張ろうと思えたとし、笑顔が一番の取り柄になりました。



猪原 圭吾 (桜ん里)

- ①ご利用者に怪我をさせないよう気を配る事。
②野菜作り、植木の剪定です。
③堀内孝雄さんです。
④仕事を早く自分のものになりたい。
⑤吉田松陰です。多くの偉人を育てていらっしゃるので。
⑥魚釣り、運動です。
⑦「歴史は過去学ではなく未来学」という言葉です。



竹井 ひふみ (厨房)

- ①丁寧に正確に早く。
②漫画本を読むこと。
③関ジャニ∞。
④旅行。
⑤両親。
⑥寝ること。
⑦終わり良ければすべて良し。



野中 航洋 (病棟介護)

- ①入ったばかりだから、皆さんの足を引っ張らないように頑張っています。
②ドライブやツーリングです。
③WILYWNKA。
④友達のところに行って、皆で疲れるまで遊びたい。
⑤知り合いの板金屋さんです。自分の好きな事を手伝ってくれるからです。自分もそういう人になりたいです。
⑥友達と電話をしてくだらない話をしたりすることです。
⑦「お前はやればできる人なのに、やらないからできないんだぞ」と高校の時の先生に言われ、一番心に残っています。



皆さん、「歩行訓練士」という職業をご存知でしょうか？

「歩行訓練士」とは正式には「視覚障がい生活訓練等指導者」と言い、その名の通り視覚障がい者に対しての生活訓練を行ないます。訓練内容としては、補助具などの紹介・選定、機能訓練（歩行訓練・コミュニケーション訓練・日常生活訓練）、社会資源の情報の提供（サービス・就労・就学）、メンタルサポートなど、幅広い支援を行なっています。現在、歩行訓練士によるリハビリを受けている方の中では、白杖を使用しての歩行訓練だけではなく、タブレットを使用して（音声機能や指の動きの練習を行ない）調べものができるようになる訓練や、離れた家族と気軽にコミュニケーションが取れる機能の習得を行なっており、その方からは「生活に楽しみが来た」という声が聞かれています。

歩行訓練士によるリハビリは、目が見えない方の生活の質の向上と、生きがい作りにも繋がります。普段聞き慣れない職業ですが、皆さんどうぞ、困った時には頼れる場所がある事を覚えていて下さい。（柳田）

シリーズ 内科疾患

新型コロナウイルス感染症に対する当院での対応

この度天草市でも、新型コロナウイルスの感染が拡大傾向にある為、当院での感染対策とその対応についてのルールをお知らせを致します。皆様にはお手数をおかけすると思いますが、改めてご理解をお願い致します。

【定期診察で来院された場合】

- ① マスク着用、手指消毒、自動体温測定器で体温測定をお願いします。
- ② 体温が37.5度以上、もしくは風邪症状のある方は窓口へお申し出下さい。係が別室のご案内します。
- ③ 別室に担当看護師がうかがい問診を行ないます。（県外外出や県外からの来客などの確認をさせて頂きます）
- ④ 医師への状況報告を行ない、診察。必要があれば当院でのコロナ抗原検査、インフルエンザ抗原検査、あるいは外注のPCR検査を実施させて頂きます。
- ⑤ PCR検査を実施した場合は多少お時間がかかりますので、一旦帰宅して頂き、結果が分かり次第当院から連絡をさせて頂きます。（次回診察までの定期処方が可能です）

※陰性（－）の連絡を聞いてからお薬を取りに行ってください。ご家族が取りに行かれる際も同様です。（処方箋は発行されます。4日間有効です。当院の会計は次回となります。）

【自宅にて発熱した場合】

- ① まずは身近な医療機関にお電話をお願い致します。
- ② 医療機関が指定した時間に受診し、医師の判断によりコロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を実施します。当院は平日の14時～15時に来院して頂きます。

センターへ連絡し、指示をもらってください。

【入院患者様への対応】

- ① 原則家族との面会を禁止とさせて頂きます。（但し緊急の場合に限り医師の判断で抗原検査を行ない陰性であれば短時間の面会が可能となる場合があります。）
- ② 内科での緊急入院、眼科手術を予定されている方もPCR検査を行なって頂きます。

来院時は公共交通機関の使用はせず、自家用車などでお越しください。車内で待機して頂くか、別棟での問診、検査になります。（担当がご案内します）
注：夜間、休日、祝日はかかりつけの方でも診察は行なっておりません。
☎0570-0961567のコールください。
以上、ご理解の程をお願い致します。尚、質問がありましたら当院へご連絡ください。（山上）

新薬とジェネリック医薬品の違い

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許・独占販売期間終了後に他のメーカーから製造された「後発医薬品」のことです。

有効成分は変わりませんが、色、形、味、添加物、製法などに異なる場合があります。ジェネリック医薬品も法律に基づく基準で製造され、先発医薬品と同等の品質検査をクリアしています。さらに、先発医薬品との同等性を確認する試験も実施されているため、有効性と安全性は、先発医薬品と生物学的に同等と確認された上で厚生労働大臣から承認を受けます。先発医薬品と比べ開発期間が短縮でき、莫大な開発費用を抑えられるため低価格になります。ジェネリック医薬品には先発医薬品よりも飲みやすくなるように薬の大きさや味、においの改良、湿気や光に強くする、水なしで飲めるなどの品質面の改善、保存性の向上など、より良く工夫されたものもあります。

（うしぶか調剤薬局）

海ん里

〈8月誕生会&夏祭り〉

8月24日(火)に8月の誕生会が行なわれました。今回はお一人だけの主賓でしたが、自己紹介に続いて質問コーナーがあり、出身地や結婚当初の住居等色々話されました。皆さんで『ハッピーバースデー』の歌でお祝いし、プレゼントをお渡しして終始賑やかな雰囲気の中で誕生会は終了しました。

その後は、夏祭りの気分を味わって頂きたく、「射的ゲーム大会」。景品もあり、皆様夢中になったので、楽しんで頂きたいと思っております。

と聞いて、「初めてやる」と言われる方が多数で、このような機会を今後も提供できれば、と思っております。

(永田)



あかね苑

〈避難訓練〉



6月上旬に夜間帯での火災と下旬に日中での水害時を想定した防災訓練を実施しました。

1日目は消防訓練(消火・通報・避難)を実施。夜勤スタッフ各1名ずつにて、実際に利用者様を屋外まで避難誘導しました。不安そうな方もおられましたが、怪我や混乱等もなく比較的速やかに避難することが出来ました。普段からグループホームと小規模多機能施設とでお互いに状況を把握し、連携することが大事だと思えました。

2日目は大雨・洪水や氾濫等の水害を想定し、上の階への避難訓練を実施。消防署の方には簡易的な担架の作り方や、パイプ椅子での運び方等を指導して

中ん迫

〈旧暦七夕飾り準備〉

7月7日(水)の七夕が終わり、中ん迫では毎年恒例になった深海地区「さくら会」の主催する、旧暦七夕の8月14日(土)に向けての七夕飾りのお手伝いを行ないました。約10本分の飾りを作るのは、中ん迫だけでは間に合わず、今年もダイケアセン

ター海ん里の利用者様にも協力して頂きました。風に吹かれてよくなびくように輪飾り等は長く作ってみました。利用者様同士協力し「次は何色が良いかな」「この色にしてみようか」などと楽しく会話をされながら作業する事が出来ました。しゅろの葉を細く裂く作業の時に

頂きました。実際にスタッフ同士で何度か階段を上がってみた所、椅子よりは毛布で作った担架の方が安心できるとの見解になりました。

今後も様々な方法を試していき、いざという時も落ち着いて行動できるようにしていきたいと思えます。備えあれば憂いなし!!

訓練の大切さを感じさせられました。

(森川)



は「昔を思い出し懐かしい」「こらやって葉の下に輪を作るとくくりやすいのよ」など利用者様から学ぶことが多かったです。今年は大雨で、竹に飾る作業はできませんでしたが、準備に携わることができ、地域の方との交流に繋がったのではないかと思います。

(柿原)



各事業

それぞれの事業

桜ん里

〈8月生まれの誕生日〉

入居者様の誕生日である8月5日(木)に行ないました。午前中に皆さんと一緒にケーキを作り、午後から誕生会です。

他の方々よりお祝いの言葉を頂き、皆さんで歌を歌ってプレゼントを渡してケーキを頂きました。大変喜んでおられました。コロナに負けずに楽しい一年が過ごせますように。

(桂田)



泉寿苑

〈金魚すくい〉

今年の夏は、コロナに大雨にと去年に続き夏らしいことがなかなかできず、何か夏らしい事を体験して頂けたらと考えていたところ、夏祭りではお馴染みの「金魚すくい」をしようという事になりました。

皆さん一度は目にしたことのある魚型の醤油差しに色水を入れ、それを水の張ったタライにたくさん浮かべたら準備完了です。皆様何をするのか興味津々で集まって来られました。ポイが破れるまでに何匹獲

正寿庵

〈9月の壁画作成〉

正寿庵では8月のカルチャーとして、コスモスの壁画作りを行いました。

色紙を細かくちぎる人、のりで貼る人、色を塗る人、それぞれの作業を分担し、協力して毎回作成しています。長く作業を続けると目や体に負担がかかってしまうため、時間を決めて行なっていますが、やり始めると皆さん集中され、時間が



れるか競うと聞いた途端、闘争心に火が付いたのがわかりました。負けず嫌いのご利用者が多く、前の方のやり方を見て一匹でも多くゲットできる様にされている方、一気に採ろうとしてすぐ破れ照れられる方、普段は痛いからと使われない腕で何度も挑戦される姿にスタッフ同士で顔を見合わせ笑ってしまいました。頑張った後のおやつのスイカにかぶりつく姿・表情に癒されました。短い時間でしたが楽しんで頂け良かったです。

(竹崎)

(谷川)



今回は、居宅サービスにおける介護サービスの紹介を行ないたいと思います。それぞれのサービスの特徴を理解しながら、自分に合った介護サービスが選択できるようにしていきましょう。

●居宅サービスの種類

- (1) 通所介護(デイサービス)・通所型自立支援サービス
- (2) 認知症対応型通所介護(デイサービス)・介護予防認知症対応型通所介護
- (3) 通所リハビリテーション(デイケア)・介護予防通所リハビリテーション
- (4) 訪問介護(ホームヘルパー)・訪問型自立支援サービス
- (5) 短期入所療養(生活)介護(ショートステイ)
- (6) 訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護
- (7) 訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション
- (8) 訪問看護・介護予防訪問看護
- (9) 居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導
- (10) 福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与
- (11) 特定福祉用具販売・特定介護予防福祉用具販売
- (12) 住宅改修費支給・介護予防住宅改修費支給
- (13) 小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護



① 通所介護・通所型自立支援サービス

食事や入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行う。

② (介護予防)認知症対応型通所介護

認知症を発症している方に、日常生活上の支援や専門的なケアを日帰りで行う。

③ (介護予防)通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関等で、機能維持や機能回復を目指して理学療法や作業療法を中心としたリハビリを日帰りで行う。

④ 訪問介護・訪問型自立支援サービス

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行う。通院等を目的とした乗降介助も利用が可能。

⑤ 短期入所療養(生活)介護(ショートステイ)

仕事の繁忙期や旅行、介護疲れ等で家族が一時的に介護ができないような時にお泊りし、入浴や食事その他の日常生活における介護を受けるサービス。

又は

⑬ (介護予防)小規模多機能型居宅介護

デイサービスを中心に訪問介護、ショートステイの3つのサービス形態が一体となり、24時間切れ間なく提供されるサービス。

その他に以下の分も利用が可能です。

⑥ (介護予防)訪問入浴介護

介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供して入浴介助を行う。

⑦ (介護予防)訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリを行う。

⑧ (介護予防)訪問看護

疾病等を抱えている人について、看護師等が居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行う。

⑨ (介護予防)居宅療養管理指導

通院することが困難な方に医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士等が居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行う。

⑩ (介護予防)福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与する。

⑪ 特定(介護予防)福祉用具販売

入浴や排泄等、レンタルに向かない福祉用具を販売し、その購入費を支給する。

⑫ (介護予防)住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修をした際、20万円を上限に支給する。

糖尿病食

〈秋野菜たっぷりサラダボールきのこソースかけ〉

- ・エネルギー 119kcal
- ・たんぱく質 5.3g
- ・塩分 0.45g

〈材料〉1人分

- ・レタス……………45g
- A {
 - ・さつまいも……………25g
 - ・かぼちゃ……………20g
 - ・人参……………15g
 - ・レンコン……………50g
- B {
 - ・マイタケ……………25g
 - ・シイタケ……………15g
 - ・しめじ……………10g
 - ・ベーコン……………10g
- ・粗挽き塩コショウ……………適量



〈ポイント〉

- ・いろいろな食感の野菜を使いボリューム満点に。
- ・粗挽きこしょうのスパイシーさで塩分をカット。
- ・根菜類は体を温め、きのこ類は食物繊維が豊富で腸内環境を整えて腸を元気にしてくれます。(弥栄)

〈作り方〉

- ① さつまいも・かぼちゃはさいの目切り、人参は千切り、レンコン・シイタケ・ベーコンはスライスし、しめじ・マイタケは手でほぐす。最後にレタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② Aをフライパンで炒め、軽く粗挽きこしょうをかける。炒まったらレタスを敷いた皿に盛る。
- ③ 次にBを炒め、粗挽きこしょうで味を整え、②の上に盛り付ける。

わたしのイチオシ!!

『レクリエ』



介護の現場で季節にぴったりの壁紙等の制作物や、今必要な事象に合わせたレクリエーションや体操、アドバイス等の高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌である「レクリエ」が、私のイチオシです。

日々、この本にある様々な介護情報を得ることで仕事に役立てています。利用者との会話のきっかけに使える本誌の人気連載「今日は何の日?」では、体操開始の雰囲気作りに最適です。季節の話題、数字の語呂合わせ、有名人の誕生日、歴史を感じる日など、回想法に繋がります。脳トレはプリント、ゲームなど、楽しくて少し難しいので、利用者様と頭をひねりながら、和気あいあいと行なっています。その他にもお役立ち情報満載で、毎号楽しみに拝読させて頂いています。読み物としてもオススメです。ぜひ、みなさんレクリエを読んでみて下さい。(桜ん里:岩崎晶子)

ふるさとのある風景

二百年昔のお話

擬音語オノマトペ

プロ野球巨人軍の長嶋茂雄は「どんなふうにしたらヒットが打てますか?」と聞かれ、「球がビューツツきたらバシンと打て」と言いました。短い表現でいろいろな意味が伝えられる奥の深い「ビューツツ」と「バシン」。これをオノマトペ(擬音語・擬態語)と言います。平安時代の書物には犬

は「びよ」、「びよう」と鳴いたと書いてあります。この頃の犬は飼い犬ではなく、人を襲い食らう野生の犬でした。東京オリンピック・パラリンピックで競い合う選手が声を出して戦っています。選手が声を出すのは、精神的にも身体的にもプラスに働く効果があるからです。精神的にはリラックスしたり、気持ちを高めたり、身体的には素早く動ける、リズムが良くなることなどが挙げられます。特に重量挙げの声を出す効果は「シャウト効果」と呼ばれ、重いものなどを持ち上げる時に大きく発声することで、通常では出さずこの出来ない力

を出せたり、人間の発した声が体の奥に眠る潜在的な力を覚醒させる効果をもたらします。人は通常100%の力を出し切ることではなく、3・4割の余力を残しており、声を出すことで100%近くの潜在能力を引き出します。ハンマー投げ五輪金メダリストの室伏広治は、声を出さない時は記録が伸びず、出した時には好記録が出るという研究事例があります。東京五輪も耳を澄ましてみると、特に海外選手はいろいろな呪文のような声を出しています。印象的な声とともに好結果が生まれればメダル獲得です。騒客

感染症対策に協力をお願いします



コロナウイルス感染症の第5波が全国的に拡大したことに伴い、当院でもより感染対策強化が必要な状況となりました。感染のリスクを少しでも減らす為に、次の点にご協力下さい。

- ① 当院にお入りになる際は、消毒剤を使用した手指消毒と検温にご協力をお願いします。
- ② 院内では不織布マスク、サージカルマスクの着用をお願いします。
- ③ 発熱(37.5度以上)や風邪症状がある方は、事前に電話相談(☎0969-7212833)をお願いします。



当院では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、風邪症状(発熱・咳・痰等の呼吸器症状・倦怠感・下痢・嘔吐等)がある方の受診時間や待機場所、診療場所を他の患者さんと区分しております。右記症状がある方は、発熱外来への案内を行なっておりますので、該当された場合は、スタッフの指示にしたがって受診して下さい。

また、コロナウイルス遺伝子検査は外注検査となる為、受診時間を原則午後2時～3時とさせていただきます。

認知症介護実践者研修を終えて

今回、認知症介護実践者研修を受講する機会をいただきました。これは熊本県が認知症介護の人材育成の一環で行なっている研修の一つです。約一か月半の期間に、倫理や環境、アセスメント、介護技術などの理論を幅広く学び、演習を各自施設で実際に行ないます。

私はアセスメントが苦手で、今回の研修では、これについて特に重点的に学ぼうと思っていました。

アセスメントとは、ご利用者の状態をいろいろな視点から考察して、ご利用者本人や家族の困っている事や課題を明らかにすることです。

今回の研修でアセスメントに関する理解はかなり深まったと思います。そして他の受講生との真剣な議論は非常に新鮮で、大きな刺激を受けました。

機会を与えてくれた孔和会、そして職場の同僚に感謝しながら、今日も新たな気持ちで実践あるのみです。(伊藤)



ボランティア自粛について

コロナウイルス感染症による外出自粛により、当院・各施設におけるボランティアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。外出自粛等の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

孔和会一同



編集後記

9月に入り、まだまだ暑い日が続きますが、皆様どのような過ごしでしょうか？

8月の大雨で甚大な被害が出ている地域が今年もありました。毎年自然災害の発生、コロナウイルスの流行もあり、悩みやストレスが続き、健康維持が難しいのではないかと思います。私も自身も健康作りの一環として、簡単にお金もかからず出来ることとして、定期的に約1時間、慣れ親しんだ道をウォーキングしています。

ウォーキング効果には、①高血圧の改善、②骨の強化、③肥満の解消等と、たくさん効果があります。継続的に行なうことが大切で、続けるのは少し大変かなと思いますが、習慣になると自然に出来るようになり効果も表れます。最初はゆっくり、慣れてきたら距離を伸ばして歩いてみましょう。ウォーキング後はとても気持ち良くて、楽しいですよ。

皆様もやってみてはいかがでしょうか。(坂井)