

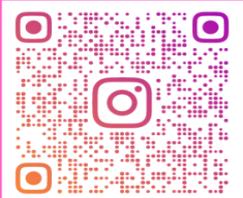
# ひだまり

-104号-

発行所



松本内科・眼科  
天草市久玉町  
5716-6  
☎72-2833



@AMAKUSA\_KOWAKAI

## 青空に連なる色彩風鈴



家庭医だより(その八)  
—松本朋樹—

先日は台風10号が世間を騒がせましたが、皆様、台風被害はなかったでしょうか？

昔から台風が近づくと、「頭痛がする」「具合が悪くなる」という声をよく耳にします。今日はそんな「気圧」と「頭痛」についてお話します。

我々の耳は左の図のようになっており、鼓膜の奥の部分、三半規管や耳管、蝸牛などがある部分を「内耳」と呼びます。この部分が気圧の影響を受けやすく、頭痛、めまいの原因となるのです。



気圧による頭痛やめまいには、通常の痛み止めの他にも漢薬やめまいの薬が有効とも言われています。効果的な治療は薬以外にも、頭を動かさないようにすることや、首周り/肩のマッサージなどもあります。それぞれやりやすい方法で行なうのがいいでしょう。また、マッサージの他にも「頭痛体操」と呼ばれる体操や「太極拳」は、頭痛の治療にも有効であると研究にも出ています。

最近南海トラフ地震や線状降水帯など、10年前には考えられなかったような自然災害を耳にするようになり、防災への備えが叫ばれています。皆さんも、何かあったとき、人は急に動けませんので、普段からの備えが重要です。地域住民で協力して不測の事態に備えましょう。

### 孔和会パーベキューを開催しました

8月3日(土)に孔和会の職員を対象としたパーベキューイベントを開催しました。

今年は久しぶりの開催でしたが、孔和会の職員に限らず、河浦病院の先生や薬局の先生など外部の方を招待し、ゲストの方も含めて総勢約50名近くの参加者で開催することが出来ました。パーベキューの他にも、かき氷やヨーヨー釣りなど、子どもの楽しめるコーナーもあり、はじめは真剣にヨーヨーを釣る姿もありましたが、後半では大人たちも子供たちに混じって水風船を投げて遊んだり、一緒に楽しんで盛り上がりました。また、パーベキューでは肉やお酒を楽しみながら、普段仕事ではなかなか話せない人と話して仲良くなったりと、技能実習生の人達も他部署の人と積極的に話したりと交流を深めることが出来ました。

(松下)



# 久玉ふるさと夏祭り

8月14日(水)に開催された『久玉ふるさと夏祭り』へあかね苑と海ん里で参加させていただきました。

去年まではコロナ感染症拡大予防のため参加できませんでしたでしたが、今年は牛深高校生のボランティアも参加し、海ん里ではヨーヨー釣りやビー玉や鉛つかみ、あかね苑は輪投げとスイカ割を用意して、多くの

地域の方と楽しい時間を過ごす事ができました。

また来年も、ふるさと牛深に帰って来て楽しい思い出を作れますように。

(柿本)



## 牛深高校生インターンシップ

9月4日～6日の3日間で牛深高校一年生の二人がインターンシップにいらつしやいました。

初めは2人とも緊張している様子でしたが、少しずつ慣れてくると自分たちから積極的に「次は何をしたらいいですか?」とよく声をかけてくれました。

最後の挨拶では「初めは不安だったけれど、利用者の皆さんやスタッフの方が優しく接してくれて、安心して楽しく職場体験することができました。」と初日には出なかつた大きな声で皆さんの前でお話されました。普段の学校生活ではできない体験ができましたね。牛深では独居生活の高齢者が多い中、このような機会に高校生などの若い子どもとの交流が生まれることはとても良いと感じました。利用者の

方々も高校生をみると笑顔になりました。たくさん話しかけておられました。高校生の若さを感じ、また元気の溢れる皆さまでした。今回のインターンシップでは外来から海ん里と、さまざまな職種を見て回ることができました。ご協力頂いた皆様本当に有難うございました。そして高校生の二人も3日間お疲れさまでした。また、いつでも寄っていただくくださいね。

(柿本)



高校生のインターンシップ体験

## ～ 介護だより ～

『高齢者等終身サポート事業』って聞いたことがありますか?

近年高齢化の進展や核家族化等に伴い、高齢者の単独世帯が増加してきています。特に高齢期には、医療機関への入退院や施設への入退所などに直面することも多く、その際身寄りがない、家族がいても身近に頼れる人がいない状況下では、高齢者等の意思決定等を支援する仕組みが求められています。こうした中、高齢者等に対して身元保証や死後事務、日常生活支援等のサービスを行なう事業(高齢者等終身サポート事業)が増加し、今後その需要の増加が見込まれています。高齢者等終身サポート事業は、将来にわたる身元保証等サービスであり、また死後事務サービスを含むものでもあります。そのため契約が長期にわたること、サービス提供に先行して一部費用が前払いされるなど、契約内容の適正な履行を確認しにくかったり、判断

能力の低下が懸念される高齢者を主な対象としているため、契約者の意思能力の有無等をめぐって事後的に争いが生じる可能性等の課題があります。そうならないために、国がガイドラインを策定し、事業者の参考となることはもとより、利用者による事業者判断の目安にもなり得るものとして、利用者が簡単に確認できるようにチェックリストも作成してあります。気になることがありましたら、いつでもご相談下さい。(中澤)



### <医療法人社団孔和会 施設一覧>

- あかね苑 (グループホーム・小規模多機能)
- 桜ん里 (グループホーム・認知症対応型サービス)
- 泉寿苑 (小規模多機能)
- 正寿庵 (ケア型小規模多機能)
- 海ん里 (デイケアサービス)
- 中ん迫 (宿泊可能サービス)



## ボランティア宜しくお願い致します

コロナウイルス感染症により、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。感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心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