

7月号

ニュースレター

あすか



通算326号

総合診療医ってどんなお医者さん？



みなさんは総合診療医がどんなお医者さんかご存じですか？

「どんな病気でも診てくれるお医者さん」「どの科にかかったら良いのか分からない時に診てくれるお医者さん」「これという専門がないのでちょっと頼りないお医者さん」などが出てくると思います。

じつは、どれも正解です。わたしたち総合診療医は、診る病気の範囲が広く、どこのクリニック・病院にかかったら良いか分からないような方の相談や診療をすることが得意な医師なのです。

だからといって「どんな病気も完璧に治せちゃう！」という訳ではありません。

手術が必要な病気は外科の先生にお任せしますし、目、皮膚、鼻、口、耳、内臓などの病気のことは、必要に応じて専門の先生に教えてもらいます。こんなことを書いていると、「総合診療医は知らないことばかりで、中途半端な医者だな」と思われるかもしれませんね。

そうなのです。総合診療医は、全然完璧ではないのです。

総合診療医というのは、分からないことがあればすぐに調べますし、自分の手に負えない時は専門の先生に紹介します。そうやっている人たちに協力してもらいながら患者さんを診療しているのです。つまりみんなに助けてもらうのが上手なお医者さんなのです。

さあ、少しだけ総合診療医のことが分かってきたのではないのでしょうか。

最後に、わたしたちが大事にしていることをお話します。総合診療医は特定の臓器だけを診るわけでも、病気だけを治すわけでもありません。総合診療医の使命は、患者さんや御家族と向き合い、使える手段、使える医療資源、使えるサービス全てを活用して患者さんの命、人生を支えることなのです。

そう、わたしたちはあなたの専門医なのです！もし、みなさんや周りの方が困ったり相談したりしたいと思った時は、外来にいらしてくださいね。



著者 高橋 祐輔

高橋内科小児科医院 内科外来、入院、訪問診療担当

2002年兵庫医大卒業。兵庫医大病院小児科研修後、千里救命救急センター、八尾徳洲会総合病院、大阪大学医学部付属病院で総合診療医として約15年勤務。外来診療、救急外来、入院での診療に加え、研修医の教育に生きがいを感じていた。

最近、広島医療保健専門学校 非常勤講師、広島大学総合診療科、安佐市民病院での症例検討会にも参加、教育には常に関わっていきたくと考えている。

日本内科学会 認定医 総合内科専門医
日本プライマリ・ケア連合学会認定医、認定指導医

医療法人あすかの経営理念 『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。

【目次】

1. 総合診療医ってどんなお医者さん？ 1
2. 通いの場に参加するための留意点 2
3. マスクのつけ方・はずし方 3
4. 事業所だより ショートみどりい 3
4. 事業所だより つどいの家 4
5. ご長寿の秘訣・こぼれ話 5
6. 一押しプログラム紹介 しゅりあちよーく 6
7. おもしろきかな我が人生 7
～新庄 喜美子さん～
8. わたしの好きなもの 第69回 8








新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点




**「3つの密(密閉、密集、密接)」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう**



～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう 
- ♣ 体調の悪いときは休みましょう 
- ♣ 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ♣ こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう 
- ♣ 1時間に2回以上の換気をしましょう 
- ♣ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう 
- ♣ 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう 
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう

～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう 
- ♣ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう 

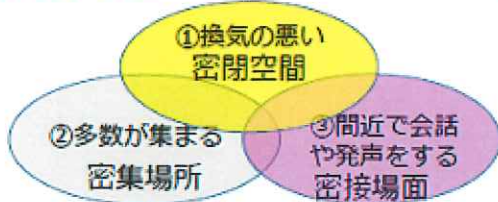
厚生労働省ホームページより

マスクのつけ方・はずし方

～コロナ予防と熱中症予防のポイント～

つける時

○症状がなくても、**対面での会話や屋内の人が集まるところ**では、マスク着用



※マスクがないときは、ハンカチや袖などで口と鼻を覆うなど、咳エチケットを



○負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、**適宜マスクをはずして休憩を**

⚠️ 高齢者は渴きを自覚しづらいので要注意！

はずす時

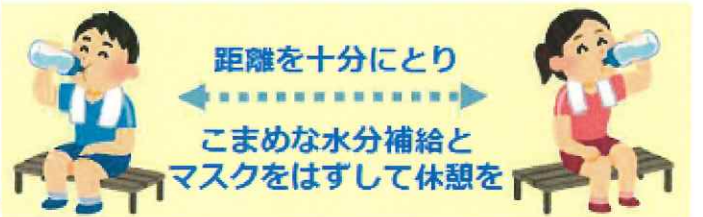
○屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす

(例)

- ・田畑での農作業
- ・散歩やウォーキング、自転車
- ・グラウンド・ゴルフなどの屋外スポーツ
- ・集落などでの奉仕作業



⚠️ 2歳未満の子どもにマスクは危険！



鳥取県ホームページより



分担して作っていきます



たくさんできました！



冷たくておいしい～



暑い日にはアイスですね♪

(加川 修太朗)

6月19日ショートステイみどりいでは七夕に向けて飾り作りを始めました。

折り紙を折る係、切る係、のりで貼る係と分担して提灯や天の川等の飾りを作っていると「昔の人はよくこんな切り方思い付いたよね」「覚えておいて今度孫が来た時に教えてあげよう。女の子だからこういうの喜ぶわ」と嬉しそうに作業されていました。また、職員が用意した飾り用の折り紙を見て「わー、今はいろんな柄の折り紙があるんじゃないね。これも可愛いし、これは和風の柄で良いね」と会話が弾み楽しく作業出来ました。

その日のおやつは2種類のアイスクリームでした。「暑いけえアイスが美味しいね」「こんなに大きいのが食べられないね」など、皆さんとても楽しんでくださいました。

事業所だより

みどりい



事業所だより

とうとう梅雨入り。皆様お身体はいかがでしょう？

毎年のことながら、梅雨の時期は本当に雨ばかり。ジメジメで蒸し暑い。しかしながらこの梅雨が来ないと夏が来ない。これが日本の四季なんですよ。つどいの家の皆様も梅雨に負けず日々を過ごしております。

今月もお誕生日の方がお二人。ささやかではございますがケーキをご用意させていただきましたお祝いしました。

「こんな盛大にお祝いして頂くのは初めてです。ありがとうございます。」
「おいしいですよー」と、ケーキとともに「カシヤツ」と一枚。

今月のレクリエーションは：まずはカーリングの様子をご紹介。どの方も眼差しが真剣。優勝者には金メダルを用意。準優勝者には銀メダルが、一足早いオリンピックです。

次は魚釣りゲーム。本物ならその場で刺身にして頂いちゃうんですが：残念。

最後にニューゲーム。“風船でバランスタワーゲーム”です。息が当たるだけでもバランスが崩れ、集中力が切れるとすぐに倒れてしまうこのゲーム。ゲー

つどいの家



ム終了後は「肩がこった」や「腕が痛い」など一生懸命取り組んでくださいました。タワーになったところでまたまたハイポーズ！皆さんいい顔です。

まだまだ自粛は続きますが、感染対策を怠らず、暑くなっていきますので脱水予防もしっかりとして一日一日を楽しんでいきましょう。

若林 二三枝

お誕生日会



90歳になりました！



あ～おいしい♡



風船で バランスタワーゲーム



うまいじゃろ～



倒れないで！



なかなか難しいなあ～



金メダル★

カーリング



魚釣りゲーム

やったね★



「長寿の秘訣



ふくひろ つよこ
福廣 ツヤ子様

大正8年5月17日生まれ(101歳)



シヨートステイみどりには今年の5月17日で101歳を迎えられた福廣ツヤ子様がいっしょにいます。
ナンプレが大好きで、長い時間ナンプレを解いても集中力の切れない福廣さんに長寿の秘訣を聞いてみました。
「私は小さい頃から身体が弱くて、学校も半分くらいしか行けなかったの。体操も軽い体操しか出来なくて運動会なんかも見学しか出来なくてみんなに気を遣われてたのよ」
「お医者さんから長生き出来ても50歳ぐらいまでって言われてたからこんなにな長生きするとは思ってなかったの。50歳から考えたら30年以上も長く生きてる事になるね」
幼少期に身体が弱かったのに長生き出来たのは何か秘訣があるのか聞いてみたところ、

「もう諦めてたから特に何もしてこなかったよ。病院で暮らしてる事もあったぐらい。でも、私の父がある病院の院長先生と仲が良くって院長先生にはとても良くしてもらったわ。『いつでも診れるようにうちの養子にならんか』って言うてくれた事もあるくらい」と、そのお医者さんにとっても感謝しているとの事でした。

続いて、「長生きした事で良かったことがありますか?」とお聞きすると、
「うーん。特にないですね。でも、長生き出来ないと言われていたのに長生き出来て、子供を産むことも出来て、孫に会うことも出来て幸せだった」との事でした。

しかし私は福廣さんの隠れた長生きの秘訣を知っています。それは、「フルーツの蜂蜜漬」です。娘様が季節の果物を蜂蜜に1週間漬けて持参され、定期的に食べられています。中でもキウイフルーツが一番おいしいようで、それを食べる時の福廣様の幸せそうな顔を見ているとこちらまでホンワカしてきます。

これからも、良い意味でお医者さんの事を裏切つて、長生きしてくださいね、福廣さん。

加川 修太郎



運動会でのひとコマ



ゴールデンキウイ



おいし〜い!!

～こぼれ話～

ベトナム人の職員が七夕飾りを作りながら教えてくれました。

ベトナムでは七夕はないけれど、1年に一度、旧暦7月15日にブラン祭というお祭りがあるそうです。日本でいうお盆のことで、「鬼」(先祖の魂)が現世に戻ってくると言われている日です。その供養のために、家具、車、バイク、テレビなどの生活用品を紙で作って燃やす。現世と同じものが必要だろうと信じられているためだそうです。

この期間は「鬼月」と呼ばれ、やっていいこと(お墓参りをする、菜食をこころがけるなど)、悪いこと(枕元に風鈴を吊るす、夜に洗濯物を干すなど)がいろいろあるようです。

やってもやらなくても生活に支障はないけれど、科学的根拠はなくてもベトナム人にとっては大切な文化として受け継がれているということです。



一押しプログラム紹介



しゅりあちよーく



今までは水曜日の午後のプログラムで「男性の会」がありました。最近では他のプログラムや職員からの仕事の依頼が多くなったため名前を改め、数年前にあった「よろず屋」が復活しました。

復活してすぐに壁画制作、利用者様の作品を入れる袋作り、椅子やテーブルの緩んだネジしめの依頼等が舞い込みました。男性ばかりの会なので仕事をしていた時の話しなどをしながら、作業をしています。最近はプログラムが始まる前から「今日は何を作るんですか？お手伝いしますよ。」と利用者様から声を掛けていただき、早い時間から待つておられます。男性の大きな手で細かい作業を行い、とても丁寧に仕上げています。その姿は、職人そのもの！

現在は4名ですが、人数を増やして得意分野を活かした活動をしていきたいと思えます。依頼は「よろず屋」まで！お待ちしております。

(加藤 浩司)



紙袋の組み立て中



紙袋の糊付け



たくさん袋ができました！



職人のようです!!



壁画の準備

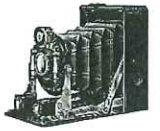


椅子のネジ締め



椅子の補修

おもしろきかな我が人生



ショートステイいわや

しんじょう きみこ
新庄 喜美子さん

昭和11年6月21日生まれ(84歳)

趣味・・・韓流ドラマを見ること

【生まれ】

私は岡山県で生まれたんですが、小さいときに広島県の祖父と祖母の家に引きましてね、そこで育ったんですよ。私は一人っ子でしてね、両親ともに凄く可愛がってくれましたよ。よく両親が私を取り合っていましたよ。両親だけではなくて、近所の方からもとても可愛がってもらいましたよ。とても嬉しかったのを覚えてますよ。

【子どもの頃】

私の父は商売をしていましたね、ちりめんじゃこなどの干物を市で売っていたんですが、私も時々見に行っていましたよ。同年代の友達も周りには多かったです、よく家でおままごとをして遊んでいましたね。実際に父が売っているちりめんじゃこを使っておままごとをして、おやつにはそれを食べていましたよ。

大きくなってからは、商売を手伝っていましたね。リヤカーを引いていたのをよく覚えてますよ。

【仕事・結婚】

大人になってからは、親戚の紹介で中国電力に勤めましたね。事務の仕事をしていたんですが、みんなに働きぶりを認められたものですよ。それから少しすると、旦那と出会いました。お見合いでしたが、恋愛もすっかりしてますよ。それから結婚して大阪にも住んだことありますが子供も二人生まれて、とても幸せに過ごしました。

今でも、子供たちは私を心配してくみたくれていますので、とてもうれしいですね。

【趣味】

私は日本舞踊を習っていましたね、その先生と仲良くなりよくしてくださいましたよ。週一回は練習をしてましてね、大きな会場によく披露してましたよ。綺麗な衣装を着て、お化粧もしっかりしましてね「舞酔雪」「女男鹿港」「明治一代女」などの演目をしてましたね。大勢見に来られる人がいて緊張しましたが、とても楽しく踊れました。とても楽しかったですね。



明治一代女



美しいですね



凜とした佇まい



職員より

いつも笑顔を絶やさず他利用者様だけでなく職員にも、たくさんお話をしてくださりとっても元気をもらえています。フロアの雰囲気も一気に明るくなります。男女問わずお話しできる、素晴らしいと思います。

これからも楽しく元気に過ごしていきたいと思います。

荒時 伸治

わたしの好きなもの 第六十九回

【茶道】



デイ大町
たむら かづこ 田村 カヅコさん(91)

茶道を始めるきっかけになったのは、13歳ぐらいのときで、近所の3才年上のお姉さんが習っていたのに憧れて、教室も近所という事もあり習い始めました。

性格上、やり始めたら続けるタイプなので一度も辞めたいと思っただけではありませんでした。みるみる上達し、免状もとって40歳代で先生になり、お弟子さんも7人ぐらいいました。

そこうや福屋で3か月に1回はお茶会をしました。あの頃は楽しかったです。

レジデンスに入居するまでは家でもお茶を点てていました。少女時代からこんなに続けられたのは、一度始めたことは楽しむ性格だからだと思います。



お弟子さんたちと



美しいお点前

田村さんは、茶道石州流という流派だそうです。

今回お話を聞かせていただいて印象に残ったのは、何事も自分が楽しむことが長く続ける秘訣、と言われていたことです。それにしても60年以上も茶道を嗜まれてこられ、素敵だと思いました。私も何か習いたい気持ちになりました。

桑迫 和美

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082783005177

あすか病児保育室
児童デイサービス ぱるみどりい

緑井2丁目12・25

高橋内科小児科医院
デイサービスセンター

まやるちよーく
通所リハビリテーション すてっぴ
ショートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所
つどいの家

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック
ショートステイ いわや

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

毘沙門台東1丁目24・16
デイサービスセンター

しゅりあちよーく

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12

ヘルパーステーション あすか大町
デイサービスセンター あすか大町
ショートステイ あすか大町
サービス付き高齢者向け住宅
レジデンスあすか

あおぞら保育園

毘沙門台東1丁目24・16

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目9・31・102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所ぱる

“ニューズレターあすか”は
当法人のホームページ上でも見ることができます
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください
<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

〒731-0103 広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL:082-879-3143 FAX:082-879-3190

(編集:今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつづき】

もうすぐ夏です！
今回の特集のように、マスク着用により熱中症のリスクが高まっています。状況に応じてマスクの着脱をしないといけないとけませんね。ところで外したマスク、どうしてますか？私は無造作にカバンやポケットの中に入れてました。これはホントはNGです。マスクの表面にはウイルスが付着しているかも。そんなマスクを保管するマスクケースがたくさん売られているようです。抗菌タイプ、ハードタイプ、ソフトタイプなど。マスクを外した時にさっと収納できれば衛生的でスマートですね。私も買わないと！