

3月号

ニュースレター

あすか



通算381号

日曜診療について 2025年4月より小児科も開始いたします

日曜診療

診察時間 8:30~12:30 ※最終受付12:00

受付方法 WEB予約もしくは直接来院

※予約無しでも診療可能ですが、受付人数が上限に達した場合、お断りすることがあります。
※当日、電話での予約やお問い合わせはお受けできません。

診察内容

一般外来…発熱や風邪症状、嘔吐下痢などの症状の方
当院で治療中の定期受診の方
(高血圧、糖尿病、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、舌下免疫療法、便秘など)

※日曜診療では下記の診療などは行っていません

内 科: 予防接種、健康診断、禁煙外来、舌下免疫療法(初回)、睡眠時無呼吸症候群

小児科: 予防接種、乳幼児健診、発達外来(発達障害、不登校、低身長、肥満、起立性調節障害など)



←予約はこちら

高橋内科小児科医院

医療法人あすかの理念

医療 介護 療育



私たちの使命

医療、介護、療育を通じて、
この街に住む人々の役に立ち
一生涯を支えること

私たちの目標

この街の多くの方に「あすかがあるから安心して生活できる」と感じてもらうこと

【目次】

1.日曜診療 小児科も開始	1
2.小児科あいさつ	2
3.黒岩卓夫先生のご紹介	3
4.おもしろきかな我が人生～相原静江さん	4
5.ご長寿の秘訣(すてっぷ)	5
6.倉田管理栄養士の美味しいごはん	5
7.すてっぷリニューアル5回目	6
8.事業所だより(ショートあすか大町)	6
9.事業所だより(毘沙門クリニック)	7
10.わたしの好きなもの第119回	8

小児科医あいさつ

高橋内科小児科の小児科外来は、お子さまの健康と成長を支えることを使命とし、1984年より多くのお子さまとご家族とともに歩んでまいりました。そして2025年4月、高橋真弓医師から富岡啓太医師へと責任医師のバトンが引き継がれます。(高橋真弓医師も引き続き診療は続けていきます)これからも変わらず、お子さまの心と体の健康を守るために、質の高い医療を提供してまいります。



富岡 啓太

当院では、予防接種・乳児健診・一般感染症の診療をはじめ、スムーズな受診を大切にしています。生後2カ月から始まる予防接種は、適切なタイミングで受けられるよう分かりやすい案内を心掛けています。乳児健診では栄養士による栄養指導を実施し、離乳食の悩みについても気軽に相談していただけます。乳幼児健康支援サービス(病児保育)も開設しており、安心してご利用いただけます。

児童精神医療にも力を入れています。発達の遅れ、不登校、チック症、吃音、起立性調節障害など、お子さまの心に寄り添うため、多くの臨床心理士が心理検査、カウンセリング、ペアレントトレーニングなどを行っています。さらに、児童発達支援・放課後等デイサービス「ぱる」や子育て支援センター、学校・保育園・幼稚園と連携し、薬に頼りすぎない支援を大切にしています。

小児アレルギー診療にも力を入れています。正確な診断や適切な治療をするために、血液検査、プリックテスト、食物経口負荷試験、呼吸機能検査など、色々なアレルギー検査を実施しています。そして栄養士はアレルギー食を安全に食べられるように、薬剤師は鼻噴霧ステロイドや吸入ステロイドを正しく使えるように、チーム医療で治療しています。塗り薬の効果的な使い方も説明し、プロアクティブ療法の習慣化をサポートしています。舌下免疫療法や分子標的薬の導入にも積極的に取り組んでいます。

夜尿症、肥満、便秘など、生活に関わる疾患についても適切な治療やアドバイスを行っています。病気の治療だけでなく、お子さまが健康な毎日を過ごし、心身ともに成長できるよう、お手伝いしたいと考えています。私たちと話し合いながら、お子さまにとって最善の治療を一緒に考えていきましょう。どんな小さなことでも、どうぞお気軽にご相談ください。



小児科外来が大切にしていること

○なんでも相談できるまちのお医者さん

月曜日から日曜日まで、気軽に受診できます。小児感染症のひとつとして中耳炎の診療にも力を入れています。抗生剤の適正使用を守り、薬に頼りすぎない治療を心がけています。病児保育も実施しています。

○「お待たせしない」「待ち時間が分かる」小児科外来

時間予約の方は、時間通りに診療を行います。順番予約の方は、自分の順番まで「あと何人」かが分かるようになっております。

○予防医療を大切に

煩雑にみえる予防接種スケジュールを分かりやすく案内します。栄養士が離乳食の不安に応えます。早朝からのスキンケアも大切にしています。院内感染予防にも努め、安全な環境を提供します。

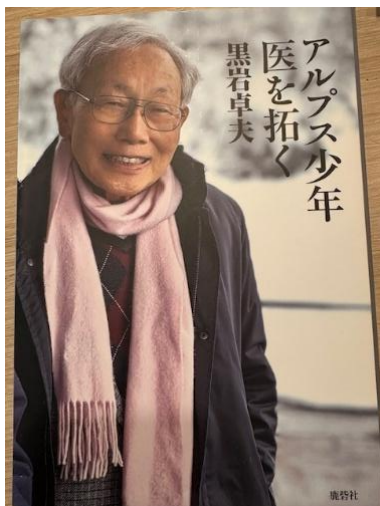
○子どもの心も、親の心も支える

数多くの心理士を活かして、まずは薬を使わない支援を提案します。親御さんのサポートになるプログラムも充実させています。

○小児アレルギー診療のプライマリ・ケア

どの小児アレルギー疾患を抱えていても、複数の疾患があっても、ここで同時に検査・治療ができます。医師、看護師、薬剤師、栄養士がチームとなり、ご家庭でのケアを丁寧に指導します。

黒岩卓夫先生



プロフィール

1937年 長野県生まれ 在宅医療のパイオニア

先日、在宅医療のパイオニアである黒岩卓夫先生から寒中見舞いのお葉書をいただきました。昨年、3男の乙水様が50歳という若さで他界された悲しみの中で書かれたお便りは、年を重ねたものにとって大変心に響くものでした。

黒岩先生とは、1994年、広島で開催された「診療所全国ネットワーク結成」準備会で出会い南魚沼市の診療所や古民家を改造したデイケア施設も見学させていただきました。

このお葉書にある「アルプス少年 医を拓く」に、東大医学部への入学と学生運動、60年安保闘争の中で重傷を負い奇跡的に生還されたこと、奥様との出会い、7人子どもたち…ダイナミックな黒岩先生の88年の人生が凝縮されています。
(副院長 高橋真弓記)

寒中お見舞い申し上げます

2025年の新年がやってきました。私も今年4月で満88歳米寿を迎えます。

92歳で亡くなった詩人の谷川俊太郎さんは「死は誰一人行ってきたことのない未知の世界だから初めての旅をするより楽しみだ」と発言しています。これは老人が誰でも堂々と発言できる素晴らしい想いですね。私は死はあまり考えなくてよい。「若い」を楽しく生きることです十分だと思っています。

しかし「若い」なしの死は人生の急じまいですからうっかり死ねませんね。

ゴーヴォワールは「自分と交流あった人や環境がなくなること」が老いだと言っています。関係を人生と考えているからですね。

しかし私の三男乙水(いつみ)は、昨年12月9日急性心筋梗塞でウズベキスタンの一人旅で亡くなりました。人生がますますふくらんでいる50歳という年齢です。乙水はまさに「この世」で妻や子、親、同朋といつまでも深く愛し、新しい仕事を開拓して、もっと生きていてほしかった。

さて昨年は10年がかりの「私の本」『アルプス少年 医を拓く』(鹿岩社)を上梓しました。読んでいただいた方から「面白い」と言われてほっとしているところです。

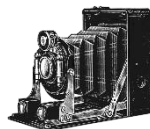
そして余力があれば「在宅医の目」から「生・老・病・死」を新しい文章にしたいと思っています。そして会いたい人に一人でもお会いしたいと思います。突然お訪ねするかもしれません。

お元気で新たな希望をもって新しい道をつくって下さい。

2025年2月吉日



おもしろきかな我が人生



ショートステイいわや

あいはら しずえ

相原 静江さん

昭和15年3月20日生まれ(84歳)



生まれ

広島県呉市で昭和15年3月20日に三女として生まれました。活気ある静かな港町でしたが戦争中で爆撃を受ける度に裏山の防空壕に逃げ込む生活で子ども心に怖い思いをした記憶があります。父親はガラス屋を営んでいましたが若くして亡くなり、それ以降は母親の畑を手伝いながらの生活で苦勞しました。

就職

呉の高校を卒業後、幼稚園の先生の資格を取得しました。更に洋裁技術研鑽の為に夜間の洋裁学校に通っていました。卒業後は、結婚するまでの3年間呉の会社に勤めました。結婚後は、広島市に移り家庭に入り子ども3人を育てました。それと同時に平成19年まで地区の民生委員児童委員の要請を受け行いました。

趣味

舞踊、洋裁、書道、お花、お茶と実にたくさんのお習い事をしていました。舞踊は、中学生の頃から好きで習っていました。洋裁は、中学生の頃から自分のものはほとんど縫ったりしていました。もちろん子ども服はほとんど縫って着せていました。50歳でお花、65歳でお茶を習いました。



結婚

昭和37年に結婚し広島市に移り住み63年になります。結婚50年の金婚式は子どもたち3家族が京都旅行を招待してくれました。主人は、私達に優しく怒ったりはしません。幸せです。

現在

平成27年6月から令和2年3月まで「ゆりあちよろく」でお世話になり、令和2年4月から「ショートステイいわや」でお世話になっていました。3人の子供たちは遠方で独立していますが、ゴールデンウィーク、お盆、お正月は会いに来てくれます。



中学時代の相原様



ポーズを変えてもう一枚!



花やしき玄関前

「長寿の秘訣



いのうえ やすひこ

井上 靖彦様

昭和12年6月15日生まれ(87歳)



○元気でいるための秘訣は、体を動かすこと。長く元気でいるための秘訣は、体を動かすこと。元々体を動かすことが好きで、中学の時はソフトテニスをしていたとの事です。本当は野球がしたかったが、親から野球に夢中になりすぎて勉強がおろそかになってはいけなと反対されてソフトテニスを始めたといながら教えてくださいました。社会人になってもソフトテニスを定期的に続け、山登りやスキーもされており、近所の山はほとんど登った事があるとか。

今は寒いので散歩はお休み中の為、自宅の階段を5〜6往復しておられるようです。お風呂では湯船に浸かり肩や首、足のストレッチを行っておられ運動だけでなくストレッチも意識していると話してくださいました。

さらに「ご自宅では朝食作りを担当されているとの事！インタビュを行った日の朝食は、野菜に目玉焼き、バナナ、ヨーグルトと、栄養バランスばっちりなメニューでした。」

すてつぷ



○これからやっていきたいこと
今後の目標は 散歩のときに30分続けて歩くこと。定番の散歩コースは川沿いで、暖かくなったら奥様と2人で一緒に散歩に行きたいと教えてくださいました。その目標に向けて、すてつぷでの運動も頑張っておられるとの事です。

○職員より

散歩のときに30分続けて歩くことという目標に向けて、すてつぷでも運動プログラムや体操を一生懸命に取り組まれている姿が印象的です。またインタビュを通して奥様の話題が上がる事が多く、笑顔で話される様子から奥様への愛情も感じられました。これからも井上様が目標に向かってすてつぷでの運動を続けていけるように、サポートできればと思います。



後ろの列の右から2番目が井上様です。
高校3年生の時にテニスで国体に出場されたそうで、その時のメンバーで一枚！

倉田管理栄養士の美味しいごはん！

3月3日はひなまつりでした。あすかでは、昼食にひし寿司を提供しました。食事を見ただけから楽しんでいただけるように一生懸命作りしました。いつもとは変わったお寿司で喜んでいただけてよかったです。4月のイベント食もお楽しみに♪



デイまやるちょーく大町



デイしゆりあちょーく

すてっぷリニューアル 5回目



新しいプログラム誕生！！

グループプログラムの中から『コグニサイズ』をご紹介します。

◎運動は全身を使った中強度程度の負荷(軽く息がはずむ程度)がかかるものであり、脈拍数が上昇する(身体付加のかかる運動)

◎運動と同時に実施する認知課題によって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっている(難易度の高い認知課題)

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。課題がうまくなるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていきます。「課題を考えること」も大事な課題です。運動を行う皆で一緒にコグニサイズをすることで、間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんで行っていたりすることを期待しています。

と、偉そうなことを書きましたが、職員もまだまだ勉強中です。ご利用さの皆様と一緒に楽しく、声を出して取り組んでいきたいと思ひます。



事業所だより

シヨート大町ではイベントで2月3日に節分を行いました。職員2名が鬼になって皆さんの前に登場すると少し笑みを浮かべて紙で作った豆を投げて厄払い！

鬼に向かって楽しそうに何度も豆を投げつける方や鬼が少しでも近づくと真剣な表情となり来るなどばかりに思いつきり豆を一気に投げける方：・痛いよー(職員の気持ち)最初は投げるのに真剣だったが鬼が職員とわかるとやや手を緩めてくださる方も♪



皆さんと厄払いを一生懸命して：ぼこぼこになった鬼👹と一緒に写真撮影も無事に終えました。おやつにはたい焼きをご用意！

「あんこ美味しいね」と一気におやつモードに切り替わりニコニコの皆さん。節分とは1年の健康と幸せを願って悪いものを追い出す行事とされています。今年も元気で過ごしたいと思ひ厄払いしました。皆さんありがとうございました！

シヨートあすか大町



事業所だより

毘沙門クリニックでは2月にバレンタインイベントを行いました。カープ女子!が登場し、大好きな利用者様へ愛をこめてハートの風船とチョコレートのプレゼント。チョコレートはこれからも利用者様とのご縁を大事に...『ごえんがあるよチョコレート』!5円玉の形をしたチョコです!甘いものが大好きなみなさま。とてもうれし

毘沙門クリニック

そうでした。そしてサプライズゲストのカープ女子と一緒に記念撮影をし、大盛り上がり!ふだんはあまり笑われない利用者様も満面の笑みで過ごされ、素敵なお一日となりました。プレゼントしたハートの風船は皆様の居室前に飾らせていただきました。愛♥がいっぱいのフロアになっています。



カープ女子?



居室前



あすか居宅介護支援事業所

介護支援専門員(ケアマネジャー)が、65歳以上の高齢者(疾病などで該当する40歳以上の方)やご家族と共に考え、住み慣れた地域であなたらしい生活を支援します。

介護保険に関する申請の代行、介護サービスや地域の社会資源などのサービスを受けることができるようお手伝いします。

このようなことでお悩みの方は私たちケアマネジャーにご相談ください。

- デイサービスに行きたいけど
- 介護保険を利用するにはどうしたらいいの?
- 1人でお風呂に入るのが不安になってきた
- 車いすは借りられるの?
- 施設に入るにはどうすればいいの?
- 病院から退院するけど自宅での生活が不安
- 忘れっぽくなってきた
- 歩くのが大変になってきた等々



私たちが目指す物
あ あなたらしく
す 素敵に
か 輝く生活をお手伝いします。



☎ 082-830-5177

わたしの好きなもの 第119回
【大好きな祖母との思い出】



レジデンスあすか
かわもと ゆみこ
河本 由美子さん

私は子どもの頃に一緒に暮らしていたおばあさんがとてもとても大好きでした。実家は山県郡大朝町にあるお寺。私は3人姉妹の長女で、もの心ついた頃からおばあさんにとっても可愛がってもらっていました。

一番の思い出は、おばあさんと一緒に近くの寒曳山へ、背負いかごを持って、色んなものを取りに行っていました。私の背負いかごは、小学生用の小さなかごでした。春はタケノコ・わらび・ぜんまいなどの山菜取りに、秋は松茸・香茸・ねずみ茸・しいたけのキノコ狩り、栗拾いもしました。昔は、松茸がよく採れていましたが、今はどうですかね？ 松茸をとる時は、地面を下から見ると、枯葉が少し浮き上がったところがないか探して、松茸を見つけたようにしていました。採って帰ったものは、色んな料理をしていました。香茸は甘辛くたいてばら寿司にのせたり、松茸は焼いたり、炊き込みご飯にして美味しくいただきました。



いていました。

また、山へ行く時は弁当を持って行って、おばあさんと一緒に話をしながら食べるのがとても楽しかったです。

実家のお寺では、大きな八重桜が何本もあり、毎年きれいに咲くので、春はとっても楽しみでした。今では、そのお寺に行くことがなくなりましたが、八重桜がどうなっているのか気になります。八重桜は普通の桜より遅咲きで花びらの枚数が多いため、近所の方もよく花見にいられています。

また、秋は近所の3カ所の神社でお祭りがあり、おばあさんと一緒に神楽を見に行っていました。鬼が怖い…とおばあさんにしがみついていたのを覚えています。

おばあさんには、沢山の事を教えていただき、楽しい思い出ばかり。感謝でいっぱいです。



医療法人あすか関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5177

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

デイケア すてっぷ

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
ついでの家

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・11102

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

ヘルパーステーション あすか大町24

デイサービスセンター

まやるちよーく大町

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

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9131102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井3丁目20・1

児童デイサービス ぱるみどりい

寒さもようやくやわらぎ、少しずつ春の訪れを感じます。最近、物忘れが気になり始めました。日々、手帳に予定を書き入れていますが、次の日の予定を確認すると、時間と項目は記載しているのですが、場所と誰から伝達を受けたのか？全く思い出せませんでした。思い当たる方に連絡しても、結局分からずじまいでした。やはり、年には勝てませんね。😭

【編集者のつぶやき】
目は記載しているのですが、場所と誰から伝達を受けたのか？全く思い出せませんでした。思い当たる方に連絡しても、結局分からずじまいでした。やはり、年には勝てませんね。😭
今後は、後に分かるよう記録を残すよう改めていきたいと思います。
今月、孫が生まれる予定なので、まだまだ元気でいれるよう努力していきたいと思えます。

“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)