



みなみやま

発行責任者 / 井手 宏 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いたします。

職員一同

ケアマネジャーって何？

指定居宅介護支援事業所愛泉館
ケアマネジャー 横山英治

「指定居宅介護支援事業所愛泉館」は、要介護認定の判定を受けた方が介護保険のサービスをご利用になりたい場合の相談窓口です。相談をうけ、窓口や自宅へ伺ってサービス調整をしています。

「ヘルパーさんに買い物や掃除をお願いしたい」

「デイサービスへ行ってお風呂に入りたい」

「看護師さんに定期的に身体の状態を見てもらいたい」

さまざまなご要望を職員がお聞きし、手続きのお手伝いをいたします。

介護保険証が届きますと、担当のケアマネジャーを決めることとなります。ケアマネジャーは、市役所からもらえる一覧表や地域包括から紹介してもらい

ます。利用したいサービスは自由に決めることができます。その後、担当のケアマネジャーが訪問し、身体状況、家族状況、自宅内外の環境など困っていることをお聞きます。

たとえば、一人暮らしで、足の痛みがあり買い物をしたいが出来ないとき、子供たちも遠方に住んでおりなかなか頼めない。それであれば、週に1回ヘルパーさんに買い物の支援をしてもらいましょう。また、介護保険のサービスを利用せず、宅配のサービスを頼んでみてはいかがでしょうか？このようにひとつの方法だけではなく、

いろいろな提案をいたします。

ヘルパーさんなど介護保険のサービスを利用する際は、ケアマネジャーが事業所を紹介し、利用者さんと事業所で契約を結んでいただきます。

実際にサービスを継続してい



る時も、毎月ケアマネジャーが訪問し利用状況を確認します。何か困っていたり問題があれば、ヘルパー事業所に連絡したり、他のサービスを紹介したりとその都度相談や調整をいたします。たとえば、「ヘルパーさんの回数を増やしてほしい」「利用の曜日を変更してほしい」など、ケアマネジャーが事業所に連絡し、他に利用しているサービスがあれば重ならないようバランスを考えながら調整していきます。

利用者さんの状況は、本人だけではなく周りを取り囲むご家族や環境によって大きく変わります。

ケアマネジャーが定期的に連絡し訪問することは、安心してご自宅で生活を続けていく

ためにいち早く状況を察知し、ご家族、近所の方、民生委員、病院、サービス事業所など関わりある方とともに考え支援していくことにつながります。

介護保険のサービスを受けたいけれども、どうしたらいいかわからないときなどは、ケアマネジャーにご相談ください。「愛泉館のケアマネジャーに任せておけば安心」と思っただけのよう努力してまいります。

本年もよろしくお願い致します。



愛泉館からのお知らせ

明けましておめでとうございます。

お健やかに新年をお迎えのことと存じます。新しい1年も地域のみなさまと共に心の通う、暖かい1年を過ごしたいと思えます。昨年4月には老人保健施設愛泉館が20年の節目を迎えました。5つの理念を掲げ、ご利用者(ゲストと呼んでいます)、ご家族、スタッフが協力関係を築き在宅支援を行っています。社会情勢や介護保険の変化に対応しながら歩んでまいります。2013年も愛泉館のご支援・ご協力よろしくお願い致します。

〔ボランティア活動にご協力ください。〕

特技がなくてもボランティア活動はできます。ご利用者とお話ししたり、掃除したり、食事の準備をしたり、ボランティアで活躍する場がたくさんあります。ボランティア活動はご自身の充実感を得ること、生活のメリハリとなることに繋がります。担当者とお話しただけでも結構です。ご連絡お待ち致します。

担当(ボランティアコーディネーター)

浅井(0561-74-1711)

健康アラカルト

胃腸の話 62

週末断食プランは本当に痩せる？

副院長（消化器科）太田 信吉

食事後3時間ほどして空腹感を感じたことのある人は多いのではないのでしょうか。そんな方は、膵臓からのインスリンが増えている状態で糖尿病予備軍の可能性がります。「少し太め」の人に向け、週末ホテルに泊まってダイエットをする週末断食2泊3日コースは、東京都内一流ホテルの広い部屋で4万円から6万円です（平日ならもう少し安くできるそうです）一食がスープやジュース一つなどで、200Kcal程度になっており、一日で約600Kcalとなります。もちろんホテルの一流コックが作ったもので美味しいようです。栄養の勉強や軽い運動もあったりなど、なかなか流行っているようです。

基本的なルールは ①水分は一日2リットル程度とる ②禁酒、禁煙 ③激しい運動、熱いお風呂、長時間のサウナは禁止 ④元の食事に戻る時には少しずつで2日くらいかける…というものです。「少し太めでお腹の中に脂肪を蓄えている人」は増えています。この脂肪を燃焼させるにはちょうど良いプログラムなのかもしれません。

最初は空腹感があるかも知れませんが、脂肪の燃焼回路が働くようになるとお腹に蓄積された内蔵脂肪からエネルギーが供給されるようになるので、あまり空腹感は感じなくなります。ただ脂肪が分解される時ケトン体が

作られるので、体が酸性になって体調を壊すこともあります。水分をしっかりとって、尿からケトン体を出し、体をアルカリ性に保つことが大切です。また、脂肪燃焼回路を働かせた状態で急に食事をたくさん摂ると、体に入った糖を利用できず高血糖になり体調を壊してしまう可能性があります。ゆっくりと食事量を増やすことが大切です。胃潰瘍や十二指腸潰瘍を持っている人も、低血糖になると胃酸の分泌が増えて潰瘍を悪化させるので勧められません。全体の食事量を調節して減らすことができれば、自然とダイエットに成功するかと思います。

病院で行っている栄養管理は、一生懸命栄養をつけて病気から回復する力をつけようとするのですが、反対に、一時的な飢餓状態を作る、というものもあります。飢餓遺伝子が活性化された状態を維持できると、寿命が延びるかも知れないと言われているのです。最近のデータでは、ちょっと太めの人の方が長生きと言われているので、バランス良く食べて適度に運動ができればそれが一番なのかとも思います。意志が弱くて、という人には一つの方法かもしれません。



初穂の言いたい放題

小児科 井手 初穂

良い匂い

最近、良い匂いの柔軟剤のCMがやたら目につきます。擦ると良い匂いが沸き立つとか、汗をかくと良い匂いがしてくるとか。若い人たちの間で爆発的にブームになったアメリカ製の柔軟剤に対抗して日本のメーカーも匂い重視になっているのですが、それにしても凄い事になっています。

私は若い頃から、良い匂いにとっても興味が有り、安物のオーデオロンだとか、良い匂いの石けんがあるとすぐに飛びついていました。母は、私のオーデオロン好きを嫌がり、いつも怒っていました。「オーデオロンは、その昔、肉食する西洋人が、あまりお風呂に入らなくて体が臭いのごまかす為につけ始めたもの。体臭が薄くて、毎日お風呂に入っている日本人には必要ない！」というのが、母の持論でした。確かに、その頃オーデオロンを使う人は少なかったです。でも、最近は、オーデオロンも欧米並みに店頭に並び、柔軟剤をはじめ、あらゆる品物で良い匂いのもが出ています。併せて、消臭グッズもたくさん出ています。何故、このように匂いについて日本人がこだわるようになったのか？？肉食が増えて欧米並みに体臭が強くなったのでしょうか？それに関して、私は食生活を変えたときに面白い経験をしました。雑誌でみつけたマクロビオティクスに心引かれて、しばらくの間できる

だけ動物性タンパク質を控えて、玄米と野菜、豆、豆腐中心の生活をしたことがあります。そうしたら、驚いた事に、体から排出される汗、便などのニオイはもちろん、体臭が薄れていきました。その経験から考えると、肉食の割合が増えて、日本人の体臭が、昔に比べて濃くなってきているのは、間違いないことだと思います。だから、欧米人と同様に体臭を気にする人は、確実に増えています。でも、元々の人種としての特性もありますし、日本人はお風呂が大好きですから、海外で体験するほどの体臭の強さを感じる事はめったにあ

りません。それなのに、なぜ、これほどまでに日本人は良い匂いに魅了されているのでしょうか？

その不思議を解明するため、まずアロマオイルについて考えてみましょう。良い匂いの好きな私は、もちろんアロマオイルにもハマっています。初めは、西

洋の漢方薬的な存在としてアロマオイルを知りました。クリスマスのイエス様への3人の博士からの贈り物のうち、乳香はフランキンセンス、没薬はミルラというアロマオイルとして用いられる樹脂です。大切な薬として贈られました。それぞれの良い香りに含まれる成分を組み合わせることで治療薬として使うアロマオイルは、医師である私にとって魅力的でした。大好きな良い匂いで治療ができるなんて最高ではありませんか！アロマオイルの成分を考えて組み合わせることに夢中な時期がありました。その後、アロマの匂いを、より心と直接的につなげる人と出会い、私のアロマオイルへの考えがワンランク上になり



ました。彼女は、私の体調を聞いてからいくつかのアロマオイルの匂いを嗅がせてくれます。そして、良い匂いと感じるアロマオイルをブレンドしてくれます。一つ一つの匂いを試す度に、そのときの体調や心の状態で同じアロマオイルなのに全く違う匂いを感じるのには驚きでした。例えば、フランキンセンス(乳香)は樹脂で、土のような匂いのするオイルです。ところが、その効能を求めるような体調の時にその匂いを嗅ぐと、なんとも香しい花のような匂いを感じるのです。つまり、良い匂いと感じるアロマオイルは、体が求める薬効のあるオイルであることは間違いないのです。

日本人が夢中になっている良い匂いの柔軟剤などの匂いの正体は？という、実は、カモミール、ラベンダー、ネロリなどのアロマオイルの成分なのです。どれも、リラックスして心を穏やかにするという薬効があります。つまり、日本人には、体臭を隠すためではなくて、良い匂いで癒されたいと思っている人がたくさんいるということなのです。1億総ストレス時代が、日本の柔軟剤の匂いを変えてしまったのです。

良い匂いの柔軟剤を選んでいるあなた。どうして良い匂いが好きなのか、心の声を聞きながら考えてみると、今まで気づいていなかったことを発見できるかもしれませんよ。

紫苑からのお知らせ

ボランティアコーディネーター 高田 清子

ボランティアはお花を外来・一般病棟・ホスピス病棟に生けています。活動を始めた頃はボランティアが家で育てたものを持ち寄っていましたが、現在は賛助会から費用をいただいて、市場から生花を購入しています。また、園芸ボランティアが院内で草花を育てているので、足りないときにはそれらも使わせ

てもらっています。生花は置けない病院も増えているなかで、「ここはいつもお花が飾ってあっていいねー」と患者さんやご家族が喜んでくださる活動ができるのは幸せなことです。きれいな水と清潔な花器に生けること、危険のないように置き場所や花器の高さに注意することを心がけながら、これからも続けていきたいと思えます。

次回のボランティア入門講座は4月上旬に予定しています。当院のボランティア活動をご紹介しますので、関心のある方はお気軽にご参加ください。

賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実(施設環境、造園、園芸)、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。(ご入会いただいた方には年4回の「みなみやま」をお送りいたします。)

入会
方法

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口 1000 円(おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします。)

AHIからのお知らせ

Bangladesh・スタディツアー 「生きる力をつかむ旅」

発展に取り残され、若者は都会に出稼ぎに行く…さまざまな問題を抱える Bangladesh の農村。それでも、伝統を守り文化を伝え、笑顔を絶やさず暮らす人たち。

その人たちが自立する手助けをしている AHI の研修生たち。

そんな素敵な人たちに出会い、生きる力をつかむ旅に、一緒に出かけませんか。

2011年に来日したサビナさんにも会えます。

詳しくは下記のアドレスのアクセスしてください。

<http://ahi-japan.jp/studytour>

日 程：2013年3月20日(水)～29日(金)

訪問先：Bangladesh (ジェッソール、ダッカ)

対 象：20名(高校生10名・学生/一般10名)

内 容：受入れ団体活動地域の農村でホームステイ、活動先視察、スラム訪問など

参加費：168,940円

(①航空券及びそれに伴う諸費用②宿泊③食事④現地交通費⑤AIU海外旅行傷害保険(8,340円)含む)

※燃油特別付加運賃(3万7千円2012年11月20日現在)などが別途必要となります。

【スタツア説明会】

日 時：2013年2月2日(土)午後2時から4時

会 場：AHI (アジア保健研修所)

内 容：過去のスタツア参加者の体験談など



・様々なことが圧倒的なスピードで変わって行きます。変わらなければならないこと、変えてはならないことを正確に判断してまいりたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

・1月より、外来担当医師の変更がございます。詳しくはホームページをご覧ください。

・当院のホームページは、スマートフォンにも対応しています。

お持ちの方はぜひ一度ご覧ください。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部

電子メールの場合、アドレスは m.kondo@aisen-kai.jp です。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣