



# みなみやま

発行責任者 / 太田信吉 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

## 地域医療連携室を開設いたしました

地域医療連携室 看護師長 川口 順子

私たちの病院は、大学病院などの大規模医療機関と、地域住民のみなさま、診療所やその他の近隣施設を繋ぐことを大きな役割としています。32年前の設立時に掲げられた病院の基本方針のひとつに、「地域と共にあり、地域に支えられる医療」があります。部署ごとでみなさまとの連携を図ってまいりましたが、窓口を一本化し、よりご利用頂きやすい環境を整えました。

その人の生活の場でその人らしく、安心して療養生活が送れるようにお手伝いいたします。地域ケアネットワークの要として地域と病院を、医療・保健・介護・福祉をつなぐために連携室スタッフ一同（医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、事務のスタッフ）で支援いたします。



「介護が必要になったので相談したい」「制度について教えてほしい」「退院後のことについて相談したい」「病院・施設を探してほしい」などのご要望にお応えします。また、訪問診察（定期的にご自宅を訪問）、往診（急に状態がわるくなり病院にいけない）にも対応いたします。

外来通院中、もしくは退院後在宅で医療を受けたいというご希望のある方、あ

るいは訪問診療について知りたいという方はどうぞお気軽にご相談ください。

みなさまのご意見ご要望をお伺いしながら、お役に立てる地域医療連携室を目指してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

地域医療連携室 電話・FAX0561-73-9179 ◇時間 9:00～17:30（月～金） 9:00～12:30（土）

## チャブレン中井の日々雑感 (12)

チャブレン 中井 珠 恵

ホスピスの1階に美容室があります。シャンプー台と背もたれの倒せる椅子が備えています。毎月第1と第3の火曜日の午後3時に3人の美容師さんがボランティアで来て下さいます。

とくに女性の患者さんには大好評です。ある患者さんは、頭頂部が真っ白になっていました。家族に毛染め剤を買ってきてもらえば毛染めもできるということを知ると「ずっと気になっていたのよ」と言って、大喜びなさいました。毛染めをしてもらった翌日に、その方はベッドにしゃんと正座しておられ、鏡できれいに染まった髪を見てうれしそうにしておられました。「お若くなりましたね」と伝えると、照れながらも「そうでしょ」とおっしゃいました。髪の色をきれいにしてもらうだけでこんなに気分が明るくなるのかと驚きました。気分の明るさはお身体の調子にも影響していました。

またある患者さんの話はとても印象に残りました。短くカットしてもらわれたお姿に「すっきりしましたね」とお伝えすると、「本当にありがたいわ」とおっしゃいました。そして「いつも行くお店に行こうと思ったけど、足も弱ったから車いすでしょ。だけど車いすじゃあそこの入口は無理ね。それにこんなにやせたから、びっくりされちゃうね。そして病気のことを説明しなきゃいけない。だけどここなら病気なのが当たり前だから、そういうことに気を使わないで済むわ」。その方

は、美容院が髪を整えてもらう場所だけではないことをおっしゃっていたのでした。

みなさん方も多くは、決まった美容院に通い、担当の美容師さんに切ってもらわれるのではないのでしょうか。そこで出会う常連さんとも会話を交わすこともあるかと思います。しかし病気で身体の機能が低下すると、美容院に自由に行けなくなる。それに美容院に行けたとしても、店内は健康な人ばかり。そこでは病気の自分とのギャップを感じざるを得なくなります。美容院に行けないということは、大げさな言い方をすると、人とのつながりを断たれてしまい、孤独感や疎外感を伴うことでもあったのです。

ホスピスは、全人的ケアと言い、患者さんの身体や心、社会的な痛みやを和らげることを目指しています。社会的な痛みというのは、人や社会とのつながりやこれまで果たしていた役割を失うことです。

こうやってホスピス美容室を利用なさる患者さんの喜びの声を思い起こしてみますと、ボランティアで来て下さっている美容師さんが、患者さんの身体や心に活気を与え、社会的な痛みをも和らげてくださっていることに気づかされます。



## 初穂の言いたい放題

小児科 井手 初穂

### マラソン

子どもの頃からマラソンが大嫌いだっただけで、私が、マラソン大会で10.5 kmを完走しました。これは、人生の快挙です。ランニングの大好きな友人のフルマラソンの話に、いつも感心するばかりでした。ところが、昨年の始め、ちょっと走ってみようか？と考えるようになりました。その頃の私は、走るところか、ちょっと長く歩いただけで膝が痛くなるロコモティブ・シンドロームまっしぐらの危ないおばさんでした。そんな私が早歩きを始めました。歩くところがすかしくて元気が出ます。でも、調子に乗ると途端に膝に水が溜まり、落ち込んでばかりでした。それでも、ランニングシューズを買って、やがてスロージョギングをはじめようになりました。走っているなんて言えないほどゆっくり、ほんの少しの距離から始めたのです。ちょっと近くに急ぎの用事があるような顔をして、普段着で走っていました。家族に、どうしてマラソンなのか？と何回も聞かれました。確かに、3 km以上走ったことも、1時間以上走り続けたこともありません。息が切れるほど苦しい運動なんて大嫌いです。

一番嫌いなことにチャレンジするって、なんだか格好良くありませんか？そんな格好

良い自分を想像して、走りはじめたように思います。家族はみんなマラソンが得意です。私ひとりが走れませんでした。だから、走れるようになりたいと心の奥底ですっと思っていたのかもしれませんが。今、空前のランニングブームで、いろんな人が町を走っています。私が走ることに對するハードルはグーンと低くなっていました。だから、走りはじめられたのでしょう。

ようやく2 km以上走れるようになった頃、梅雨に入り、猛暑が訪れました。暑い、疲れたと言い訳ばかりして走らなくなってしまった頃に、狙いを定めて

いたマラソン大会の申込みが始まりました。

意志薄弱な私には、目標が必要でした。そして、仲間が必要でした。幸運にも、

夫が私と一緒にマラソン大会にエントリーしてく

れました。それから、残暑が厳しく、また日々の忙しさに謀殺されて、なかなかトレーニングを再開できずにいつの間にか冬になっていました。私の運動能力の低さ、体力の無さを知っている夫に一喝されたのは、そんなある日のことでした。「10 km走ろうと思ったら、そろそろちゃんと走り込んでなければ無理だよ」穏やかな声で言われたのですが、私には響きました。それから少しずつ、本当に少しずつ走り始め、本番2ヶ月前にようやく3.5 km走れるようになりました。でも、飴のように甘い意志薄弱な自分に打ち勝つことができません。苦しくないペースでゆっくり走っていました。やがて、夫と一緒に走ってくれるようにな



り苦しいペースで頑張り始めましたが、だんだん自信もなくなっていきました。そんなこんなで、本番 10 日前にようやく初めて 7.5 km 走ることができ、当日を迎えました。

スタートにはたくさんの方がいました。なぜ私がここに居るのかと不思議な感じがしました。いつもと同じ早さで走ったら、制限時間内では走れません。ずっと必死でした。夫が横から、ペースをあげようとか、周りの様子について話しかけてくれます。でも、目一杯で答えることができません。私は、うなずいていたつもりだったのですが、ずっと無反応で心配だったそうです。1 km 毎にスマホから聞こえてくる自分のラップがいつもより早く、制限時間をクリアできることがわかって、苦しい息で黙々と走り続けていました。陸上競技場のトラックをゴールに向かって走

る自分が信じられませんでした。万歳してゴールした感激は忘れません。

自分の一番嫌いなことで、自分の限界に挑戦して、成し遂げる。その後に味わう達成感には素晴らしいものでした。そして、1 人では絶対にできなかったこの挑戦をすぐ隣で支えてくれる人がいることに感謝しました。沿道で応援してくれた人達にも感謝です。最後の急な上り坂で掲げられていた「今夜のビールはうまいぜ！」あ？こんなに苦しいのに、そんなこと考えられないと思いましたが、夜のビールは最高でした。

次は??と皆に聞かれます。でも、やれる自信がないので、それは秘密です。



## 愛泉館からのお知らせ

### 「絵手紙」始まりました！

「下手がいい、下手でいい」と言われる絵手紙。大切な家族や親しい友人に、想いのままに描き言葉を添えて贈ります。そんな



絵手紙プログラムが 1 月よりスタートしました。

3 名のボランティアさんを新しく迎え、ゲストの皆さまは、毎回、楽しくそして真剣に作品作りに取り組んでいらっしゃいます。

3 月のこの日は「お雛さま」をテーマにしました。お一人おひとり描かれる絵は大変個性的でどなたも素晴らしく、春爛漫を感じる作品が並びました。遠くに暮らす孫娘さんや新一年生になるひ孫さんに贈られるそうです。葉書を受け取られる方々の笑顔が目につかひますね。

ボランティアさんも募集しています。

ボランティアコーディネーター 浅井真希

老人保健施設愛泉館 0561 - 74 - 1711

# NEO!! つぼ健康法 (2)

東洋医学科 鍼灸師 神 谷 陽 歩

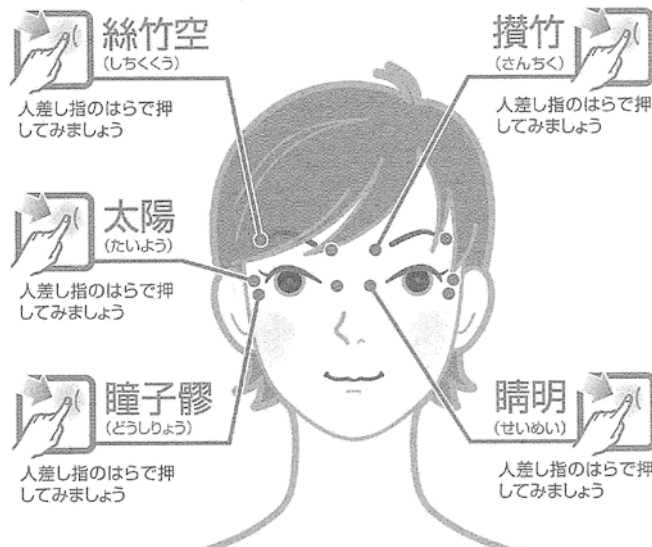
読者のみなさまこんにちは。

前回のテーマ、鼻づまり、目のかゆみのつぼ健康法はいかがでしたか。花粉症などでつらい時には効果的ですのでぜひ！お試しください。

今回のつぼ健康法のテーマは、眼精疲労です。

パソコン作業や読書、長距離の運転などで目の疲れを感じたことはありませんか。目の疲れは集中力や視野、動体視力に影響するので、疲れを感じた時は一度作業などを中断し、つぼを刺激してみるのはいかがでしょうか。

眼精疲労のつぼ健康法は、眉毛の内端のくぼみ「攢竹」、眉毛の外端のくぼみ「絲竹空」、内目尻と鼻の根元の間のかぼみ「睛明」、目尻の外側のくぼみ「瞳子膠」を軽い力で2秒程度ゆっくり押ししてみてください。軽い疲れ目ならこの4ヶ所で十分効果があります。目の奥が痛い時には、目尻の外側にあるくぼみの「太陽」をやや強めで刺激してみてください。さらに目の充血がある場合には、頭のてっぺん中央にある「百会」も指圧してみましょう。



## 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

## 「想い」を伝える遺言書の書き方 講座

自分の「最期」をどう迎えるか。それは年齢に関係なく、すべての人にとって大きな課題です。その時のために、心の準備もしたいし、残していくものをどうするかも考えたい。できれば大切な人たちに「ありがとう」の言葉や、心からのメッセージも伝えられたら…。

「遺言書」を書くことは、自分の人生を振り返り、この社会の中での自分を考えることでもあります。

講師の平良一器（たいらかずき）さんは、元 AHI 職員で、今は司法書士として活躍中です。やさしい言葉で、「遺言書」の考え方や書き方をわかりやすく教えてもらいます。

日時：2014年5月10日（土）10時～12時

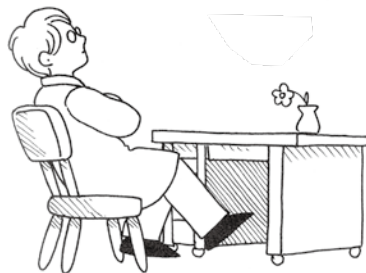
場所：アジア保健研修所（AHI）日進市米野木町南山 987-30（愛知国際病院となり）

講師：平良一器（司法書士）

主催・申込：アジア保健研修所（担当：羽佐田）

電話：0561-73-1950 E-mail：info@ahi-japan.jp

参加費：無料（定員 20 名、予約をお願いします）



前回好評につき、再度の開催です。お待たせしました。

## —相続登記無料相談会—のお知らせ

日時：2014年6月21日（土）10時～12時（ひと組30分・計4組）  
（基本的な内容に関する相談会となります）

場所：アジア保健研修所（事前予約をお願いします。0561-73-1950）



• 春の陽射しが眩しいです。つくしも元気よくのびています。

大変雪のおおい冬でしたが、そのぶん季節の変化に浮き立つようなよろこびがあります。

• あたらしい部署ができました。地域と病院を繋ぐ、たいへん重要な役割を担います。

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。今後ともよろしく願い申し上げます。

〒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