

# なみき

## 理念

愛をもって誠を尽くす

- 1.相手の立場・心情を尊重し、最善の方法を継続して提供する。
- 2.自らの行動に責任を持ち、絶えず評価・反省を怠らない。



## 老人の不安と癒し

名古屋大学・愛知医科大学  
名誉教授 祖父江 逸郎



現代社会での高度技術化、情報化、国際化などは、老人の生活にとって大きな脅威で不安の一因となっている。現実には、老人の抱える不安は、健康、経済、孤独の3Kに代表されるものである。

心身の健康、疾病に伴う苦痛、死への不安は誰しも持っているが、老人ではより切実である。生老病死の四苦はより現実味を帯びてくる。老いを迎え、過ごすには、何がしかのお金が必要。現代社会では、何事にもお金がかかる。年金の運用も破綻、混乱の中にあり、頼りにならない。老いの身には、経済不安は一入大きくのしかかってくる。孤

独の淋しさ、不安はコミュニケーションを土台とする社会生活に独特の話題である。加齢に伴い社会的地位から退き、家庭内役割も次第に希薄化するが、順応ができないまま、不安を抱えることになる。

これら様々の不安にとり囲まれている中でも、癒しを感じる一時がある。街角で、幼い孫が、手を引いているおぢいさんに顔を向け何か話しかけている風景は、ほのぼのとした、心温まる一コマ。不安は一気に吹き飛び老いの幸せに浸ることができる。純真無垢で真白な人生キャンバスに接すると、共感というか、吸い込まれ、醜い社会から一瞬飛び出し不安から脱却、桃源郷に身をおく思いがある。また、乳幼児に目線を合わせると、それに反応、こちらを向いて相手になろうとする仕草の中に、何とも言えない可愛らしさを感じ雰囲気引き込まれていく。“目は口ほどに物を言う”というが、目の動きを含め顔の表情は、心の中を反映している。琴線に触れた気持ち、安らぎは不安の癒しにつながる。

心を閉ざしている老人でも、目線を合わせ優しく接することで、硬い心も次第に溶け、周辺への関心を示し、笑顔にかわる。老人にとっての至福の一時である。目線の合った声かけ、コミュニケーションの力がいかに大きいかを痛感させられる。さらに、身体にタッチする、手を握る、さするなど身体的な接触は親密さと安心を醸し出す大きな力になる。

老人の抱える様々の不安を払拭し、安心安全を保証するセーフティーネットが十分整えられていることは、老人の不安を解消する大きな力になることは言うまでもないが、現実には必ずしも十分ではなく、まだ、ほど程遠い感が強い。制度的な様々な支援が確立されることは、勿論大前提であるが、日々の生活の中で心優しい気持ちの通った真のコミュニケーションによる癒しが大切で、そうした輪が次第に拡がり、老人の気持ちを和ませ、心身両面での安心、安全の強化につながることを望まれる。

並木病院は地域の発展を応援しています。

# 医療相談 コーナー



## 高額医療・高額介護合算療養制度が始まりました。

平成21年8月1日より、医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度が始まりました。

### ＜夫婦2人世帯の場合（ともに75歳・市町村民税非課税）＞

1年間で夫が医療保険で30万円、妻が介護保険で30万円を支払った場合、合計すると、1年間の負担は60万円になります。



年間60万円を支払った後、支給の申請をすると、**基準額（31万円）を超えた金額（29万円）をお返しします。**

※基準額は世帯員の年齢構成や所得区分により異なります。詳しくは、加入されている医療保険または介護保険の窓口へご相談して下さい。

# トピックス



毎月第4火曜日11時（並木病院 1階ロビー）を定期としていますが、変更する場合がありますのでお問い合わせ下さい。（総務課 服部）

## ロビー講演会 毎月開催!

従来、不定期開催しておりました「ロビー講演会」も7月より毎月の定期開催として拡充しました。地域の皆様が、より健康管理に興味を持って頂けるようテーマに趣向を凝らし、参加型講演会を目指しております。お気軽にご参加下さい。（事前申込不要、参加無料）

- 11月24日「しびれについて」
- 10月27日「脳血管障害について」
- 9月29日「うつのはなし」
- 8月25日「ためになる頭痛の話」
- 7月28日「知って得するめまいの基本」

講師  
並木病院  
院長 山本 纈子



## 恒例。夏祭りを開催しました。

平成21年8月22日土曜日、並木病院夏祭りが開催されました。リハビリテーション室にやぐらを組み、患者様、御家族様に加え「天白婦人会」の皆様にも踊り子として参加頂き、盛大な盆踊りとなりました。

普段のユニホーム姿とは違った色とりどりの鮮やかな浴衣姿、法被姿のスタッフに、患者様方も生き生きとした表情を浮かべ、入院中で季節を感じることが少ない患者様方に夏の盛りを知らせる良い行事となりました。



# 日々の医療



## “こむらがえり” または “こぶらがえり”

「夜中や明け方に足（ふくらはぎ）がつるので困る」といったお話は、毎年、寒くなるこれからの季節に多く聞くようになります。今回、対処方法や日頃の参考にさせていただきたい内容を紹介させていただきます。

### ふくらはぎがつってしまった時



#### ②ふくらはぎのストレッチⅠ

できるかぎり足の力を抜いて、けいれんしている側の膝を片手で押さえ、足首を反らせます。ふくらはぎが伸びていることを十分に確認しながら行うようにして下さい。



#### ①壁を押す

写真のように足の裏全体で壁を押します。膝はなるべく曲げないようにします。近くに壁面がない場合などは無理をしないようにして下さい。



#### ③ふくらはぎのストレッチⅡ

可能であれば、もう一方の手で足の指5本全部をゆっくりと反らせるストレッチも行って下さい。

### 予防に有効とされる内容



#### ①足の裏をほぐす

足の裏の中心（赤丸印）を指で押したり、拳で叩いたりします。心地良いと感じる程度で行って下さい。



#### ②足首まわし

時計回りや反時計回りに足首をまわします。足首の硬さは、動脈硬化や転倒にも関係があるといわれていますので、有効な運動です。

#### ③ふくらはぎのストレッチとマッサージ

ふくらはぎのマッサージは強すぎると逆効果となりますので、やさしく行って下さい。

上記内容についてのご質問などがございましたら、お気軽に当院2階のリハビリ室までお越し下さい。

## 地域発見

新再



### レトロでんしゃ館

日進市浅田にあるレトロでんしゃ館は、名古屋市を走っていた市電の代表的な車両3両と、昭和32年の地下鉄開業時に名古屋・栄町間を走った地下鉄2両とその台車が展示されており、名古屋地区の鉄道の歴史を感じることができます。また、展示車両は実際に車内に入って見学することもでき、大規模なジオラマ展示など家族でも楽しめますよ。



日進市浅田町笹原30名古屋市交通局日進工場北側 10:00~16:00（水曜日、年末年始休館）赤池駅②出口より東へ徒歩7分、入場無料  
<http://www.kotsu.city.nagoya.jp/fun/museum/index.html>

# 外来診療

H21.10.1時点。変更する場合がありますので、お問合せ下さい。

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 { 12:00	I	内科	内科	内科	内科	内科	内科
		循環器科		消化器科			
	II				循環器科	皮膚科	
		検査	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ
		腹部エコー	腹部エコー	腹部エコー	腹部エコー	腹部エコー	
午後 13:00 { 17:00	I	内科	内科	内科	内科	内科	
		神経内科	呼吸器科	神経内科		神経内科	
	II			リハビリテーション科		リハビリテーション科	
			人工透析	人工透析	人工透析	人工透析	人工透析

## ホームヘルパー2級講座開校

平成22年1月15日(金) (週2回/火金コース)

平成22年4月 3日(土) (週1回/土コース)

受講料60,000円 定員30名

担当 本木・服部 TEL 052-848-2000

充実した  
実習施設

厚生労働省教育訓練給付制度対象講座

## 職員募集

### ■看護師、介護職員

(担当 看護部 苅田)

### ■登録ヘルパー

(担当 地域交流課 本木)



## ホームページリニューアルしました!

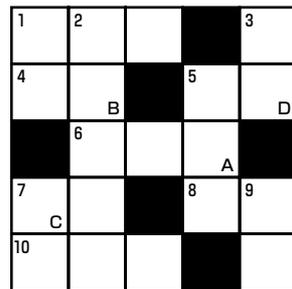
内容を充実して新しくなりました。  
最新ニュースや講演会案内などより当院を知って頂けるコンテンツを揃えました。  
まずは、クリック!!

<http://www.namiki.or.jp/>



## ザ・クロスワード

ヒントは  
食べ物だよ



回答欄  
A B C D

<ヨコのカギ>

- 五・七・五
- 鉛筆の□□が折れた
- 花から取る甘い□□
- 主婦向け時間限定バイト
- 将棋は飛車と□□
- 兄弟の娘
- 羊の肉

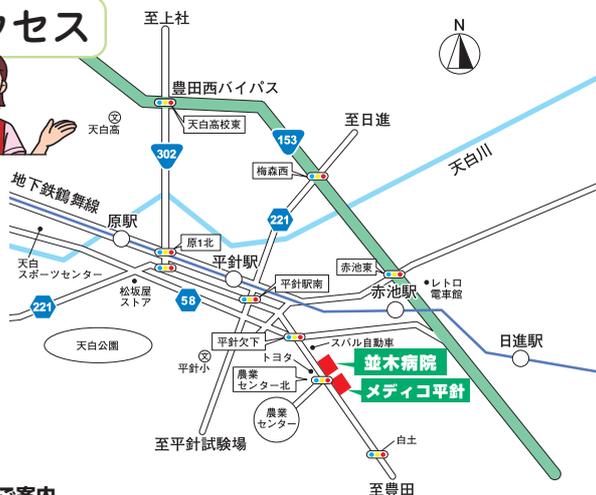
<タテのカギ>

- 洋食はフォーク。和食は?
- 強烈な□□□□を与える
- 正解はマル。間違いは?
- 書類に□□印をおす
- ご飯を炊く道具
- さつま□□

\*答えは次号にて

\*前号の答え ヌートリアでした。

## アクセス



### ■交通のご案内

- 公共交通機関でお越しの場合  
地下鉄鶴舞線、平針駅または赤池駅より徒歩10分



医療法人 並木会

# 並木病院

TEL(052)848-2000 FAX(052)848-2020

〒468-0013 名古屋市長区荒池二丁目111番

- 並木病院別館地域交流室……TEL (052) 848-2067
- 並木クリニック……TEL (052) 691-2000
- グループホームほっと館なみき TEL (052) 691-2515

### 関連施設

- 介護老人保健施設
- メディコ阿久比……TEL (0569) 48-1156
- メディコ春日井……TEL (0568) 88-6000
- メディコ守山……TEL (052) 736-5585
- メディコ平針……TEL (052) 802-0023

特別養護老人ホームもありますのでご相談下さい。

ホームページ:<http://www.namiki.or.jp/>



GREEN PRINTING JPMI  
P-010058

この印刷物は、環境に配慮した  
素材と工場で製造されています。



PRINTED WITH  
SOY INK  
環境に配慮して大豆インキを使用  
しています。