

2020年3月 西大寺診療所 だよい

発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目20-33
☎086・944・0088



はだかまつり 西大寺会陽

2/15 西大寺会陽が行われ、診療所からも120人のはだかが参加しました！



お手伝いの皆さんもありがとうございました！

竹永みつえ市議のなんでも相談

3月25日(水) 18:00~19:00

コープ西大寺診療所にて

※事前にお電話でお申し込み下さい (086) 944-0088

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。早いもので、もう3月になりました。この間お正月を迎えたと思っていれば、もう春です。毎年この時期は時の流れを早く感じます。3月の行事というと、やはりひな祭りが一番有名でしょうか。ひな祭りは、女の子の成長と健康を祈願するお祭りとして広まっておりますが、もともとは中国から伝来された、「五節句」の一つ「上巳」という行事です。季節の節目には邪気が侵入しやすいので、中国では川で身を清めたりしておりましたが、日本では人形を川に流すことがおこなわれました。これが「流し雛」の由来とされています。またその時期になると人形遊びが流行し、次第に人形は流すものから飾るものとして広まり、これが現在の「飾り雛」になったといわれています。ところでみなさん、雛壇のお内裏様とお雛様の飾り方に二通りあるのをご存知でしょうか。お内裏様が向かって左にあるのを「関東雛」、右にあるのを「京雛」とされています。これは「帝」を表すお内裏様と、「妃」を表すお雛さまの位置が、時代によって変わったからだと言われています。



私もこのことを知らなかったのですが、往診先の御施設に飾られているお雛様の位置が、私の知っているのと逆であることを聞いたら、職員の方に教えていただきました。だんだん暖かくなってきましたが、風邪などにご注意して日々過ごされてください。

《サロン3月の予定》

場所：診療所内ホール

ひまわり喫茶 ・ **サロン来夢来人**

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため中止です

3月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (11.18日) (西野)	西野 浪尾	吉崎	吉崎 (7.21日) 西野 (14.28日)
午後 13時半~				浪尾		
夜間 17時~	西野		西野			

【受付時間】

午前：8時半~12時 午後：13時~15時

夜間：16時半~19時

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時半 (木)

【夜間診】17時 (月・水)

※禁煙外来：月~金の診療時間内で行っています(予約制)



ピース音頭じゃ西大寺！



2/16 岡山医療生協新春のつどいにて診療所運営委員会メンバーと組合員さんでピース音頭じゃ西大寺を踊りました。

「骨と姿勢の話」

2/10は月一回の益野第二ふれあいサロンの開催日となっております。

食事の後に今回は診療所の看護師白石厚美さんに「骨と姿勢の話」を骨の模型を使い、分かりやすく説明して頂きました。

私たちの年齢になりますと少しのことでも転んでしまって骨を折ったりしますので気をつけないといけません。またよい姿勢で暮らすよう日々心がけて暮らしたいと思っています。



「免疫の話」 装掛コスモス班



2/18 山田宅に於て 7人の参加のもと診療所 白石看護師に来ていただき「免疫の話」と題して講義を受けました。免疫の仕組み、自然免疫、獲得免疫、免疫の働き等々とてもやさしく又わかりやすく説明して下さる。講義の後、7人の尿チェックをする。皆が一斉に言われた通りに検尿をした。蛋白、糖、潜血、塩分、PHをチェックする。和気藹藹と勉強が出来2時間があっという間に過ぎました。「白石看護師さん退職されました後もお体に気をつけてご活躍されますこと願っております。長い間お疲れさまでした。ありがとうございました。」

第20回生活習慣病講座“認知症”

～認知症になったらどのように感じ、何をしてほしいのでしょうか？～



2月22日(土)、あいにくの雨模様でしたが、123名が参加。講師は浪尾淑子先生です。認知症の種類、特徴、症状チェックなど基礎的なことから対処方法などいろいろと教わりました。

介護環境、ケア、治療が認知症支援の三要素で、早期発見と適切な支援で症状もよくなることのあるとのことです。具体的な事例を挙げての対処方法のお話もあり、実際にいざという時に「そのようにできるだろうか？」と不安もありますが、知っているか知らないかで戸惑いが全然違うと思いました。「見る」「話す」「触れる」「立つ」の四つの柱で優しさが伝わるという認知症ケア「ユマニチュード」というお話もありました。その哲学は“人はそこに一緒にいる誰かに『あなたは大切な存在ですよ』と尊重されることによって人として存在できる”という考え。重みがありました。

また、三軒支部の戸田和子さんから、認知症カフェ「虹のカフェ」の紹介がありました。月1回、認知症の方と家族、ボランティアをはじめ医師、看護師等の専門スタッフ、職員、元職員などが一緒に「安心して過ごせる場」で、いろいろな工夫で季節感も味わいながら、楽しいひとときを過ごされているそうです。そんなカフェが身近にできるいいですね。新型コロナウイルス対策として、入り口で体温チェックとアルコール消毒、マスク着用という状況でしたが……。無事開催できて本当によかったです。

※国立病院機構・東京医療センターの高齢者ケア研究室作成の動画の紹介をしました。ご興味ある方はぜひご覧ください。

脱水について

高齢者は脱水に要注意です。私たちの体は半分以上がお水です。赤ちゃんは70～80%も水分量があるのに対し高齢者は約50%です。ほんのちょっとしたことで脱水を起こしやすい状態です。ほんのちょっとしたことは、発熱による発汗、下痢、嘔吐などです。さらに、水分不足に対する認知機能が衰えているため、喉が渴かないのです。大人はじっとしていても呼吸や皮膚から1日に約1リットルの水分を失っているため、それ以上の水分補給をしていないと脱水状態になってしまいます。



水分が少ないかチェックする方法としては、爪の先を軽く押した後、2秒以内に赤みが戻らない時は水分が不足しています。また、鏡で舌を見て、苔の生えてない赤く腫れたような舌のときにも脱水状態になっている可能性があります。

脱水状態になってしまった時は、水だけを補給しても脱水は改善しません。なぜなら、水だけを飲むと体内中の水が薄まって、カラダは体内の水の濃度を保つためにおしっことして水を体外に出すからです。そんな場合は、水分と塩分と糖分をバランスよく含んだ経口補水液で水分補給をしましょう。