



悪霊オニはあつちりけ～！

毎年デイサービスでは節分の日に鬼退治？
(豆まき)と恵方巻き作りをしています。

他にも紀元節(2/11・今は建国記念の日)
に紅白まんじゅうをお渡ししています。

いずれも自分の健康等を願う催しにしています。



健康チャレンジウォーキング 2019年間予定

*おなじみ健康チャレンジウォーキングが今年も始まっています。様々なコースを用意して皆さんの健康づくりのお手伝いをしたいと思います。

(年11回・8月はお休み)

- ☆第1回☆ 1月10日(木) いくわ診療所～毘沙門 開催済
- ☆第2回☆ 2月22日(金) 鶴の森公園
- ☆第3回☆ 3月27日(水) こもの庁舎界隈
- ☆第4回☆ 4月16日(火) 南部丘陵公園
- ☆第5回☆ 5月11日(土) ふれあい牧場
- ☆第6回☆ 6月10日(月) 垂坂公園
- ☆第7回☆ 7月21日(日) 伊坂ダム
- ☆第8回☆ 9月13日(金) 伊坂ダム
- ☆第9回☆ 10月23日(水) ごとの県民の森
- ☆第10回☆ 11月15日(金) 南部丘陵公園
- ☆第11回☆ 12月19日(木) いくわ診療所～毘沙門



*スタンプ紙や地図等 詳細は組合員活動部(田村)まで



1月号の発行日が変更されたため、2月号は紙面
を縮小してお届けしています。

経過しました。
いつも、「暗示」にかららず、独善的でない、「実感」を大切にと思いつつ、今年も早や1ヶ月が

年になると時間が経つののが早くなる、という言葉を実感させるように年が暮れ正月も過ぎていきました。時間が物理的に早くなつたのではなく、何度も年末年始を経験したので好奇心と感激が減つただけでしょう。◆近頃テレビ等を見ていると、知らないうちに暗示をかけられているようになります。ネットの世界でもその傾向は強くなる一方で、情報の内容に用心している内に、ますます感性や判断力が弱っていくように思います。年末年始はやたらと「平成」という時代を強調しています。元号だと早見表を見て計算を強いられます。元号なんて今や日本だけ、これも「日本」を強いる暗示?◆年末、喪中はがきが来るのは例年のことですが、この頃は亡くなつたのが父母から友人の配偶者・友人自身になつてきています。久しく会わないと若い頃の面影しか浮かばず、「こうして欠けていくのか、最後の一人になるのも嫌だが、今別れるのも早い…」という思いの内にお正月も過ぎていきました。

みえ医療福祉生活
協同組合・四日市地域
〒512-0911
四日市市生桑町1455
TEL(四日市地域本部)
059-330-0808
FAX(四日市地域本部)
059-330-0807
組合員数(四日市地域)
4657世帯
12月加入数 12月脱退数
6世帯 4世帯

出資金増資(四日市地域)
359名 955回
5,457,000円
(12/31現在)

ケータに聞いた。

◇啓太Drの連続紹介コーナー◇ その⑨

私のこだわりは「睡眠」です。特に睡眠時間と枕。まずは睡眠時間。最低でも6時間、出来れば8時間は確保したいと思っています。睡眠不足になると心身ともに悪影響しかないので、仕事でどうしても頑張らないといけない時以外は、睡眠時間の確保を第一優先に考えて生活しています。次に枕。身体の調子に合わせて硬い枕が良い時と、柔らかい枕が良い時があるので家には3つ枕が常備してあります。今後はマットレスや環境(照明やアロマ)にもこだわりたいです。

田中啓太医師は金曜日の午前・午後診療を担当していただいている。先生は「家庭医療専門医(家庭医)」で小児から高齢者まで、疾患の種類を問わず診ることができます。在宅医療や地域活動にも力を入れていきます。



*いくわ診療所は
金曜午後診療(16~18時)再開しています!

【私のこだわり(仕事外)】

ほんこ

万能薬はないけれど。

★様々なクスリの話★

みえ医療福祉生協・津 生協病院

薬局長・薬剤師 瀬尾知広さん



こそ価値あるものと考えています。

『薬の内容が全然変わらないから』とか『時々、風邪薬をもうだけだから』という方

の場合、何を書けば良いのかと質問されます。そういう方

でも話を聞いてみると、薬の名前は覚えていないけど、昔

薬を飲んで調子が悪くなつたことがあるとか、色々サプリ

メントを飲んでます、と答えてくれる場合があります。この何気ない情報が医師や薬剤

師にとつては重要になります。

みなさんには「お薬手帳を持ちですか」と、聞かれたら、多くの方が「持っています」と、答えるのではないでしようか。

実際に、病院で患者さんに聞いてみると、ほとんどの方が持つております。

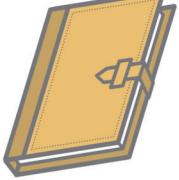
では、「お薬手帳を活用していますか」といわれるなど

うでしようか。

お薬手帳には、飲んでいる薬や病歴、処方した医療機関・医師名のほか、服用している薬同士の飲み合わせや、薬の服用でアレルギーや副作用ができます。しかし、意外と診療所や薬局でもらう薬の情報を貼っているだけの方もみえ出たことがあるなどが記録のではないでしょうか。お薬手帳は、自分で書き入れて

持ち運びがしやすいことが利点です。紙のお薬手帳は持ち歩かなくても、携帯電話を持った歩かない方は少ないのではないかでしようか。また、お薬手帳が何冊にもなつて持ち運びが大変という悩みも解決できます。欠点として、システムによって使用できない医療機関や薬局があつたり、昨年北海道で起こつた長期間の停電があり充電できないと使用できない場合があるといわれています。欠点もありますが、興味のある方は、お試しで使ってみても良いかもしれませんね。

サブリメント



その⑨ 「お薬手帳」



訪問看護は紹介を頂いた後、先ずは契約を交わします。そして訪問に必要な事柄を確認していきます。その際によく質問されるのが『訪問看護つ

て何をしてくれるの?何をお願いできるの?』です。入院

中、諸事情が重なり病院に対

してかなりの不信感を持つた

まま退院して来る方を紹介し

て頂いた事がありました。そ

んな時程お気

持ちのまま言葉や態度で表

現してもらおう

のが一番と思

い、何が心配

なのか、何を

して欲しいと

考へているか、

についてスト

レートにお聞きしました。す

ると、やはり出てきた言葉は、

『何をして貰つたらいいのか

さつぱり分かりません』との

言葉。ご家族から続けて出て

きた言葉には、『とにかく

家に帰つても、私はオムツ交

換の仕方一つわからないんで

せてあげたいんです。でも、

下さいました。その言葉で、

それまでの苦しみが痛いほど

伝わってきて、一緒に涙が流

ました。

「大丈夫。一緒に

お手伝いしますからね。何で

も遠慮なく相談して下さい

とお返事し、その後の退院を

待ちました。

本人・家族の要望

無事退院され訪問看護が始となりました。ご家族にもご本人にも強い希望があつたので、ご自宅に戻られてから、したい生活やご家族がして来れるよう心掛けました。オムツ交換などがその例で、一度

だけご家族と一緒に覚えてもらい、その後はご家族にお任せしました。入院中できず気

にされていた洗髪もご自宅な

ら寝たまま、好きなシャンプー

の香りに包まれて洗髪する事

も可能です。一度だけお手伝

いし、オムツ交換同様にご家

族にお任せしました。またご

家族に必ず、「困つたら無理

せず必ず連絡して下さいね」

と伝えました。約束通りSO

Sの連絡が来た時には、必ず

駆けつけました。そうやつて

残された一ヶ月余りの日々を

過ごされて退院時とは別人の

ような穏やかなお顔で旅立たれました。訪問看護を利用す

る意味を伝えられたようであ

って嬉しく感じ、今後も訪問

看護を続けていきたい、との

思いが強くなるのを感じた時

間でした。

【予約制】

日・祝日・木曜日休診
午後診は金曜のみとさせていただきます
(基本的には往診時間にあてています)

	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	×	○	○
午後4時～6時	×	×	×	×	○	×

【いくわ診療所 診療時間】

四日市市生桑町1455番地
電話(333)6471

◎在宅療養の相談はまず左記へ

居宅介護支援事業所いくわ

月・火・水・木・金 9時～17時30分

電話 (333)6475

訪問看護ステーションいくわ

月・火・水・木・金 9時～17時30分

電話 (333)8885

ヘルパーステーションいくわ

月・火・水・木・金 9時～17時30分

電話 (333)8885

通所リハビリいくわ

月・火・水・木・金 9時～17時30分

電話 (333)6756

デイサービスいくわ

年中無休 9時～17時30分

電話 (333)6756

住所変更等された方はご連絡ください。また、当人が亡くなられて名義変更が必要な場合もご連絡をお願いいたします。みえ医療福祉生協・四日市地域本部まで。