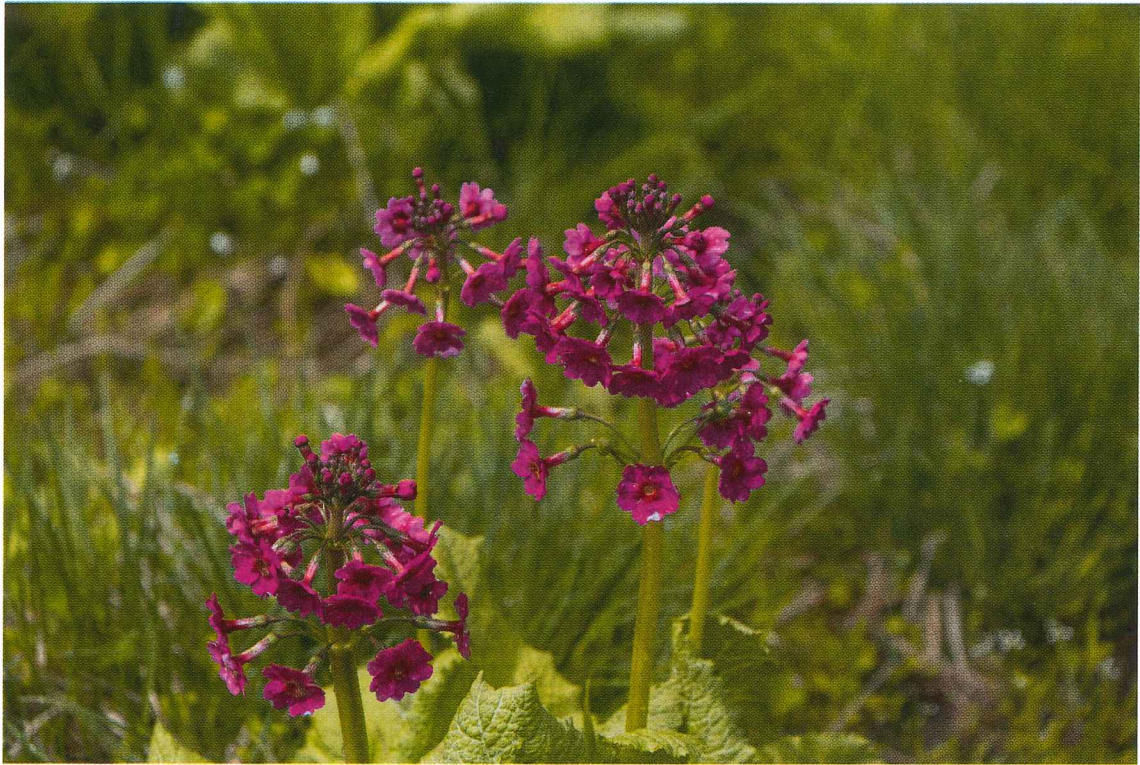


らぼりの通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 安木 洪

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
事務局 ☎24-7035
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第161号 2022. 5. 15



香美町小代区新屋 クリンソウ 撮影 池田 芳久

「四月尽・ウクライナ」

世界は、あつてはならない現実、プーチン政権によるウクライナへの侵略戦争と向き合っている。病院、学校、シヨツピングセンター、劇場、駅・・・ありとあらゆる建物にミサイルが撃ち込まれ、普通にあつた暮らしが根こそぎ破壊されている。子どもが老人が住民が根こそぎ殺されている。侵略軍には、兵士かそうでないかの区別など無い。ただ殺し、奪い、陵辱し抹殺するだけである。子どもを殺された母親の叫びが瓦礫の街に響く。私たちは、リアルな侵略戦争の映像を毎日見ている。これは、ハリウッドの戦争映画ではない。

ロシアの作家で歴史家のボリス・アクーニンは「この戦争を止めることの出来るのは、ロシア国民だけである。それは、ロシア軍がウクライナから出ていかなければ限り戦争は止まらないからである。プーチンがはじめた戦争はプーチンしか止めることが出来ない。プーチンを改心させるか、権力の座から引きずり降ろすかの二者選択しかない。このことはロシア国民にしか出来ない。隣国を侵略して喜ぶような国は存在してはならない。」と言っている。また、ロシアはドストエフスキー、チェーホフ等を生み出した国でもある。プーチンのロシアは真のロシアではない。とも言っている。

独裁者が最も恐れるのは、他国の軍事力でも核兵器でもない。自国の国民である。国民が真実を知り現実を直視した時の怒りである。

徹底的に情報統制をしてプロパガンダで覆い尽くしても、今の時代真実を隠しきることは出来ない。圧倒的な情報が世界を駆け回っている。遅かれ早かれロシア国民は真実を知り、現実を直視し行動する事になる。その近道は、私たちが声を上げ続ける・真実をロシアへ伝え続ける・世界の圧倒的な世論を示し続ける事である。国連の役割は大きい。

診察室から① 脳卒中後遺症のリハビリテーション

ろっぽう診療所所長

和田陽介

脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。脳卒中はその多くが何らかの後遺症を残し、要介護状態に至る原因疾患として認知症について第2位です。そのため、薬物治療や手術、カテーテル治療に加えてリハビリテーション（以下リハビリと略します）が必要になります。ここでは、脳卒中の後遺症とリハビリについて紹介します。

脳卒中の後遺症

病気の種類、病変の部位や大きさによってさまざまな後遺症が残ります。多くの場合は、顔面や体の左右どちらか半分の運動や感覚の障害（片麻痺）、呂律が回らない（構音障害）、食事が飲み込みにくい（嚥下障害）、言葉や記憶、注意力など高度な脳の機能の障害（高次脳機能障害）などがみられます。また、これらの障害が複数残存することも多いです。

脳卒中のリハビリテーション

脳卒中を発症したときには、早く受診することが大切です。特に夜に発症した場合に朝まで

の様子をみて受診が遅れる方が多いです。急に半身の脱力感や話しにくいなどの症状が出現した場合にはすぐに救急車を呼びよびましょう。

脳卒中のリハビリは発症後早期に開始することが大切です。最近では多くの病院で入院後早期から訓練が開始されています（急性期リハビリ）。急性期の治療を終えた後、さらに訓練が必要な場合は回復期リハビリテーション病棟に転院して治療を継続することが多いです（回復期リハビリ）。そこでの治療を終えて退院した後は、日常生活がリハビリの場となります（生活期リハビリ）。ここでは生活期リハビリについて解説をします。

生活期リハビリテーションの概要

訓練としては、ご自身で行ったり介護保険制度を利用したりして行うことが中心になります。介護保険制度のリハビリとしては、トイレや入浴など家の中の動作に困ってあられる場合には訪問リハビリ、それ以外の場合には通所リハビリがお勧めです。

片麻痺のリハビリテーション
麻痺が軽度で一人で歩くことができる場合は、日常生活の中で動いて筋力が弱らないようにすることが大切です。家事や趣味活動、農作業などできることを行うようにしましょう。杖などを使うことをためらう方がおられますが、杖などを使って少し広い歩幅で歩く方が足の筋力訓練としては有効です。

麻痺が重度の場合は、手足が動かないことに加えて筋肉が固くなる痙縮（けいしゆく）やそれによる痛み、変形などが起こります。足の麻痺、痙縮に対しては、装具を適切に使うことが大切です。装具は入院中に作成されることが多いですが、時間が経って今の体の状態に合っていない装具や破損した装具を使い続けておられる方を見かけます。適宜、リハビリの専門医や療法士が装具を確認することが理想ですが、そうした機会は乏しいのが現状です。また、重度の手足の痙縮に対しては、ボツリヌス療法が有効な場合もあります。これは硬くなった筋肉に注射をして柔らかく

する治療です。装具の評価やボツリヌス療法はろっぽう診療所でも行っていますので、気になった方はご相談ください。

高次脳機能障害のリハビリテーション

高次脳機能障害は脳の高度な機能が障害される状態です。具体的には失語症（言葉を話す・聞く・書く・読む機能の障害）、失行（道具をうまく使うことができない）、記憶障害、注意障害、感情失禁（感情のコントロールがしにくくなる）、遂行機能障害（段取りが悪くなる）などがあります。

生活期リハビリにおいては、失語症は時間をかけて少しずつ改善する方もおられるので、粘り強く訓練を継続する必要があります。それ以外の障害は残念ながら大きく改善することは難しいですが、生活の中でご本人やご家族が困ってあられることを明確にして、具体的な対処方法を医療介護職と考えることが必要です。例えば、記憶障害に対してはメモリーノート（フタジュー

ルや重要な事柄をメモしておく）を作る、注意障害に対しては二つのことを同時に実行できないといった方法があります。また、高次脳機能障害は周囲の人が障害に気付くことが難しい場合があり、周囲の人たちに障害を理解してもらうことも必要です。

社会制度について

脳卒中を発症すると仕事が続けられなくなって収入が減る一方、医療や介護の費用が増えてしまいます。障害の程度によっては、身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳を取得することができます。身体障害者手帳は体の動きの障害だけでなく、言語障害や嚥下障害も対象になります。これらを取得することで医療費の自己負担額の軽減や障害者雇用制度の利用が可能になる場合があります。

さらに詳しく知りたい方は、以下も参考にしてください。
くまもんの脳卒中ノート
<https://www.slideshare.net/JapanStrokeAssociation/ss-150066207>



QRコード: スマートフォンのカメラで撮影するとページを見ることが出来ます。

ご存知ですか？ ～子どもが子どもでいられる街に！～

社保平和委員会

1. 「ヤングケアラー」とは

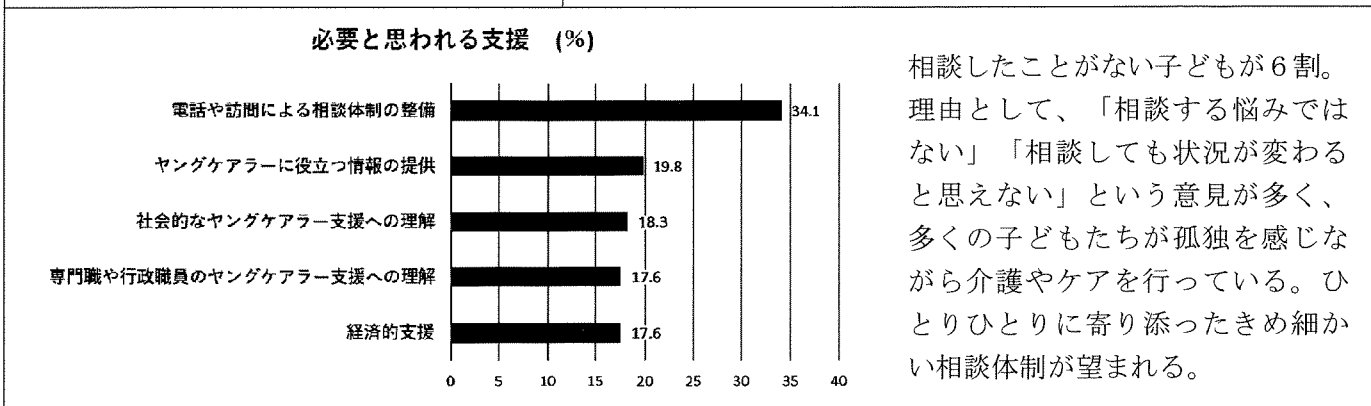
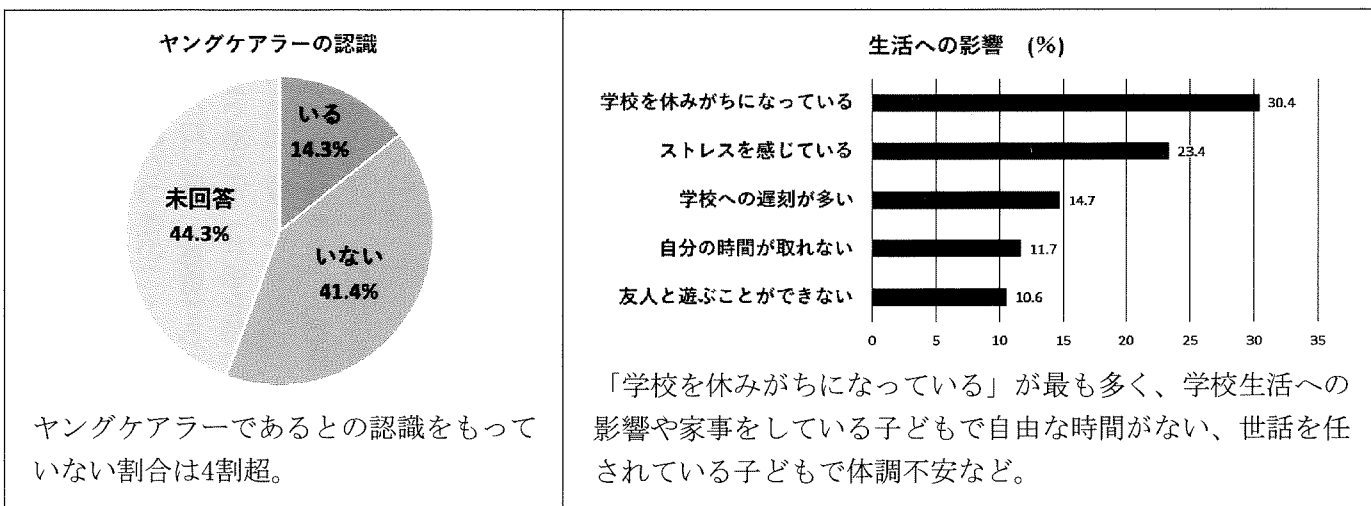
本来大人が行うとされている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。

(主なものを厚生労働省ホームページから抜粋)

ケアの分類と具体的内容	
家事	料理、洗濯、掃除など
介助	薬の管理、着替え・移動・入浴・トイレの介助など
世話	兄弟の世話・家族の見守りなど
その他	家計を支える就労・通院の付き添いなど

2. ヤングケアラーの現状について(兵庫県ヤングケアラーの実態に係る福祉機関調査結果より)

中高生の4~6%とクラスに1~2名の割合で存在する。



3. ケアラーがその人らしく生きられる制度・支援を

兵庫県の調査では「ケアする人」は60代以上が約7割を占めており、社会全体の問題となっていますが、とりわけ「ヤングケアラー」に関しては、【表面化しづらい】【将来への影響】【家庭への配慮】という側面もあり、支援にも工夫が必要です。現行制度は「患者」や「要介護者」への支援が中心です。ケアされる人」と「する人」を切り離して考え、ケアラー自身の権利や抱えた問題に寄り添う別立てのケアラー支援も望まれます。

事業所だより 訪問入浴サービスえがお



「訪問入浴サービスえがお」は、入浴車1台のみで稼働している小さい事業所ですが、一日の稼働件数が6〜8件と、面積の大きい豊岡市を走り回っています。スタッフは女性のみで、3名がチームになり、質の良いサービスをスムーズに提供できるよう協力しながら行っています。利用者様一人一人が保清目的だけでなく安全に負担なく、気持ちよくリラックスできる空間を提供することができると、日々考えながら訪問させていただいています。

入浴前に「今日の気分は？」

と入浴剤と一緒に選んでいたお話をしながら入浴していただいたりしながら、口ずまされる歌声にスタッフの方がほっこり笑顔にさせていただいています。「以前義理の母がお世話になって本当に良かったから、うちの母もよろしくお願ひします」「姉が利用して良くしてもらったから主人もお願ひします」という方が増え、人工呼吸器を使用されている方やターミナルの方の利用も増えています。

利用者様のスタイルに合わせて、入浴の仕方はそれぞれ色々な形がありますが、入浴中の穏やかな表情や笑顔、そして「誰も話し相手がないから、話をしながらお風呂に入れて嬉しい」「気持ちいいわ」「ありがとう」「まだお願ひします」などのお言葉が私たちの原動力となっています。

そのお言葉を胸に、これからも、もっともっと利用者様に寄り添い、事業所の名前である「えがお」の名の通り、皆様に沢山の「えがお」を届けて行きたいです。

『なんなつと』通信

なんなつと事務局 笹本典男

なんなつとにお世話になり3年目に入りました。最初は支援活動なんて自分でできるんだろつかと半信半疑でしたが、周りの支援員の皆さんにいろいろ教えていただきなんとかここまでやってあります。

なんなつとは7年目に突入しましたが、現在利用者様の登録人数が500名を超え、昨年度だけでも90名の新規登録がありました。月平均200件近い依頼がある為、1日に10件以上の支援活動をする日があります。

私は、ろっぽう診療所の裏手にあるプレハブ小屋で利用者様から電話を受けています。毎日多くの利用者様から依頼の連絡が入ります。

「〇〇で困っているんだけどできますか？」と問い合わせの電話がありますが、中には残念ながらできないこともあるのでお断りすることがあります。しかし我々にできることは「はい、大丈夫です」とお答えすることで、多くの方が「安心した」と言われます。なんなつとの仕事のまず第一歩は安心感を与えることだと思っています。近年携帯電話やパソコンが普及し、若者には便利な世の中ですが年配者にはまだまだ厳しいところがあります。

1本では立つことができない木でも、2本3本と支え合うことで立たせることができます。なんなつとはそのような存在でありたいと思っています。

一緒に「助け合い活動」に参加しませんか？
お問い合わせは
「なんなつと事務局」
☎0796-24-7015
まで！



ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後	~往診・予防接種~					
夜間 16時~18時	△	△	○	△	○	△

受付時間 午前診療 受付 8:30~12:00
午後診療 受付 15:30~18:00
日曜・祝日休診

ろっぽう診療所
〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎24-7007
F 24-7010

介護事業所 えがお
〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
居宅介護支援事業所えがお ☎24-7013
F 24-6154
訪問看護ステーションえがお ☎24-6144
F 24-6154
ヘルパーステーションえがお ☎24-4731
F 24-4733
訪問入浴サービスえがお ☎34-9110
F 24-4733

急募
診療所 看護師(非常勤)
診療所 事務(非常勤)
介護支援専門員(常勤・非常勤)
訪問看護師(常勤・非常勤)
訪問理学療法士(常勤・非常勤)
訪問作業療法士(常勤・非常勤)
ヘルパー(登録型)
訪問入浴看護師(非常勤)
担当:松本・瀬渡まで
(TEL 0796-24-7035)

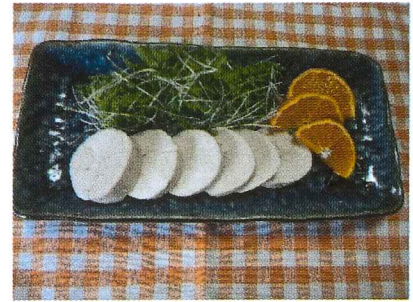
わたしのおすすめレシピ

① 炊飯器でつくる鶏ハム 栄養士 岸本 美津子

材料（作りやすい分量）

鶏むね肉・・・2枚

塩、こしょう・・・少々



1. 鶏むね肉の皮と筋を取り除き、均一な厚さになるよう開く。
2. 片面ずつ、塩とこしょうをすり込む。
3. 平たいまま10分ほどおいてから、キッチンペーパーで水分をふき取る。
4. (3) をラップでくるくると巻く。巻いた肉がラップの中で遊ばないように、きつく形作る。
5. シプロックの耐熱袋に入れ、空気をよく抜いて閉める。
6. 炊飯器にお湯を(5) が十分浸るまで入れ、浮かんでくるようであれば平皿をのせる。保温スイッチを入れ、1時間保温する。
7. 保温が終わった鶏肉を炊飯器から出し、粗熱をとって冷蔵庫で冷やしスライスする。ラップのまま冷蔵庫で保存も可能。



* (2) ですり込む時、お好みで粗びきこしょうや、カレー粉、味噌などアレンジしても美味しいですよ。

虹のひろば

各地で支部総会開催

6月25日(土)の総代会に向けて、各地域で支部総会が行われました。

総会では2021年度のとめと2022年度の方針について重点的に論議されました。

「健康チャレンジを通じて、フレイル予防に取り組みたい。」
「コロナのために去年は支部行事ができなかった。今年はぜひ、そば打ち会をしたい。」
など、活発に意見交換がされました。

神美支部は健康推進委員等の各種専門委員、地区ごとの委員を選任し、支部体制の充実を図りました。日高支部は、ろっぽう通信の手配りさんにお花のプレゼントをするのが恒例で、「毎年これが楽しみ！」と、皆さん大喜びでした。支部総会で皆様からいただいたご意見は総代会の議案に盛り込み、2022年度の医療生協活動がより充実したものにできるようにしていきたいと思っております。



新田・中筋支部 居相美智恵さん



鶴城支部 高田文夫さん

絵手紙や手芸作品の写真などをお寄せください。紹介させていただきます。

2022年但馬平和行進概要

7月4日に京都から引き継いで、但馬各地を回り、9日に鳥取へ引き継ぎます。
*コロナの状況で変更あり