広告費は要相談でお願いします。 情報発信、求人広告など歓迎いたします。

弁護士経験20年以上!!ベストな法的解決を目指します

尾市法律事務所

TEL059-350-2080 FAX059-350-2082

〒510-0067 三重県四日市市浜田町5番27号第3加藤ビル5階(1階トヨタレンタカー)

真珠•宝石•絵画販売

有限会社たましん

TEL059-364-1644 TEL090-1090-0700 (加藤)

〒510-8014 三重県四日市市冨田一丁目13-10





「地域医療から人生を考えるライフスタイルマガジンあした葉 vol.2」 発行: 2021年1月22日 一般社団法人あした葉 三重県四日市市浮橋一丁目24-7 TEL/FAX 059-321-4706 ☑ wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp

お問い合わせは TEL090-8325-8816〈伊世〉



「ヒートショック現象について」巻頭特集

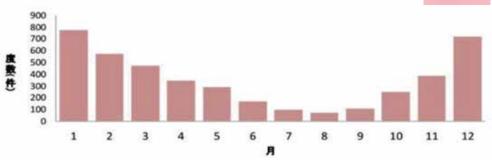
地域医療から人生を考える地域医療から人生を考える



vol.2

入浴中の心肺機能停止者数 (2011年)東日本 23 道府県 379 消防本部





ヒートショック現象について

寒い冬を元気にお過ごしください。 ればと思います。新型コロナウイルスへの感染にくれぐれもお気をつけ頂き、 が挙げられます。 呂場を入浴前に温める、④寒いところに出る時には、 整備することが重要と言われています。三重県は12番目に高く、高齢者は アコンやヒ な方は飲酒後の入浴や、熱い湯は控えましょう。 動脈硬化を起こしている方は血圧変動によるリスクが高まります。このよう とくに注意が必要です。その他にも高血圧、糖尿病などの生活習慣病があり、 の4分の1を占めます。 ショックに関連した入浴中急死をしたと推計され、その死亡者数は交通事故 による死亡者数(46 う問題点もあります。そのため対策としては、 ペーンでは居間の室温21度以上、 。温度変化の少ない住宅環境は理想ですが、 ショックを原因として死亡しているといわれ、 人ぐらいが高齢者だと考えられます 北海道が二番目に少ないことより外気温よりも住宅内の温熱環境を 図3はいきいき心臓のための8つの秘訣です。ご参考にな -のタイマ 月に最も増加します。 時期としては、 人) の3 して朝一の部屋を暖める、③脱衣所や風 寝室の室温 4倍にのぼります。そのうち1万4 図1のように外気温が低くなる1 県別では図2のように沖縄県が一番 日本で年間累計1万人以上 東京都健康長寿医療センターの研 すぐに環境も変えられないと した血圧が、 まず①室温をはかる、②エ 英国の高齢者向け健康キャ 室内における高齢者の死因 8度以上を推奨していま 人もの人々がヒ 一枚上着を着る、など ひどい場合には がヒ



室「よつば」を立ち上げました。外来診療時間以外も専用電話でいつでも連絡が

介護保険事業所等との連携を密にするため地域連携

ご利用頂ければと存じます。質の高い医療を実践するために、常にチ

本年も宜しくお願い致します。

秋からは病院や他の診療所、

な「心臓訪問診療」を行っております。

治療に難渋する心臓病の方の治療は専門

また当院では心臓病の方への専門

入院中と同じような治療が可能となります。

さらに2020

写真3はそのミーティングの様子です。

ため週1回ミーティングを開いて患者さんのことを共有し、

からの運動療法、

看護師外来での生活指導、

管理栄養士からの食事指導を行う

治療に役立ててい

ションプログラムでは、理学療法

ハビリテーション室です。

心臓リハビリテ

年間で90名の方に心臓リハビリテ た当院は四日市で外来心臓リハビリテー

ションを行っております。

写真2は当院の

務員と多職種で協力してサポ

していくことでより良い医療が行えます。

ションを行える唯一の診療所として、

3

んを我々医師だけでなく、

私の専門とする心臓病の診療は、

医師だけではよい医療は出来ません。患者

栄養指導·

ム医療を基本理念として活動していま

は3周年記念の

ムとして成長し続けてまいりたいと思います

理事長

三原裕嗣

いきいき心臓のための8つの秘訣

その1:50 歳になったら血圧を測ろう!

▶その2:脂質異常、糖尿病、心臓弁膜症がないか検診を受けよう!

その3: 普段から運動して自分の息切れレベルを知ろう

▶その4:不整脈がないか、自分の脈をみてみよう!

>その5:いい塩梅の食事

>その6:赤身肉、魚や大豆製品を食べていい油をとろう!

>その7:有酸素運動を習慣にしよう

その8:心臓病になっても大丈夫、上手く付き合うすべを学ぼう!

炒 四日市内科ハートクリニック

一般社団法人化、 こんにちは。 誠におめでとうございます。益々のご活躍を心よりお トクリニックの三原と申します。 あした

当院は2017年 市ときわ地区城西町に開院した診療所です。

時の写真です。

当院は患者さん中心のチ

医師3名、スタッフ総勢28名で診療を行っています。写真

循環器内科、

小児科、アレルギー

科の診療を行っております。現在スタッフ

足し算命

会えた。有難うございます。わたくし生きている限り何卒よろしくお願い申し上げます

現役がん患者・緩和ケア医

大橋洋平



長寿社会の中、自分の望む形で人生を締めくくるために、前もって自分の希望を家族 愛知県知多地域の医療関係者らが考えたゲームで、日本の高齢者の思いに即した言葉

のカードゲームも「少しずつでもいいから、意識を変えてほしい」という思いから牛 います。本人や家族の希望がはっきりしていれば、よりよい支援につながるはず。こ こ家族で集まる機会があれば、ほんの少しでいいから「人生をまっとうするために大

切にしたいこと」について話し合ってみませんか。ACPって特別なことではなく、

安藤明夫



「どのくらい生きられますか」医者である私への質問ではなく、現役がん患者である私 そんな対話の積み重ねの先にあるものです まれました。 高齢者の医療や看護、介護にかかわる多くの人たちが、その現状に悔しい思いをして が多く、共感を覚えました。

転移が判明した2019年4月8日を第1日とした。その後「あした葉」さんにも出 ここでスタートを何時(いつ)にしようか。多量の消化管出血でがん人(びと)となっ その数は増えていく。これが私には心地よく嬉しい。 そこで思いついたのが「足し算命」だ。余命に目を向けるのではなく、今日まで生き 話してきた私だったのに。滅茶苦茶凹んだ日だ。理由はふたつ。 た2018年6月4日、手術日、退院日など候補は複数あったが、何と言っても肝臓 た日を数えていこう。1日ずつ。朝目覚めた時に1を足す。これならどんな状況であれ われたところで、今日あすと生きるにつれて、余命は999、998と減っていく 万が嬉しいかも。何かを為す時間の余裕ができるから。しかし3年≒1000日と言 ではもし私の余命が分かったならば。余命半年よりも1年さらには3年と告げられた 感染症にも罹りやすくなる。恐らく軽症では済まないだろう。数え上げれば切りが無い また抗がん剤の副作用。吐き気が生じ食欲は無くなり、白血球も下がる。コロナ等の 画像を多く見てきたが、ここでは己のCTだったから。 これが私にはしんどい。元日へのカウントダウンならまだしも、死は嬉しくない。 もう一つ。「十カ月の苦しい手術と抗がん剤は意味なかった」例えば手術による後遺症 つ。「この転移は、他でもないオレの肝臓や」これまで悪性腫瘍における肝臓転移の m程ある手術痕の痛み、胃が無いために起きる消化液逆流による胸やけ・喉やけ

アドバンス・ケア・プランニング

テーマ:足し算命

講師:大橋洋平先生

日時:2021年3月14日(日)

時間:14時~15時30分

じばさん三重

イン配信

TEL090-8325-8816 またはメール wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp 〈伊世〉













種類に分かれていて、それぞれに人生をまっとうするために大切にしたいことが書か 儀やお墓は私の想いをかなえてほしい」(その他の価値観)といった感じです。 は自分でしたい」(生活ケア)、「気持ちをわかってくれる人がほしい」(人間関係)、「葬 れています。「痛みや苦しみがないようにしてほしい」(医療)、「トイレ、排泄のこと トランプと同じ52枚のカードが、医療、生活ケア、人間関係、その他の価値観の4 先日、「人生百年これからゲーム」というカードゲー

て、残りカー - ドの山がなくなったら終了。

ルールです。

けられないものである以上、死や人生の終盤をめぐる希望を共有しておくことはとて や医療関係者らに伝えて、文書化しておこうという「アドバンス・ケア・プラニング」 も大切なのですが、「縁起でもない」という拒否感が先に立って、なかなか広まりま (ACP) を厚労省が提唱しています。**「人生会議」**という愛称もできました。

患の余命が推測できたとしても、私の余命など分かるはずが無い。患者さんにもそう が主治医にかけた言葉である。肝臓転移が判明した2019年4月8日に。ただし疾

わたしメモを広めよう!

お申し込み・お問い合わせは 一般社団法人あした葉



https://miyu1111.com/





良く生きるために、健康な方はさらに豊かに輝いた ガンなどの病気を患っている方には、その中でより 環境を整えることなどをしています 歯を磨くようにおうちでのリンパケアの提案や腸内 から、「心も身体も健康に!」を目的に「リンパサロ 終わりまで、元気に笑って生きたいね」という想い 人生のために役立つよう情報提供をしています。「あ ンみゆ」を経営しています。リンパマッサージの他に 「あした葉」発足当初から入会しています。「人生の した葉」開催の緩和ケア講座や講演会等、

九鬼芳美

心も身体もデトックス 献できる人材を育てる」を理念に、鈴鹿の地で 20 年 Pals English School という英語教室を経営

「アロマテラピー ーと免疫活性

アロマテラピーが医療ケアのひとつとして病院にあればいい という思いで活動を始めてから12年が経ちました

ら医療研究のお話をいただきました。現在は名古屋大学病院統合医 最初はがんケアにホスピス病棟へ導入し、次いで、精神科病院か

繋がっているからこそ、 出する患者さんを医療チ は違う不安感をお持ちの方も多いです。心の在り方が身体症状に表 禍では生活様式も変わり、様々なストレスを感じる方や、今までと アロマの香りで癒される経験のある方は多いと思いますが、 心の安寧がいかに大事かを感じます。 ムでは担当していますので、心と身体は コロナ

アロマ=精油の一つひとつには薬理作用がありますが、難しいこと アロマ生活を始められた方は「病気しなくなった」とよく仰います ます。まずは、好きな香りを使うところから始めてみませんか? 引き起こしやすく、さらにそこから不安感をもたらすことにもなり またストレス過多の状態では免疫力が落ちるので、 ご自身の心地よいと思える香り1本を選んでみて下さ 感染症などを

KANON CREATION株式会社

安田由佳

[天網恢恢疎にして漏らさず] [人間万事塞翁が馬]

私は、お客様を笑顔にするべく技を磨き、心を磨き続けて40年の美容

やるほど、深い美容師という仕事を選んだ事は、 しみも糾える縄の如く、 その中で気付かせられたこと、 座右の銘は、 [天網恢恢疎にして漏らさず] [人間万事塞翁が馬] やれば この座右の銘に支えられてきたように思います。 出会いは財産。思いやり深き、 人生の喜びも人の世の苦 伊世利子

だけるならと
あした葉さんに入会させていただきました。 様との出会いも財産だと思い、少しでも彼女の活動の応援が、 先日、リビングノートについてので講習を受け、これからの人生をどう

あと20年ほどの人生) 伊世利子様を見習って 笑顔で生きたいと思いま なくても大きくなくても、誰かの役に立てる人生最後の時を(現在58歳 準備である事。 生きるかを考える機会を頂戴しました。毎日、価値ある生き方が、 そして私は人生最後にどんな花を咲かせるだろう。美しく の活動をさらに応援していきたい、そして推進してい

れる素晴らしい会です 子供から老人まで みんなの夢を叶える手助けして









岩田 由香里

あした葉会員募集

迷いがふっきれ、自然な形で母を送ることができ

特

通して、誰でも集える居場所を作り、豊かに安心

ります。この度、『あした葉』さまの「地域医療を

ナンバーワンの教室を目指して日々、

奮闘してお

校アクシブ鈴鹿平田校も併設いたしました。高品

2年前から大学受験予備

質なサービスを提供し、地域でなくてはならない

には、認知症で自分の意志が伝えることのできな

し、会員にならせて頂きました。理事の伊世さま して暮らせる街づくりをする」という思いに共感

い母の死に直面した際「お母さんならどうしてほ

しいと言うかを考えてみて」というお言葉を頂き

- ★会報や季刊誌のお届け
- •相続相談(初回1時間無料)
- ★笑いの専門家が笑いをお届け ★農園野菜収穫に参加(人数限定)など

「元気で長生き」 あなたもあした葉の 仲間になりませんか?

一般会費:2,000円/年 法人会員:10,000円/年 賛助会員:1,000円/回

典



パソコン教室

いま「プログラミング教育」が注目されています。プログラムは、コンピュータに対する簡単な言葉をつなげた一連の指令で、これがなければパソコンやスマホも基本的には動きません。

小学生向けのプログラミングは実際に動かしながら、「どうしたら思い通りに動くかな?」「どこが 悪いのかな?」と自分の頭で考えることに意味があります。だから先ず、その操作や考え方に慣れて、 楽しく学ぶことを目指して取り組んでおります。この学習を通して子どもたちは物事を順序だてて 整理し、試行錯誤の中で最適な方法を見つけ出すための発想力や表現能力を身に着けてくれたら幸いです。

講師 松本正樹





*日程表(平日 目安)

「寺子屋うきはし」週間スケジュール

★詳細けお気軽にお問い合わせください

★詳細はお気軽にお問い合わせくたさい。								
	月		火	水	木	金	H	B
14:30	宿 題		宿 題 ·	宿題・	宿題	宿題		
16:00	学習		学 習 	習	学習	学習		
17:00 18:00	英語教室	手話教室	パソコン教室	習字教室	.—. 読 書 作 文	 絵 画 教 室	休み	休み
10.00	月2 第1 第3	月2 第2 第4	月2 第1 第3	月3 第1 第2 第3	月4 毎週	月1 第3		

寺子屋うきはしのお問い合わせは TL090-8325-8458 伊世 克 まで!

〇 学童保育

学校終わりの児童の見守り

宿題・テキスト等

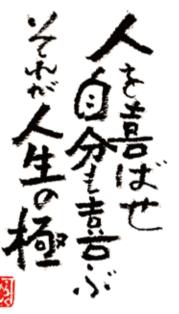
○ 学習指導

(平日 8,000円)

- **習字教室** (月3回 水曜日17時45分~ 2,000円) 書道先生による本格指導
- パソコン教室 (第2第4火曜日 17時~ 1回1000円)専門講師にて初心者からプログラミングまで優しく指導
- 手話教室 (第2第4月曜日 17時~ 無料)ボランティアで活動されている先生による実践指導
- 英語教室 (第1第3月曜日 17時~ 1回1,000円)米国留学経験のある女性講師と楽しく学ぶ英語クラス
- **絵画教室** (第3金曜日 17時~ 500円) 落語家・画家の川合先生によるおもしろ絵画
- **読書・作文** (毎週木曜日 17時~ 無料) 本を好きになって 楽しい文を書こう

いつもご利用頂きありがとうございます。令和3年も始まり今年はよりいっそう充実した活動を展開していこうと考えています。各種教室のほか 子どもたちの心を育てる居場所づくりへと進化させていきたいと思います。詳細は気軽にお問い合わせください。 どうぞよろしくお願いいたします。









絵画教室

毎月第3金曜日17時~18時 「自由な発想で思い切ってかいてほしい」 「美術の時間で絵を描く時間は少なくなっているの で絵をかくことに触れてほしい」という願いが あります。

講師川合延雄



あした葉NEWS※



一般社団法人あした葉のホームページ がリニューアルしました! 最新情報はこちらからご確認ください http://ashitaba3.com/

あした葉 四日市





今後ともよろしくお願いいたします。

関わらせていただきます。

れることを願って、

医療、

介護、子育て支援など

持てる力を発揮できて幸せな気持ちでいら

同じく「寺子屋うきはし」も 最新情報はこちらからご確認ください http://xn--p8jo4a9f462xe3aiq.jp/

寺子屋 うきはし





編集後記~

今年の抱負は、困っている方へ支援できるよう 今年もよろしくお願いいたします 昨年中はお世話になりました。 年は、 「アドバンス・ケア・プランニング」 体重を減らすことです。(笑)



般社団法人あした葉 . 利 子

管理栄養士 萩 三徳

◆大葉入り鶏団子

鍋物を食べて気持ちも体もホカホカに

お好みで大葉の量を増やも良し 作ってみて下さい ら丸めた鶏団子を加え火が通ったら はいどうぞ

大さじ1

・片栗粉 大葉 6枚

量を増やして

④2等分にして丸めます ②大葉以外の材料をボウルに入れ 粘りが出るまで ③大葉を加えさっと混ぜます ①大葉は大きめのみじん切りにする

混ぜます

・鶏ももミンチ ■材料2人分

00グラム

は味がしみて美味しさアップ♪大葉を刻ん

で大きめに作った鶏団子を加えました。

寒い夜にはおでん

で温まりましょう!翌日

しょうゆ 小さじ半分

大さじ半分 ひとつまみ

※ お好みで大葉の

作ってみてください

■作り方…

⑤昨日のおでんを温め 煮汁の温度が上がって来た