

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2023.7
Vol.31

Contents

- 仙台駅東ロクリニック
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て
- 鳴子福祉用具
- 釣りコラム
- アロマのこころ
- テラコ体操
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- みんなの写真館





医療法人社団

仙台駅東クリニック ～循環器に在宅医療を～

院長 南條 光晴 先生 / 看護師 木村 珠美 様(心不全療養指導士)

Q: 仙台駅東クリニックについて教えてください。

A: 循環器をメインとしているクリニックで、その他、呼吸器内科、糖尿病内科等の一般内科診療も行っています。私が三代目で、2022年12月から継承して診療を行っています。特徴は、外来の他に複数医師や地域のスタッフと協力して在宅診療（特に循環器）を行っていることです。私は仙台厚生病院心臓血管センターで勤務していましたが、せっかく病院で治療しても再度心不全を繰り返してしまう患者さんが多く、病気が増悪する前の治療が重要と考え、循環器の在宅診療を始めるきっかけになりました。

Q: 南條先生が循環器を選んだきっかけを教えてください。

A: 循環器内科は比較的専門性の高い分野で、研修医の頃にそこに魅力を感じました。例えば肺炎に対する抗生剤や、胃腸薬等は一般内科で扱うこともありますが、循環器内科の疾患、特に心不全や不整脈・心筋梗塞に対する治療は、循環器内科ならではの治療だと思います。その専門性に興味を感じて、循環器を選んだことを覚えています。



Q: 循環器の在宅医療に力を入れるようになったきっかけを教えてください。

A: 循環器に特化してやってきたのですが、ある時期から「病院で心臓だけ治療しているだけでは不十分」と考えるようになりました。「心臓を悪くしている生活や食事の原因は何か」「入院するレベルまで悪くなる前に軌道修正できないか」といったように、悪くなる前の段階がより重要と考え、在宅医療に目を向けるようになりました。

その他にも循環器の在宅診療では、「救急搬送すべきか」「どこまで家で診られるか」という判断も専門的な経験が活きて考えています。「この患者さんがもし入院した場合、病院ではどこまでの治療ができるか」をイメージする必要があり、急性期病院での経験が活きてきます。

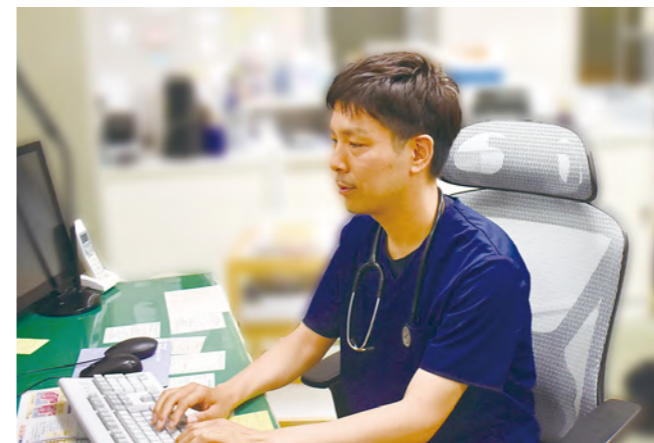
循環器の在宅診療の魅力ですが、病状不安定だった患者さんが安定して自宅で過ごすことができるときは非常にやりがいを感じます。実際に、2週間ほどの頻度で入退院を繰り返していた心不全の患者さんが、在宅医療を提供することで安定したケースもあったので、在宅医療の大切さを感じました。

Q: 今後の展望は?

A: 人口の高齢化に伴い、心臓病の患者さんは今後も増加していくことが想定されています。しかし循環器の在宅診療はまだ浸透していないので、必要な患者さんに私達の医療が届くようにできればと考えています。また心臓病の患者さんに関わる地域のスタッフの方々とも、心臓病の患者さんがいかに安定して過ごす事ができるかの知識と経験を共有していければと考えています。

Q: 地域の皆様へメッセージをお願いします。

A: 心不全などの循環器の病気で困っている方がいれば気軽にご相談頂ければ幸いです。入退院を繰り返してしまっている方はもちろんですが、多くの患者さんが高齢や認知症、フレイルなど併存疾患を抱えています。食事や薬をどうすれば良いのか、運動や労作はどの程度良いのかなどぜひ相談できればと思います。メールでもお電話でもご相談お待ちしております。



【クリニック情報】

医院名: 仙台駅東クリニック

診療科目: 循環器内科 / 呼吸器内科 /
糖尿病内科 / 内科一般

所在地: 〒983-0852

宮城県仙台市宮城野区榴岡2-1-12 KIビル3F

TEL: 022-299-3210

診療時間: 9:00~13:00 (火~土)

14:30~18:00 (火~金)

休日: 月曜、土曜PM、日曜、祝日





インプロコラム 『人生は即興だ』 インプロ仙台 タカヒロ / 吉川 千恵子

『コーヒーも即興芝居も、失敗こそ楽しい』
インプロ仙台ページエントのタカヒロです。私はコ
ーヒーが趣味なのですが、最近コーヒーと即興芝居
は似ているという事に気が付いたんです。
私の趣味のコーヒーは生豆を焙煎する所から始ま
るのですが、一度焙煎した豆は焼き加減が気に入ら
ないからと言っても生豆に戻す事は出来ません。挽
いた粉も豆には戻せませんし、淹れたコーヒーはお
湯には戻りません。取り返しのつかない事の連続で
す。途中で失敗して、前の手順まで戻したいと思う
事なんてしょっちゅうあります。
そんな風に言うと、なんだかしんどそうに感じられ
るかもしれませんが、実際、即興芝居の方もその場
その場の判断の連続です。大変だなと感じる時も、
時には有ったりします。でも、だったら何故私はコー
ヒーも即興のお芝居も最終的には楽しめているの

かなって考えてみたんです。
多分なんです、「最終的には」楽しんでいる、と
いうのがポイントかなと思います。やっぱり、なん
だかんだ言っても失敗すれば悔しいものです。で
も、そういう時は素直に悔しがってしまう。そして、
もういっかいチャレンジしてみる。一度に全てが上
手くいかなくたって良いんです。結果ばかり求める
のではなく、プロセスを楽しんでいれば失敗も成
功も経験値になってくれるんじゃないかなって思
います。
そうやって得られた経験から、いつかはお芝居の
アイデアを思いついたり、新しいコーヒーのレシ
ピが見つかったりするものです。そうやって「最終
的には」失敗も成功も意味があったと思えるよう
になると、むしろ失敗こそ楽しくなってくるのでは
ないでしょうか。

【インプロとは】

「improvisation」の略で「即興で何かをする」という意味があり、音楽やダンス、演劇などのパフォーマンスとしてだけでなく、チームワークや表現力を伸ばすためのトレーニングとしても利用されています。

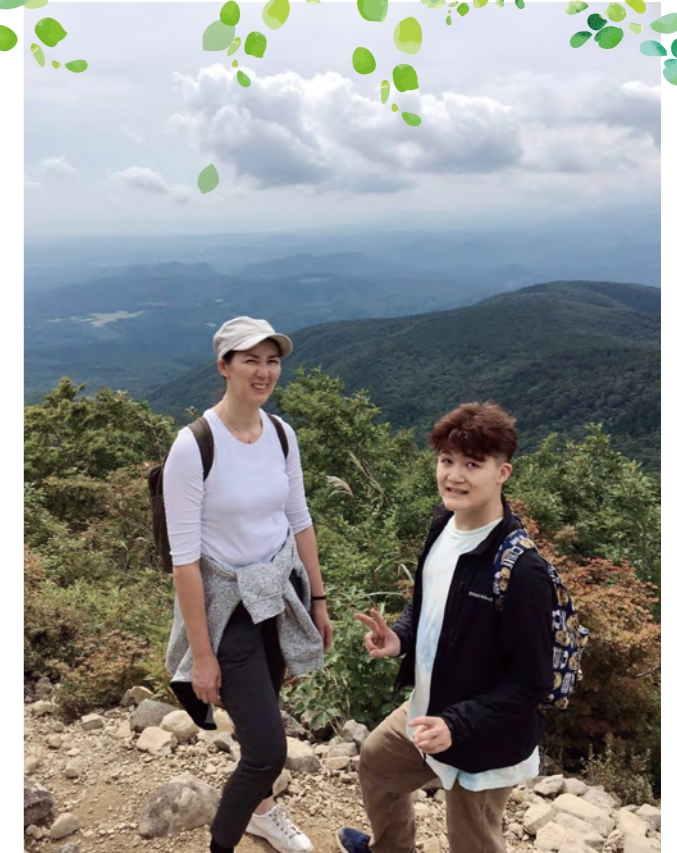
『失敗しても…もういっかい!』失敗を恐れずに何度も挑戦することの大切さを伝える活動をしている『インプロ仙台』の詳細情報はコチラから!



インプロ
仙台HP



IMPROSENDAI
インプロ仙台
インスタ



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

青木シャナ

梅雨入りの雨と湿気、低気圧に加えて今年は高校3年生の現場実習を親子で経験いたしました。梅雨時期の気分不調を調整しながらの毎日が、イレギュラーの連続はきっと大きな変化に繋がりがやすく親子でハラハラ!
緊張しすぎも伝わってしまうので、母も平常心を装いますが毎日胃が痛くなっちゃいます。
学びの場から 社会の場へのシフト。今まで必要だったスキルの変化と経験値の必要性もとても感じています。あの泣いた経験がここに繋がるんだね、こんな事がもっと私にも出来たんじゃないのかと心が揺さぶられます。
穏やか、協調性、妥協、こだわり、癖、みんな違うなかで出来る事を伸ばし苦手な事を治すことは難しいけれど、本人がこれならと納得できやすい歩み寄りをする力の成長はより必要性を感じました。
愛される力、愛されるおじさんに成長してほしい!

まだまだ母も力不足で勉強と経験の真っ最中なのは、きっと息子と同じです。
あーでもきつい!頑張ってもがんばってもきつい!と心の声にウソをつかず弱音だっただまにはいいじゃない!と自分に声をかける毎日。きっとこの経験もいつか懐かしいと感じられたらいいなーが夢。さ!そのために何をしてみましようかね?
みんな誰もが毎日頑張っているけど無理もしすぎないでいきましょう。いつも読んでくださりありがとうございます。



インスタは
こちらから



鳴子福祉用具店 byケアトラスト H型歩行器『アイルムーヴX』 株式会社アイルリンク



【鳴子福祉用具から一言】

理学療法士・作業療法士と共同開発した歩行器です。特徴としては、H型になっていて体ごとあずけたり、腕のみで支えたり、手だけで支えたりと、利用する方の歩行能力に応じて使い方を 변경することができます。また前後どちらからでも使えたり、折りたたみができて収納しやすいなど、在宅でも使いやすいように工夫されている歩行器です。ぜひ、お試しください。

【リハビリスタッフから一言】

実際に使用してみました。まず、折りたたみができる歩行器はあまり見たことがないので、在宅で置き場に困らなくなることはとてもメリットだと思います。また、足が当たりにくいような構造になっているため、バランスをとるために足を横に開いてしまう方にも使用できます。介助者が歩行器を支えるときもH型の突起の部分を持つことができ、リハビリでも使用しやすいのでオススメです。

詳しい使用感はひばりブログで紹介しています。
こちらのQRコードからどうぞ！



鳴子福祉用具店
居宅介護支援事業所ケアトラスト.
住所:宮城県大崎市鳴子温泉石ノ梅71-1
電話番号:0229-25-7746

しっぽのきもち

のら猫に優しい避妊去勢のために

今回は、のら猫の避妊去勢についてお話をさせていただこうと思います。のら猫が増えないように避妊去勢をすることは全国的に広まりつつあります。のら猫に優しい手術方法として、大切と言われていることがいくつかあります。

- ①傷口はできるだけ小さく
- ②手術には吸収される糸を使う
- ③ノミ・ダニの駆虫薬をつけてもらう
- ④3種混合ワクチン接種 (パルボウイルスという非常に致死率の高い感染症を防ぐため)

のら猫の手術は、一回でできる限りの医療処置を施さなければ、その子の今後の猫生活の質に非常に影響します。私と同じように、のら猫を助けたいという思いがある方は、まずはこの対応をしてもらえる獣医さんを探しましょう！それが猫たちのためになりますよ。

もし、のら猫の避妊去勢をしたいと考えている方は、良い獣医さんを紹介します！



【7月のほごね譲渡会のご案内】

2023年7月15日 (土) 12:00~15:00

場所:ダイシン柳生店 (店内で開催します)

※開催の方向で進めていますが、会場の都合で中止になる可能性もあります。インスタでも投稿しますのでご確認ください。

ひきたえりか

インスタは
こちらから▼



YUGGMOYAN



夏風邪とアロマ

熱中症と夏バテに気をつけたい季節となりました。汗をかくことで水分、ミネラルが失われていきます。そうすると、筋肉や神経の働きにも影響をもたらすため、筋肉や関節の痛み、こむら返りなどが起きやすくなります。水分だけではなくミネラル豊富な夏野菜をとりいれてみてください。

また、暑いことで冷たい飲み物や食べ物を摂る機会が増えて内臓が冷えます。室内と屋外の温度差で自律神経が乱れます。それによって、風邪をひきやすくなります。身体の内側・外側ともに冷やさないと、免疫力を高めることを意識していきましょう！



- ・ユーカリ・ラディアタ
- ・サンダルウッド(※)
- ・レモングラス
- ・オレンジ・ビター(※)
- ・マジョラム

(※)は使用の際に注意事項があるアロマです。

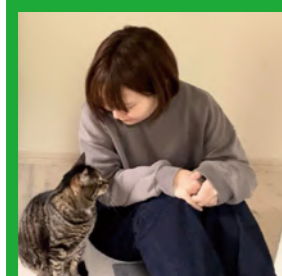
これらのアロマは香りを嗅ぐことが目的ではなく、オイルやクリーム、ジェルに混ぜて皮膚に塗布することを基本としてお伝えしています。それは、香りを嗅ぐだけと皮膚に直接つけるのでは作用が全く違うからです。

一人ひとりの状態によって、適しているアロマは変わります。アロマの選び方や使い方など、お気軽にご相談ください。



今回ご紹介するアロマでできること

- 免疫力を高める
- 自律神経を整える
- 消化を助ける
- 血液の流れを促す
- 身体を温める



澁谷 希望 (しぶや のぞみ)

理学療法士、糖尿病療養指導士、NARDアロマアドバイザー
医療・介護と自分と家族のためのアロマセラピーを提供しています。
pt.aroma.ns@gmail.com
<https://aromareha.mystrikingly.com/>



スリフレ加藤の 勝手にカレー屋紹介 カレーハウスマシャーラ



最近割と頻繁にカレーを食べに何うカーリーハウスマシャーラさん。店主の三村さんは元3FLAVOR CURRYのメンバーです。だからと言ってではありませんが、付度なしに美味しいです。ますます美味しくなったと言わなければならない。見た目カオスな盛り付けは「カレーは本来混ぜるもの」と言うある種の醍醐味を思い出させてくれます。

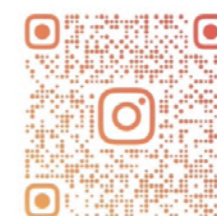
そう言えば昔旅したインドの食堂でも現地の人々は、好きなものを好きなように混ぜて食べていました。明るく何処か懐かしい雰囲気の中で会社帰りのサラリーマンやカップル、家族連れのお客様が思い思いにカレーを頬張る姿を見ながら、「やっぱり飲食店は良いなあ」と思ってしまう。



【店舗情報】

店舗名：カレーハウス マシャーラ
住所：宮城県仙台市泉区旭丘堤1丁目26-2
TEL：050-8881-0336

営業時間等お店の詳細はコチラから！



スリフレ加藤の
3 Flavor Curryは
コチラから！

お家で簡単ストレッチ



こんにちは！
テラコ中山台店の阿部です。

暑い季節がやってきましたね！
皆さんは、ペットボトルや瓶の蓋が
あけづらかったことはありませんか？
もしかしたら握力の低下が原因かもしれません。
今回は握力の低下を防止するための
簡単な運動を紹介します。



3



椅子に座ったままでもできますよ！
最初は10回から、次は20回と回数を増やしてい
けるといいですね！

無理のない範囲で
頑張りすぎず、
やってみてくださいね♪



1



腕を水平まであげます。そして握りこぶしを作るよう
に、手をグーの形にして力を入れます。手をグーにする
と、前腕の筋肉が動き、筋肉に力が入ることがわかると
思います。

2



次はパーと手を開きます。このままグー、パーと繰り返
します。指の関節が痛い方は無理せず行いましょう。

体感してみましよう

ストレッチを行うときは息を止めないように！
自然な呼吸を心がけましょう！
痛みの出ない範囲で行いましょう！

Excise



テラコPR

医療機関である訪問看護ステーションが、地域の方々が気軽に運動できる
場所を！とできたフィットネスクラブです。運動の内容は、理学療法士が監
修しております。関節に負担がかかりにくい、身体に優しい運動をしていま
す。腰痛のある方、人工関節の方など、様々な方にご利用いただいております
ので、身体のお悩みがある方も、
お気軽にご相談ください。料金は、1回30分で500円
となっております。お得な回数券のご用意もあります。
ぜひ、お気軽にお問い合わせください♪



TEL. 0120-105-660



『ワラチ作り・ランニングワークショップ in 札幌』

先日、北海道札幌市で走るためのサンダル「マンサンダル」を作るワークショップを開催しました。マンサンダルは走るためのサンダルであるワラチの中でも、最もハダシの感覚に近い履き物です。



自分でサンダルを作った後に、走り方、歩き方の練習も行います！

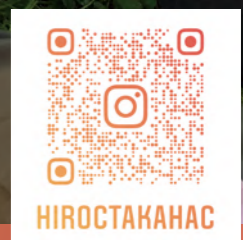
今回はランナーさんがいなかったため、ハダシでの歩き方をメインでお伝えしました。皆さんハダシの痛みを感じながら、歩く時の姿勢の重要性など実感してもらえ会になりました。

北海道は暖かい時期は短いので、サンダルを履ける期間も短いですが、この時期は湿度も低く最高ですね！

もっと多くの北海道の皆さんにハダシの魅力をお伝えしていければと思っています！

自宅でのリハビリは、病院や施設と違って便利な道具はありません。しかし、生活している場で行うことができるので、ご利用者様の普段の生活やご様子をしっかりと見ることができます。生活に寄り添ったリハビリを提供できるように努力していきます。

“よりそうひばり”

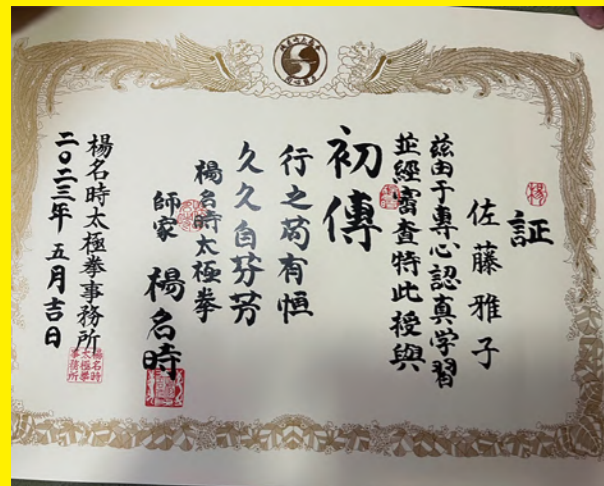


HIROCTAKAHAC

プロフィール

高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー／ベアフットランナー／理学療法士



タイトル：初伝合格 ニックネーム：ピース

コメント：昨年から習い始めて約半年で楊名寺八段錦・太極拳の初伝審査に合格しました。



タイトル：ポニーのサラちゃん ニックネーム：まる

コメント：まきはポニー牧場に遊びに行ってきました。かわいい動物達に癒されました。

みんなの
写真館



Minna
no
Shashinkan

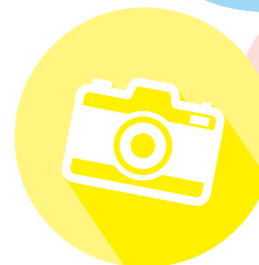
タイトル：銀河鉄道 ニックネーム：ニケ

コメント：岩手県のJR釜石線にある宮守川橋りょう、通称眼鏡橋です。SLが走っていてとても素敵な景色でした。



タイトル：ラプラス ニックネーム：きん子ちゃん

コメント：アクアイグニス仙台のラプラスを見に行きました♪



Minna
no
Shashinkan

みんなの
写真館

みんなの
写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください！
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
などなど、お待ちしております♡

kabu.hibari28@gmail.com

メールに画像を添付して送ってください。
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
ございましたら、メール本文にてお知らせ
ください。お待ちしております！



タイトル：仙北街道 ニックネーム：つくい

コメント：岩手県奥州市と秋田県東成瀬村を結ぶ1200年の歴史をもつ古道です。標高の高い尾根を越えていく過酷なコースです。

ひばり訪問看護ステーション
LINE 公式アカウント

・求人への相談や応募も
LINEで完結！！

・ヒバリのこころ最新号も
LINEから発信

@002haqku
うれしい情報をLINEでお届け！



友だち登録
お願いします!!

ひばり訪問看護ステーション
公式 LINE
(オススメ)

または
kabu.hibari@gmail.com

へ応募下さい。

件名・または本文に
「取材希望」とお書き下さい。
お待ちしております！

(掲載には審査がございます。)

Hibari Group

- 宮城県

+ ひばり訪問看護ステーション
〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <https://hibari-nurse.com/>


- + 杜王ケアプランセンター (居宅介護支援事業所)
〒980-0871 宮城県仙台市青葉区八幡 7-8-20 KDHiil's 八幡 II 101
TEL 022-200-2868 FAX 022-200-2868
- + ひばり訪問看護ステーション宮城野
〒983-0832 宮城県仙台市宮城野区安養寺 2-21-19 コーポ橋 206
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016
- + ひばり訪問看護ステーション太白
〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106
TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177
- + ひばり訪問看護ステーション泉
〒981-3105 宮城県仙台市泉区天神沢 1-11-5 セントヒルズ仙台 C-015
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672
- + ひばり訪問看護ステーション大崎
〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <https://hibariful.net/>


- 東京都

+ ひばり訪問看護ステーション一之江
〒132-0024 東京都江戸川区一之江 8-11-29
- 三重県

+ ひばり訪問看護ステーションあゆみ野
〒514-0113 三重県津市一身田大古曾 1453-3