

いつも優しく

部署紹介

●燦メンタルクラブ

平成10年度に開所した燦メンタルクラブは、障害者自立支援法となった現在は、主に3つの役割を担い、特に精神に障害をお持ちの方の地域生活を支援しています。

①地域活動支援センター

地域活動支援センターとしては、調理、おたより、つづる会、書道、紙芝居、レクタイム（S・T）、コーラス、スポーツ、手工芸、といったプログラム活動の他、季節行事も取り入れています。スキルアップや対人関係の練習、就労に向けての準備をする支援と、喫茶・交流・静養・洗濯・入浴等の居場所や生活支援の場も提供しています。

これらの日中活動の場を通じて、個別相談に繋がることも多いのが実情です。

②指定特定相談支援事業所

自立支援法における福祉サービスを利用する障害者の方が対象です。地域での生活を安心して送れるように、相談支援専門員がサービス等利用計画を作成し、行政や、利用する施設や事業所とのパイプ役として関わらせていただいています。専門性の高いこの計画相談は、平成26年度までには福祉サービスを利用する、全ての障害をお持ちの方に必要となります。多くの方の「相談に対応できる」よう努力しています。

③松本圏域障害者支援センター

松本保健福祉圏域からの委託事業として、3市5村の広い範囲のご相談を受けるために、職員1名を配置しています。多くの機関や専門職と連携を図っての困難ケースの個別支援計画相談の推進、地域における事業支援などに力を入れています。



第6回企業ウェブ・グランプリにおいて『優秀賞』を受賞

この度開催されました「第6回企業ウェブ・グランプリ」において、小野薬品工業（株）が優秀賞を受賞しました。その中で、認知症の治療・介護に、地域でリーダーシップをとり積極的に参加していることが評価され、当城西医療財団が取り上げられたことから感謝状が授与されました。

（参考）ウェブサイト 「笑顔とところでつながる認知症医療」（<http://www.rivastach.jp/>）



『国宝松本城氷彫フェスティバル』へ向けて夜を徹しての制作風景

城西医療財団 理念

私達は、病める人、障害を持つ人にいつも優しく、最良の医療サービス及び福祉サービスを一体的に提供する。また、心身の健康保持・増進を志向する人に最良の保健サービスを提供する。利用者を身体的、精神的、社会的、そして倫理的に診療し、科学的根拠に基づいた治療を行う。



感謝状

貴施設を紹介させていただいたウェブサイト「笑顔とところでつながる認知症医療」が、総務省の後援する第6回企業ウェブ・グランプリにて優秀賞を受賞するという榮譽に浴しました。

貴施設には認知症医療に関する本ウェブサイトの趣旨にご賛同いただき、記事制作のための取材に多大なるご協力を賜りました。

このたびの受賞は、認知症医療に対する先生やスタッフ各位の真摯な取り組みのひとひたつに評価をいただけたものであると受け止めております。

ここに貴施設のご尽力に対し深く感謝の意を表します。

平成25年1月吉日

「笑顔とところでつながる認知症医療」制作事務局



城西病院
理事長・総長
関 健



ミサビ小倉病院
副院長
岸川 雄介



神城醫院
院長
宮城 彰



グループホーム
なでこ
管理責任者
市川 佐智子

今ある医療・福祉・介護のあり方は近い将来変わっていくと考えられます。自分たちの役割は、今できる治療・ケアを行って、未来にトーチを渡すこと。最前線にいる人には役割を自覚してがんばっていただきたいです。

医師がしなくてはならないのは、認知症はこうだからと決めつけずに、患者さんが苦しんでいる原因を、そしてご家族が困っている原因を知ることです。そして障害に合った状態に環境を整えることが大切です。

高齢者の問題は、つながり方の問題です。一緒に生きていくことが大事です。医療職、介護職は、一緒に生きていくということを、切実に身近にいつも直面して仕事に取り組めるといふ点で恵まれていると思っています。

こんな素敵な場所で高齢者と過ごせたらいいな、と思い、グループホームに関わらせてもらいました。入居者の方が落ち着き笑顔で生活していることで、ご家族にも喜んでもらえることが嬉しいです。

2013年2月7日発行

●発行 社会医療法人 城西医療財団 〒390-8648 長野県松本市城西1-5-16 TEL0263-33-6400 FAX0263-33-9920
ホームページ <http://www.shironishi.or.jp>

●編集/発行者 広報文化委員会

花粉症のお話



城西病院 内科医師 瀬角 英樹

多めとの予想が出ています。いずれにしても花粉に触れない様にする事がまず大切です。

「触れない」と言っても、空気に含まれるのだからどうしようもないとも言えます。しかし、**花粉自体にある程度の大きさがある為、それを除去する事はある程度可能です。**きちんと漏れの無い状態で花粉を通さないマスクを装着する事、密閉度の高い眼鏡（ゴーグル）を使う事などで花粉に触れる機会を減らす事は可能です。部屋に花粉が入らない様な対策、入った花粉を取り除く対策なども、様々なところで報告されていますので、ここでは割愛します。

次に受診の仕方です。市販薬もいくつかの種類が販売可能となっていますが、やはり医療機関を受診して、**症状に合った、また症状の変化に合わせた薬を使っていく事が大切です。**受診する科は、内科、小児科、耳鼻いんこう科、アレルギー科などでよいと思います。いずれの科でも、ご自分の症状、使った薬による変化などをきちんと伝えて、納得の上で治療をすすめる必要があります。

薬の種類とその使い方です。初期には、花粉が飛散する前に花粉に対する過剰な反応を和らげる対応を行います。その効果が発揮されるには2週間程かかると言われるので、**長野県では2月に**

入ったら受診して、抗アレルギー薬の内服を始める事をお勧めします。

花粉が飛び始めて、色々な対策をしても症状が出てしまった場合には、抗アレルギー薬と平行して、**局所の治療**を行います。**点鼻薬、点眼薬**などです。これらもその作用が異なったり、強さが異なったりしますので、使ってみてあまり効果がない場合にはその旨主治医にきちんと伝えて、薬の変更をしてもらって下さい。

花粉が飛ばなくなれば、もう治療の必要はありませんが、その判断は難しいと思います。时期的には4月位までですが、その後もしばらく飲み続ける方がよいとの考え方もあります。いずれ、ご自分の症状に合った対応を**主治医とよく相談しながら続けていく事が大切です。**

当院では、平日の内科外来、土曜日の耳鼻いんこう科外来で対応が可能です。毎年花粉症に悩まされる方は、ぜひ早めの受診をお勧めします。皆様の症状緩和にお役に立てれば幸いです。

花粉症になる方が増加している背景には、環境の変化や、食生活の変化があると言われています。花粉症の時期、自然と人間の関わりやご自身の食生活に想いを馳せてみるのも良いかもしれませんね。

「‘S’ウェルネスクラブ」

だ
い
じ
や
ん

健康運動指導士 佐藤 香純



今回は、『‘S’ウェルネスクラブ小谷』をご紹介します。

当施設は、25mの温水プールや、岩板温熱浴、トレーニングルームなどを完備した運動複合施設で、平成23年4月の開設から2年目のまだまだ歴史の浅い施設です。村内にお住まいの小さな子どもさんから、80歳代には見えない元気な高齢者の方々、更には糸魚川市や白馬村、観光で県外からお越しの方などたくさんの皆様に施設をご利用いただいています。



松本市から北へ車で2時間の小谷村は、人口3,221人、うち約35%が65歳以上の高齢者といった高齢化が進んでいる村です。日本でも医療費や介護費は年々増え続けていますが、小谷村も例外ではありません。『**医者に通わない**』

『**寝たきりにならない**』という願いをよく聞きます。そういった願いをかなえることができるように、健康づくりのサポートをしていくことがこれから重要になってくると感じています。それだけでなく、日々の生活がその人なりに充実した、幸せなものになるよう、運動を通してお手伝いしていきたいと思います。

現在当施設では、毎週金曜日に『**にこにこ健康講座**』を開催しています。

自宅でできるトレーニングやマシンを使ったトレーニング、レクリエーションをはじめとした様々な内容で楽しく体を動かします。また、水中で行うウォーキングや筋力トレーニングをご紹介します。『**水中運動教室**』、水泳初級者を対象とした『**水泳ワンポイントレッスン**』も行っています。隣に併設する“ケアハウスいわかがみ”で週に1度、脳トレや椅子に座ってのストレッチ、筋力トレーニングの指導もしています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 楽しい間違い探しクイズ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

下の左右の写真に違いが4箇所あります。見つけてください！！
（答えが分かった方は当施設まで。正解者にはもちろん素敵なプレゼントがあります）



‘S’ ウェルネスクラブ小谷
■ ご意見・お問い合わせ先
TEL: 0261-71-6622
メール: swlnc-o@valley.ne.jp
■ 城西医療財団ホームページ
http://www.shironishi.or.jp

ご利用にあたっては、1回から使えるビジター利用券のほか、10回券・30回券の回数券会員、更には1年間何度でも使える年会員をご用意しています。会員の方の特典として『**ウェルスキャン（体組成器）**』の測定を年2回無料で受けることができます。



（ビジターは有料）。ウェルスキャンを使うと、体の中の脂肪や筋肉の量、左右のバランス等がわかり、自分の体の状況を詳しく知ることができ、その結果をもとに運動のアドバイスをを行います。また、小谷村全域や白馬村の一部地域では無料送迎サービスを提供しており、大変喜ばれています。

その他にも、ゴールデンウィークやクリスマスなど楽しいイベントも用意しています。

‘S’ ウェルネスクラブ小谷で楽しく！健康づくりをしませんか？

明るく・元気なスタッフが皆様のお越しをお待ちしております！！