

■発行/都会メディカルケアシステム 渡辺 康介  
 ■編集/地域広報委員会 京都市北区大宮南田尻町59番地  
 ■ホームページ/http://www.miyakokai.or.jp/  
 ■お問い合わせ/info@miyakokai.or.jp

理念 ■患者様・ご利用者様の立場にたったキュア(医療)・ケア(介護)を提供いたします  
 ■医療・介護・福祉を通して地域、社会に貢献いたします  
 ■職員の質の向上をはかります



今月のご長寿様

野々村虎之助様 満100歳

北区在住 大正3年7月28日生まれ

### ほっこり庵便り



グループホームほっこり庵  
 管理者 中島 直樹

私の勤務するグループホームほっこり庵は、「地域密着型」の施設です。グループホームの役割は色々あるのですが、その一つに「地域の方々」に認知症の正しい理解を広めること「があります。

認知症という病気は、種類がいくつもあったり、個人差もあったり、一言で説明するのが難しいのですが、そのせいか一体どういう病気なのか正しく知られていません。認知症という名前の由来はおそらく認知機能が正常に働かなくなることからきていると思うのですが、最近では「世間に正しく認知されないからこの名前になったのか？」と思ったりしています。

現在65歳以上の人の4人に1人は認知症、もしくはその予備軍と言われています。結婚されている方なら自分の両親か配偶者の両親のうち誰か1人は認知症という割合です。決して他人事ではありません。自分なることも十分考えられます。そんな認知症が正しく認知されるきっかけに我々がなれる様、これからも頑張っていきたいと思えます。

## 第8回 都会メディカルケアシステム学会に参加して

一乗寺ほっこり庵

関根 伊津子

今年8月3日に行われた都会メディカルケアシステム学会に参加して、まず第一部の都美先生の「幸」老化をめざしてという演題に心惹かれた。

講義は、まず、加齢とはどういうところから始まり、日本が女性の長寿世界1であり、男性は世界第5位であること、90歳を超えると約7割が認知症になり、男性と女性では加齢の経過も閉経などにより、異なってくるという事を学んだ。又、長寿には性格も関係しており、現代社会は大気汚染やストレスなど、

ショートステイにしがも

堤 裕亮

平成26年8月4日(日)グランドプリンスホテル京都に於いて第8回都会メディカルケアシステム学会が開催されました。第一部では渡辺都美先生による「幸」老化をめざしての特別講演がありました。

講演では、日本人の幸福度は高齢になっても上昇しないという現状があり、「良く老いる」「サクセスフルエイジング」を実践して、歳を取ることは幸せで誇らしいと思えるようになることが大切と説かれていました。

平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性では約13年あり、高齢になるとこの期間に、視聴覚、認知、身体的な機能の低下により制限のある生活を送るようになります。

様々な危険因子も寿命に大きく関係している。そこで、サクセスフルエイジング、よく老いる為の7つのポイント、食品について学び、介護者である我々自身も、知識をもった上で豊かな老後を目指すより良く生きる努力をし、それを続ける事こそ、現在接している高齢者の「幸」を守ることに繋がると強く感じた。

第二部の「NPO在宅ケアを支える診療所 市民全国ネットワーク全国集い」の演題発表では、内容深いケースを紹介頂いた。様々な部所、職種それぞれの立場からの関わりを聞いて、上手くいかないとき、角度を変えてみる事も大切で、刺激を受けた学会となった。

この期間に出来るだけ健康に暮らせるようにするには、老化を防ぐ抗酸化物質を多く含むサーモン、ブロッコリー、カレー粉等の食品を多く摂取し、また、1日に15〜60分程度のウォーキング等の抗酸化作用を高める有酸素運動を行うことなどを実践し、日頃から健康を意識する必要があることを学びました。

まだ若く男の自分には「アンチエイジング」という言葉を聞いてあまり関係のないことだと思っていました。しかし、より多くの方が高齢になっても明るい気持ちで過ごすことが出来るように、また幸福と思えるような心の土台作りとして、健康な身体を維持するよう心がける必要があると実感しました。私も食品選び、運動習慣など少しずつ改善していきたいです。

### 診察時間変更のお知らせ

誠に勝手ながら、9月より診察時間を  
**月曜日のみ18時~20時から  
 17時~19時** に変更いたします。  
 今後も患者様の周知に努めます。  
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします

渡辺医院 院長 渡辺都美

		月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 12:30	渡辺都美	渡辺都美	渡辺都美	寺崎豊博	渡辺都美	渡辺康介
午後	18:00 ~ 20:00	渡辺都美 (17:00 ~ 19:00)		渡辺康介		吉田善紀	

### モデルサム基金

善意の浄財を、皆様のより良い生活のお手伝いのためのボランティア活動に活用させていただきます。中石橋宏憲様、前田清様、宮本和夫様、小島信夫様、青山恒蔵様、田尻・北ノ岸町様 どもありがとうございました。



## 地藏盆 8月

～楽しかった地藏盆～

8月23日(土)の午後のこと…  
町内の方から「一緒に地藏盆をさせてもらえませんか?」と依頼があり、つるさんかめさんで初めて地藏盆を行いました。たくさんの子供達と地域の方達との交流は、西賀茂中学吹奏楽部のすばらしい演奏もありとても賑やかで楽しいものでした。



## ～おせっかいカフェ～

当法人では、みその橋801広場をお借りして、おせっかいカフェをオープンします。

このカフェでは、医療相談、介護相談、健康促進・予防体操、イベント、認知症サポーター講座等を予定しています。是非、ご参加ください。

第1回目

日時：2014年11月8日(土) 9:00～12:00

場所：みその橋801広場  
(大宮みその橋通り北西角)

気軽にお越しください。  
お待ちしております。

運営主体：渡辺西賀茂診療所  
問い合わせ先：493-2628  
(豊嶋まで)



## 紫竹まつり 9月



9月6日に紫竹小学校で紫竹まつりが開催されました  
都会からも参加しました

みその橋801広場でのピヤガーデン  
大道芸や落語、ワイワイガヤガヤ楽しい食事



## みその橋商店街 ボーリング大会 8月

MKボウルで商店街の方々と親睦を深めました

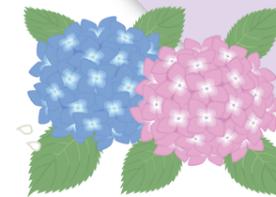


# 利用者さんや地域の方々と 行事参加レポート あんなこと!こんなこと!!

## あじさい祭り 6月



一乗寺ほっこり庵からきれいなあじさいを見に行きました



## みその橋商店街 ピヤガーデン 7月

