

令和5年12月10日号

# 宇川診療所通信

NO.32 〒627-0242 京都府京丹後市丹後町久僧 4-17

京丹後市国民健康保険直営宇川診療所

電話 0772-76-0210

ホームページアドレス <http://www.ichigaoen.com/ukawa/>

皆様こんにちは。今年も残すところ1ヶ月を切りましたがいかがお過ごしでしょうか？  
寒さ厳しくなり、体調には十分お気を付けて下さい。

## ～上部消化管内視鏡システム(胃カメラ)導入後69名の方が内視鏡検査されました～

### 安心して近くで待ち時間なく検査を受けていただけます



平成30年導入後、11月末時点で69名の方が当院にて内視鏡検査を受けられました。(検査時間は約5分程度)市の検診のバリウム検査で2次検診が必要と指摘された方、日頃胃の調子が悪くて気になっている方、胃がん検診を希望される方など、お気軽にお申し付け下さい。  
安心して近くで待ち時間なく検査を受けていただけます。

### ～胃カメラを受けられた方の感想です～

初めての事で不安でいっぱいでしたが  
ナースが側にずっといてくれ声を掛けて  
くれたので安心しました。  
先生の説明も分かりやすく、スムーズに  
胃カメラを行ってもらいよかったです。  
(40代 女性)

カメラがのどを通る時がえらいのですが  
先生が上手にしてください、楽に検査が受けられま  
した。また検査の間、看護師さんが背中をさすっ  
てくれて、安心して検査を受けることができました。  
ありがとうございます。  
(50代 女性)

### ■～年末年始休診のお知らせ～

下記期間は内科・歯科ともに休診となり、診察、定期薬などお薬の処方は出来ませんので早めの受診をお願いいたします。

内科	12/28(木)午後～1/3(水)
歯科	12/30(土) ～1/4(木)
通所リハビリテーション	12/30(土) ～1/2(火)

## 宇川診療所通所リハビリテーション 家族介護者交流会を開催しました。

11/18(土)ご利用者のご家族(介護者)16名参加していただき、施設内での様子やリハビリに関してなど各担当よりご説明させていただきました。また施設内での様子の写真をスライドショーにして見て頂いたのではないのでしょうか?ご家族様の支援の状況は多岐にわたたり、同居されている方、遠方からたまたまに帰ってこられる方、近くに住んでいるが同居はしていない方など皆さん介護している現状が異なりました。「ご飯をしっかりと食べているか心配」というご家族様に「家にお弁当持ってきて来てくれるサービスがありますよ」と他のご家族さんが教えていただきました。日頃、介護する中での困り事などご家族(介護者)同士や職員で共有できた事は良かったです。今後、通所リハビリに通っていただきたきリハビリを行うことで心身機能の向上を図り、ご利用者様が宇川に行くのが楽しい、ご家族様が宇川に通って良かったと言っていただけでも今後も職員一同頑張ります!



### 【家族交流会でのお話の一部・・・】

怒ったらダメとわかっていても怒る。介護者もしんどい。介護の方法も1つではない。介護者も気分を変えて、人と話して、他の人も助けてもらって後悔しない介護をしていこうと思う。

同居はしていないので、2日に一度様子を見に行ったり、または泊まったりして状況を自分の肌で感じるようにしている。

何も同じことを繰り返している。怒ったら自分の負けだと思う。しかし、命にかかわることはきつく怒る(火の始末・夜の散歩など)近い未来の自分の姿だと思っていて介護している。

通所を利用して疲れているだろうが、楽しかったと何度も話される。職員が良くしてくれるので感謝している。

少しでも元に戻ってほしいが故にきついことも言ってしまうこともある。認知面に関して同調するのも人間として見放しているような感じがする。割り切れるところは割り切っている。

通所から帰ってくる顔を見ると生き生きしている。通所に通うのが生活の一部になっている。通所に通うのが楽しみになっただらよいと思う。

### 【通所リハビリ11月誕生日会の食事の紹介】

献立は

- ・あさりの炊き込みごはん
- ・赤魚の煮魚(そえ、さやいんげん)
- ・煮物の盛り合わせ(だし巻き卵、さといも、人参)
- ・ちんげんさいのごま酢あえ
- ・茶わん蒸し(かまぼこ、しめじ、みつば)
- ・オレンジゼリー



食事で最も大事なのは味ですが、他の要素も大切です。食事とは味覚だけではなく、視覚、触覚、聴覚、臭覚と五感が満たされてこそ、美味しい料理です。食べることは生きていく中で重要な事ですし、利用されている方は食事を楽しみにしてきていますので今後も美味しい食事が作れるよう日々努力していきます。

宇川診療所調理師：吉岡 翼