

恩送りがつながれば、いい縁が広がっていく

三和クリニック 院長 豊國剛大

見え隠れする春の兆しに心が躍る今日
この頃、皆様お変わりありませんか。

今回は私の好きな言葉のひとつを紹介
します。

皆さんは、「恩送り」という言葉をご存
知ですか？「恩返し」という言葉をご存
知だと思いますが、「恩返し」は親切にし
てくれた相手に直接返すことです。私も
今まで上司や先輩からたくさんの恩を受
けてきましたが、実際に恩を直接、その
人に返すことはできなかつたり、時間か
かかってしまうこともあります。それら
に対して「恩送り」は、受けた親切や善意
を誰か他の人に送ることです。ひとつの
恩をたくさんの人に送っていき、たくさ
んの人に広がっていく、私たちは、恩を

誰かに送ることで、互いに生かし合っ
ている、支え合っているのではないでし
ょうか。

「情けは人の為ならず」という諺も「恩
送り」と同じです。人に情けをかけてお
くと、巡り巡って結局は自分のためにな
るという意味です。

恩を返すことはなかなかできなくても、
恩を送ることは、小さなことでも、今か
らできることです。恩師や先輩にしま
らったことを後輩のために行う、その行
為は、かつての恩師や先輩への「恩返し
」にもなるはずです。

小さな「恩送り」からでも、今すぐ始
めてみましょう！

当院は年中無休、
日祝も診療しています。

1F / 外来診療

2F / 在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

T E L 06-6412-9090

F A X 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭通7丁目242番地



写真：職員 港谷泰之 撮影

認知症ケア “ユマニチュード”

「相手を大切に思っている」ことを伝えるユマニチュード

認知症の人は、記憶することが難しくなるために、外出したまま迷子になってしまったり、物の置き場所を忘れて「盗まれた」と思い込み、家族を責めてしまうことがあります。ほかにもさまざまな症状が現れ、ケア（介護）をする人は疲弊してしまいがちです。相手を思ってケアをしても、その気持ちがうまく伝わらず、つらい思いをすることもあります。こうした状況を改善するために役立つのが、ユマニチュードというケアの技術です。

ユマニチュードとは、フランス語で「人間らしさを取り戻す」という意味です。ケアをする人の「あなたのことを大切に思っている」というメッセージを、相手理解できるように届けることを目指しています。

ケアをする際の「4つの柱」

ユマニチュードの4つの柱となるのが、「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つの動作です。この4つの柱で伝える優しさは、私たちが大切に思っている人に対して無意識に発揮しているものです。ケアをするときは、これを意識的に行うことが大切です。

1 見る

- 少し離れた場所から、相手の視野の正面に入って相手の瞳を見る
- 相手の視線の高さに合わせる

驚かせないために、離れたところから相手の視野の正面に入って近づきます。視線は相手と同じ高さにしましょう。

見るときは

隣には座らない

隣に座ると相手の視野に入らず、気づいてもらえないことが多い。
相手を正面から見る位置に座るとよい。



2 話す

- 目を合わせたまま ゆっくり話しかける
- 相手の好きなことや 興味を引きそうなことを 前向きな言葉で話す
- いつもの3倍話しかける

相手の視野の正面に入って近づき、相手の瞳を見つめます。視線は合わせたままゆっくり話しかけます。相手の耳が聞こえにくい場合は、耳元で話してから、相手の視野の正面に戻って、話しかけたのが自分であることがわかるようにするとよいでしょう。

話すときは

言葉を“あふれ”させよう

「左手を拭いていますよ」のような自分の動作だけでなく、「ニコッとした？」というように相手の反応も言葉にして、たくさん話しかけてみよう。



3 触れる

- 広い面積で触れる
- つかまない
- ゆっくり手を動かす

原則として、相手の体をつかまないように注意します。なるべく広い面積で相手の体に触れ、下から支えるようにしましょう。手はゆっくりと動かします。

触れるときは

鈍感な部分から触れるようにする

背中、方、ふくらはぎなど、鈍感な部分から触れ始め、次第に手や顔、足の裏など敏感な部分に触れるようにする。



4 立つ

- 1日合計20分間は立つようにする

1日合計20分間立つことで、寝たきりの予防になるだけでなく、血流改善や、骨に重みがかかることによって骨粗鬆症の予防にもつながります。立つのが難しい場合、体を起こすだけでもよい刺激になります。ケアをするときには、これら4つの動作を組み合わせで行います。はじめは難しいかもしれませんが、続けることで自然とできるようになっていきます。



立つときは

少しずつでよい

20分間続けて立つ必要はない。おむつを替えるときや洗顔するときは立つ、食卓までは歩くなど、ルールを決め、立つ時間を積み重ねる。



お知らせ

●濱中裕子医師退任のお知らせ

濱中裕子医師の診療は2月26日(月)をもって終了いたします。

●岩橋大輔医師退任のお知らせ

岩橋大輔医師は当面の間は休診いたします。

岩橋大輔医師は4月末をもって退任いたします。

●電子カルテ入れ替え作業に伴う休診のお知らせ

2月29日(木)午後診、3月1日(金)午前診、

電子カルテ入れ替え作業に伴い休診いたします。

ご迷惑をおかけいたします。

●祝日も午前は診療しています。

3月20日(水)春分の日、4月29日(月)昭和の日も午前は診療しています。

※GWの診療については、外来掲示、HPでご確認ください。

【重要】

4月より、外来受付・診療時間が変わります。

医師・医療従事者の働き方改革に伴い以下の通り

外来受付・診療時間を変更します。

※朝のシャッターは9時まで開きません。

4月から		
午前 (平日、土日祝)	受付・診療 開始 9:00	受付・診療の開始が 30分遅くなります。
平日・午後	受付・診療 終了 18:30	受付・診療の開始が 30分早くなります。
土曜日・午後	受付・診療 開始 13:30	受付・診療の開始が 30分遅くなります。



第28回尼崎市難病連講演交流会で 院長 豊國剛大医師が講演します。

日時：2024（令和6）年3月3日（日）
13:30～16:00（受付 13:00）

会場：尼崎市立すこやかプラザ多目的ホール（フェスタ立花南館）
〒660-0052 尼崎市七松町 1-3-1-502
会場へはフェスタ立花南館の西エレベーターを利用して5階にお越しください。

医療講演

手話通訳・要約筆記有

演題 「在宅医療をはじめめるために知っておきたいこと」

演者 三和クリニック 院長 豊國剛大氏

定員 90名 無料・事前申込不要（手指消毒・マスク着用）

問合せ先 携帯 **090-4905-3127**（難病電話相談）

詳細は、右の二次元バーコードを読み取り
ください（尼崎市HPへつながります）。



主催：尼崎市・尼崎市難病団体連絡協議会 後援：尼崎市医師会・尼崎市社会福祉協議会

新スタッフ
紹介

地域連携課

看護師 益留陽子

出身地 大阪府（宮崎県と鹿児島県のハーフです）

趣味・特技 韓国ドラマ鑑賞

入職して感じたこと

1つのクリニックの中に、たくさんのチームやスタッフが
いて連携を取りながら地域医療に取り組んでいると
感じました。

これからの抱負

患者さまとお会いする機会は少ない部署ですが、少しでも安心して今いる場所での
生活が続けられるように、地域連携室での仕事を早く一人前にできるように
頑張りたいと思います。



専門外来のご案内

●整形外科外来

3月より、第3土曜日午前の整形外科の診療はなくなります。

※予約優先 電話：06-6412-9012

	担当医師
第1土曜日	井内医師
第2土曜日	山岸医師
第3土曜日	整形外科の診療はありません
第4土曜日	山岸医師
第5土曜日	整形外科の診療はありません

乳腺外来と乳がん検診終了のお知らせ

乳腺外来、乳がん検診を諸般の事情により、2024年3月末日を以って終了させていただくこととなりました。

診察を受けられている方々には大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解のほどをお願い申し上げます。

尚、これまで診察を受けられていた方につきましては、近隣の病院等を紹介させていただきます。詳しくは診察の時にご案内させていただきます。

みなさまのご理解とご了承を賜りますようお願い申し上げます。

●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

月曜日 AM 9:30 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 7:00

火曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 6:00

水曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 7:00

木曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 7:00

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00 (第2・4週)

PM 1:00 ~ 4:00 【処置中心】

※上記は2024年3月の診療です。4月以降はHP、外来受付でご確認ください。



「透析患者さんの患者会NPO法人兵庫腎友会」 豊國剛大医師 連載 2 回目の原稿です。

認知症を知る

日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も高齢化がすすんでいます。

「認知症になるのでは？」「認知症なのでは？」
「認知症ってなに？」と“認知症”に対する不安はだれもが持っていると思います。
恐れる前にまずは“認知症”について
教えてもらいましょう。



医療法人社団裕和会
三和クリニック 院長
とよくに たけひろ
豊國 剛大 先生

●職歴

2005年 滋賀医科大学 卒業
2005年 神戸大学医学部付属病院 初期研修医
2007年 市立加西病院 内科、神戸大学医学部付属病院 総合
内科、神戸ほくと病院 内科に勤務
2016年 長尾クリニック 勤務
2022年 長尾クリニック（現・三和クリニック）院長就任



第2回 認知症の予防のために気を付けること

認知症になることを不安に思っている人も多いでしょうし、少しでも予防につながることをしたいと思っている人も多いでしょう。

認知症は、いきなりなるわけではなく、10年、20年と長い年月をかけて進行していきます。なので、普段の生活で少しずつ気をつけていくことが大切です。

認知症の危険因子としては、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症、喫煙、身体活動、うつ病などが挙げられます。

年齢によって影響は異なりますが、中年期の高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満（メタボリック症候群）は認知症の危険因子であり、普段の食生活や運動に気を付け、必要に応じて薬の治療を受ける必要があります。しかし、高齢者ではコレステロール値が高いほどアルツハイマー型認知症になりにくいという報告もあり、何でも薬を飲めばよいというわけではありません。

喫煙は認知症を悪化させるという報告があり、禁煙が望ましいでしょう。毎日20本の喫煙は認知症のリスクを約1.3倍上昇させますが、以前喫煙していたが現在禁煙中の人は認知症のリスク上昇はみられませんでした。

食事では、炭水化物を主とする高カロリー食、低蛋白、低脂肪の食事は認知症のリスクを高めるかもしれません。

定期的な身体活動は認知症の発症を抑制すると報告あり、運動を積極的に取り入れることをすすめます。中高齢者の歩行スピードの低下や握力の低下は認知機能低下と関連しており、身体活動により注意力や判断力の改善を認めたという報告もあります。

余暇活動には知的要素（ゲーム、囲碁、麻雀、映画鑑賞など）、身体的要素（スポーツ、散歩など）、社会的要素（友達に会う、ボランティア活動、旅行など）が含まれ、余暇活動は認知症発症の抑制効果があるという報告が多くあります。

認知症の予防のために、薬ではなく、まずはバランスのとれた食事と歩行を中心とした運動を行い、いろいろな人と趣味を楽しみましょう。



2024年3月までの外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9時～12時	○	○	○	○	○	○	○
午後4時～7時 土曜1時～4時	○	○	○	○	○	○ 1時～4時	×

2024年4月以降の外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9時～12時	○	○	○	○	○	○	○
午後4時～6時30分 土曜1時30分～4時	○	○	○	○	○	○ 1時30分～ 4時	×

3月、4月の外来診療担当表は
待合室掲示、HPでご確認ください。

栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士・山部栄養士
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で 可能な検査

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業健診
③胃透視・注腸検査

※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。

④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT検査(全身) ⑥X線一般撮影 ⑦ホルター心電図、
マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

要
予
約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ 06-6430-6628

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

三和クリニック