

オレンジカフェ にっぽりんぐ

Newsletter



2021 January

<重要なお知らせ>

あべクリニックが主催する認知症カフェ「オレンジカフェにっぽりんぐ」の活動は、令和3年3月まで新型コロナウイルス感染予防拡大防止のため活動を中止します。中止の間は、予約制の個別相談会を実施します。P3の案内をご参照ください。

～にっぽりんぐスタッフひとり一人がメッセージを贈ります～

■阿部先生 医師のメッセージ あけましておめでとうございます。

今年はおめでとうという言葉が適切なのかどうか迷いますが、恒例なのでこのご挨拶を使わせていただきます。昨年は、コロナ禍のなか皆様も大変な思いをされたことと思います。今年に入っても感染は下火になることもなく、状況は予断を許しません。こうした状況下ではありますが、どうか今年もよろしくお祈りします。

コロナ禍に翻弄された一年ではありましたが、その中で特に気づかされたのは日常を平常通り送っていくことの大切さです。ごく当たり前と思っていた家族や友人との会話や会食が昨年は思うようにできない一年でした。不要不急の外出を避けるとか、できるだけ直接人と会う回数を減らすということが行動の基準となった昨年は、どこまでが不要不急で、だれと会うことを優先するかといったことを、常に考えさせられました。どこに優先順位をつけて実施し、何を控えなければいけないのかを、常に自らに問いかける1年間だったといっても過言ではありません。その中での優先事項の第一は当然診療でした。診療を継続するにはどうしたらいいか？当院の地域での役割を果たすためにはどうしたらいいか？こうした問いかけをいつも自問していました。このためには、わたくし個人の活動は犠牲になることは当然で、夜の会合や飲み会は当然中止、旅行や遠方への出張も1月を最後にまったく行きませんでした。会食も同居の家族以外との会食はほんの数回で、全て個室での家族会でした。

Go toトラベルもGo to Eatも無縁の生活でした。また、院内の感染対策も、思いつく限りのことは実施しました。

このおかげか今までのところは、なんとか患者様やスタッフに関しても感染者を出すことなくここまでやって来れました。



➡ 阿部先生のメッセージは裏面P2に続きます

➡ 阿部先生のメッセージ の続き

また、診療に関してもほとんどの患者様が継続して通院していただき、当院の診療が患者様にとっても、必要不可欠なものであることを実感させていただきました。診療が中断してしまうと、症状が悪化したりあるいは症状が再燃する可能性が高まるということ、受診している患者様がよくご存知であったということがわかりました。その意味でも、今後も診療を中断することなく継続することが重要であると思っています。

毎年、1月のタイムスでは1年の目標を立てるのですが、今年の目標はなによりも今まで通りの日常の診療を継続することです。コロナ禍のなかにあっても、患者様やスタッフそしてわたくし自身もコロナウイルスに感染することなく乗り切っていくのが第一の目標です。それ以外の目標としては、優先順位は落ちますが多少の新規活動もあります。一つはスタジオ753の製品販売のためのお店を谷中銀座入り口に開設することです。コロナの影響もあり、多くのイベントが中止されたあおりでスタジオ753の製品販売の機会が激減している現状があります。こうした状況を打開するためにも谷中銀座にお店を出すことにしました。ここを障害者の社会復帰のための基地にするというのが、長期的な目標です。5月の連休前に開店できればと思っています。もうひとつは精神科訪問看護に特化した訪問看護ステーションの立ち上げです。従来は既設の訪問看護ステーションに当院の患者様の訪問看護を依頼してまいりましたが、こうしたステーションとの連携が十分にとれていたとは言えない現状もありました。また、当院でも訪問看護が必要な方には、少数ですが訪問看護を実施してきましたが、十分なサービスが提供できているとは言えない状況でした。こうした問題の解決のために、当院でも自前の訪問看護ステーションを立ち上げサービスをより充実させていきたいと考えています。

昨年中は大変お世話になりました。今年もご協力よろしくお願い申し上げます。



■ 梅津 精神保健福祉士のメッセージ

いよいよ新しい年が始まります。毎年、年末年始の雰囲気というのは荘厳でありながら、どこかワクワクするような独特なものがあるように思います。普段は聞かない除夜の鐘、おせち料理など、欧米的な宗教心を普段感じない私もこのときばかりは信仰心のようなものを感じられます。年をとったせいか(今年は46歳になります)と、思うときもありますが、何かそういった感覚は物心つくころに形成されたような気がします。自分ではどうしようもない流れのなかにポツンと立つ感覚は、小さい頃のほうが身を持って感じられたように思うのです。という話し自体が年をとりました。今年もよろしくお願いいたします。



■金澤看護師のメッセージ

新型コロナウイルスの感染者が増えていますね。あべクリニックではお入り頂く全ての方に検温とアルコールでの手指消毒、マスクの着用をお願いしております。

看護師の視点から、少し気になっていることをお話します。

石鹸を使った手洗いでは、多くの方が上手に手洗いをされています。

しかし、アルコール手指消毒をみていると、手の平はしっかり消毒液を擦り込んでいても、指先に擦り込むのを忘れていた人が多くみられます。ウイルスや細菌の入り口である目、鼻、口を一番触ってしまうのは手の平ではなく指先です。

指先の消毒をどうかお忘れなく！

新しい一年を健康で過ごしましょう！



■西山看護師のメッセージ

あけましておめでとうございます。

また、はじめましての方もいらっしゃると思うので自己紹介をさせていただきます。看護師の西山と申します。

カフェには昨年11月から携わらせて頂いています。

まだまだ半人前で至らない点多々あるかと思いますが、よろしく願いいたします。

見かけた際にはお気軽にお声をかけて頂けたら嬉しいです。

ところで、皆さんは年越しをどの様にお過ごしになりましたか？

私は髪を洗っているタイミングでした。

実は私にはいつからか年越しのマイスタイルがありまして…。

テレビをつけてタレントさん達と一緒にカウントダウンをすると、なんだか気持ちよく新年をお迎えできる気がしていました。

しかし今年初めて予定通りに年を越せず。私にとっては一大事件からのスタート！

でもそれは、予定通りにいなくても大事にいたらなければ「まあいいか」と思えるように、というメッセージの様に感じました。

2021年は「まあいいか」と物事にどーんと構えられて、必要以上に動じてしまわない年にすることが目標です！皆さんの新年の抱負を教えていただけたら嬉しいです。



<認知症当事者・家族個別相談会（完全予約制）>

開催日：令和3年1月9日(土) 2月13日(土) 3月13日(土)

開催時間：①11時半～12時 ②12時～12時半 ※どちらかを選択ください

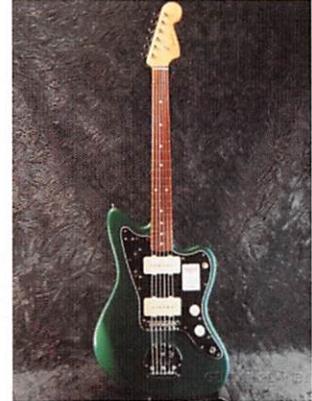
開催場所：studio753（オレンジカフェにつぼりんぐの開催場所）

予約電話番号：03-5615-3020

■近藤 精神保健福祉士のメッセージ

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末年始はコロナ禍に伴う自粛生活の充実を言い訳に、久しぶりに新しいギターを購入してしまいました。かれこれ数年かけて現在は製造されていないグリーンのギターを探していたのですが、この年末に偶然北九州の楽器屋さんにあることがわかり、ついにお正月にギターが自宅に届きました。信じてもらえないかもしれませんが、楽器は恋愛や結婚と同じように、ご縁がないと結ばれないと感じています。朝起きても夜家に帰っても大好きな楽器が自宅にあるというのは、ペットを飼っている方の感覚に近いかもしれません。親友に勧められて始めたギターですが、気がつけば25年が経ちました。大学に通いながら音楽の専門学校に通って本格的に演奏していた時期もありましたが、今では一時的に無我夢中になることで、心をニュートラルにするメンタルケアになっています。この年末はNHK紅白歌合戦に合わせて弾き納めをして、ジャニーズの年明けカウントダウンで流れる楽曲に合わせて初弾きをしました。ちなみに今年の私の抱負は、自動的にお財布の活動自粛になりました。新型コロナ感染が落ち着きましたら、ぜひ、オレンジカフェにつぼりんぐにて、皆さんの今年の抱負を聞かせてください。



■有田 音楽療法士のメッセージ ♪新年

2021年は丑年。新しい年が笑顔いっぱいハッピーな年になりますように！
思い切りお喋りし、思い切り歌い、思い切り音を奏でることが出来ますように！
今年はゆっくり、じっくり、確かな足取りで、確実に前に進みたいと思っています。

今年「モ～！」よろしくお願いいたします「モ～！」しあげます。



♪ 12月のクイズの答え

☆ポインセチアの花言葉の正解は、「祝福」です。



ポインセチアには他に「聖夜」「幸運を祈る」などの花言葉もあり、これは定番の赤いポインセチアの花言葉だそうです。クリスマスの花とされるようになった主な由来の一つが色です。クリスマスと言えば赤、緑、白でクリスマスカラーと呼ばれます。

赤は「キリストの流した血の色」、緑は「永遠の命や愛」、白は「純潔」を表します。また、花の形がベツレヘムの星を連想させることや「聖夜」という花言葉を持つことも、クリスマスに使用される理由であるとされています。

☆冬至に食べるといいものは、「カボチャ」です。

冬至には「ん」がつくものを食べると縁起が良いとされています。カボチャも「ナンキン」と呼ばれ、「ん」がつきますね。

