

地域包括ケア・フリーペーパー

# ヒバリのこころ



2023.8  
Vol.32

## Contents

- 仙台駅東クリニック
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性子育て
- 鳴子福祉用具
- 釣りコラム
- アロマのこころ
- テラコ体操
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- いけばなコラム
- みんなの写真館





医療法人社団

## 仙台駅東クリニック ～在宅で活躍する心不全療養指導士～

院長 南條 光晴 先生 / 看護師 木村 珠美 様(心不全療養指導士)

Q:心不全療養指導士について教えてください。

A:日本循環器学会で2021年に設立された資格で、心不全の発症や増悪予防のために、必要な専門知識、資質の向上を図ることを目的として作られました。病院に限らず、在宅医療などの地域でも活動し、チーム医療を展開していくことで、心不全による増悪・再入院予防、生活の質の改善を図ることを目指して、幅広く活躍することが期待されている資格です。まだ心不全療養指導士で在宅医療に関わっている方は少ない状況ですので、もっと横のつながりを作っていきたいと思っています。



Q:木村さんが循環器を選んだきっかけはありますか？

A:私が循環器の病棟にいたときは慢性期の患者様が多かったのですが、その病棟で患者様の状態をみて、ケアをしているときがとても楽しかったことがきっかけです。大きい病院にいるときは、なかなか患者様やご家族様としっかりお話できる時間がなく、在宅医療も経験したいと思い、そこから在宅に関わるようになりました。



Q:木村さんが循環器の在宅医療で感じることを教えてください。

A:連携が難しいと感じることが多くあります。私の立場は、往診クリニックの心不全療養指導士なので、実際に訪問して関わっているケアマネさんや訪問看護師さんとは違う立ち位置になります。循環器疾患の症状などを踏まえ発言させて頂いていますが、どこまで介入して良いのか迷うことが多いです。

ケアマネさんや訪問看護師さんからの意見をしっかり先生に伝えることと、先生からの指示もしっかり現場に伝えることができるパイプ役になっていきたいと思っています。横のつながりをもっと広げていき、関わる医療関係者の皆さんと患者様のお役に立てるように努力していきます。



Q:今後の展望は？

A:心不全の管理は地域でのサポートがとても重要です。医療と介護で壁があるのが現状だと思うので、心不全療養指導士としてその壁を乗り越えることができるような活動をしたいと思っています。例えば、介護に関わられている方々に心不全の管理に対する知識を共有できる場を作っていくなど考えています。

Q:地域の皆様へメッセージをお願いします。

A:循環器疾患だけではなく、自宅で過ごしたいと思っている患者様たちにしっかり寄り添っていきたいと思っていますので、これからもよろしくお願いいたします。



### 【クリニック情報】

医院名:仙台駅東クリニック

診療科目:循環器内科/呼吸器内科/  
糖尿病内科/内科一般

所在地:〒983-0852

宮城県仙台市宮城野区榴岡2-1-12 KIビル3F

TEL:022-299-3210

診療時間:9:00~13:00(火~土)

14:30~18:00(火~金)

休診日:月曜、土曜PM、日曜、祝日





## 『夏は回遊魚狙いでサビキ釣り』

こんにちは。  
猛暑が続き、熱中症のリスクが高い時期ですね。暑い日差しから体を守るために帽子などは欠かせません。私の中で夏の釣りは回遊魚を狙うのがアツい時期と思っています。回遊魚が多いということで今回はサビキについて書かせていただきます。サビキの仕掛けは普段ちよい投げなどで使っているものとは違うものを使います。針はサビキ用の小さな針がいくつかついているものになります。リールから出ている糸にサビキ針を付け、先端に軽めのオモリ(3〜5号)を付けます。また、餌のコマセ(オキアミなど)を入れるかごを付け、準備万端です。お店などでは一式セットの仕掛けも売っているため、そちらもおすすめです。私が行った場所は休日多くの方が釣りをしていました。

釣竿を出す場所がどうにか確保できたので、かごにオキアミを入れていざ投入。サビキ釣りは魚がいる深さに合わせて糸を垂らし、何度かかごから餌がでるように上下させます。そうするとオキアミを食べにきた回遊魚がいっぱい集まってきて、オキアミと間違えて針を食べるとアタリになります。一回で数匹つくこともあり、引きを楽しめるのも回遊魚のサビキの面白さの一つです。人が多いところだと他の人が撒いた餌が波に乗って移動してくるので、餌がなくても釣れるときもあります。釣れるときは50匹以上も釣れることもあるため、料理を考えると釣りすぎ注意です。是非簡単で虫エサ嫌いの人でもやりやすい釣りになりますので、やってみてください！



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

## 青木シャナ 『今と未来も』

夏休みがスタートしています。息子にとっては学生最後の夏休みです。出口が見えないと不安だった幼き頃が懐かしく、今はよいよ学生生活の出口が目前に迫り、社会人としての新しい道が見えてきました。

そして息子も18歳！選挙権がやってきました。勿論、投票にチャレンジしていきます。『書ける 書けない』ではなく『投票権を持っている事』も社会経験です。文字が上手くかけず無効かもしれない。会場で何かあるかもしれません。それでも行動に意味が、きつとついてくると感じています。

宮城の福祉に注目、発展、変化を期待するには『親子で家族で行動をする』事も小さな1歩かと感じています。私たちも投票に行きますよ!!って、宮城県の変化と成長を楽しみに待っているんですよ!!って行動を続ける事を親子で大切にしたい。宮城県の福祉はまだまだ伸びしろが多く、進んでいる県とは大きく異なりますね！

そこには今よりも安心した未来を期待しています。

息子の成長は私の老いでもあります。元気なうちに安心を1%でも増やしたい、変化したよなって見届けたい、ただそれだけです。

今年はダメでもまた積み重ねていけばの『いつか』に繋がる事を願っています。皆さんもチャレンジしてみませんか？



インスタはこちらから

# 鳴子福祉用具店 byケアトラスト 一本支柱の手すり『立ちあがりくん』 ランダルコーポレーション



## 【鳴子福祉用具から一言】

一本支柱でラケット型をしている置き型の手すりです。一本支柱なので、通常の形状の置き型手すりより足もとの幅をとらずにすみます。また、ラケット形状のためつかまるところが多く、様々な状況で使用することができる手すりです。

## 【リハビリスタッフから一言】

実際に使ってみました。一本支柱で幅をとらないため、足が当たりにくく起き上がる際や立ち上がる際に、ちょうど良い位置で使いやすそうです。また、手すりの角度が45°傾いているのですが、こちらが思った以上に握りやすく、使いやすさを感じました。ある程度動ける方でないと使いこなせないかもしれませんが、オススメです。

詳しい使用感はひばりブログで紹介しています。  
こちらのQRコードからどうぞ！



鳴子福祉用具店  
居宅介護支援事業所ケアトラスト。  
住所：宮城県大崎市鳴子温泉石ノ梅71-1  
電話番号：0229-25-7746

# しっぽのきもち

## 猫ボラに依頼するときは…



いつもしっぽのきもちをお読みいただきありがとうございます。  
皆さんは可哀な猫を見つけた時にどうするでしょうか？  
しっぽのきもちを読んでくださっている方であれば、  
まずは猫ボランティアの活動をしている方にご連絡くださると思います。  
もちろん、保健所や警察に届けるよりは、猫の命は助かる可能性が高いのですが、  
猫ボラに依頼するときにもお願いしたいことがあります。



それは、『依頼しただけで終わらない』ことです。  
猫ボラの方たちは、ほとんど自費でやられています。皆さん仕事をしながら、  
その働いたお金で活動されている方がほとんどなんです。寄付金をいただいている方もいらっしゃいますが、  
保護猫活動にかかる金額は皆さんが想像している以上にかかっている為、



正直寄付金だけではまかないきれません。  
毎日毎日、本当に悲惨な動物たちの相談がある中、  
多くのボランティアの方たちは時間とお金を費やしながらかつ活動しています。  
ですので、ボランティアに相談するときは、まず、自分自身で何ができるか考え、  
どうしてもお手伝いしていただきたいことを相談してください。



そのような相談であればボランティアの方も親身になって相談にのってくれると思います。  
しっぽのきもちでは、全ての命を大切に想える人が少しでも増えますようにこれからも発信していきます。



## 【8月のほごねこ譲渡会のご案内】

2023年8月19日(土) 12:00~15:00

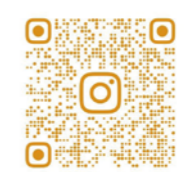
場所：ダイシン柳生店(店内で開催します)

※開催の方向で進めていますが、  
会場の都合で中止になる可能性もあります。  
インスタでも投稿しますのでご確認ください。

ひきたえりか



インスタは  
こちらから▼



YUGGMOYAN



## 夏バテとアロマ

強い日差しが疲れを蓄積させる季節です。疲労感が常に抜けない夏バテ状態だと、やる気がなくなったり食事や生活リズムも乱れがちになります。冷たいジュースや食べやすい麺、パンやアイスなどを食べ過ぎると糖質類が多く栄養が偏ってしまいます。そうすると自律神経の乱れやお腹の冷えに繋がります。

夏こそ冷えに注意！胃もたれ、下痢、便秘、むくみ、生理痛、膀胱炎、食欲不振が増えます。トマトやピーマン、ナスなどの旬の野菜、ミョウガやシソなどの香りに特徴がある食材をとって身体の中から元気にしていきましょう。



今回ご紹介するアロマでできること

- 自律神経を整える
- 消化を助ける
- 血液の流れを促す
- リンパの流れを促す
- 免疫力を上げる

- ・プチグレン
- ・レモン(※)
- ・アカマツ・ヨーロッパ
- ・バジル(※)
- ・ローズマリー・カンファー(※)☒

(※)は使用の際に注意事項があるアロマです。

これらのアロマは香りを嗅ぐことが目的ではなく、オイルやクリーム、ジェルに混ぜて皮膚に塗布することを基本としてお伝えしています。内臓の働きを助けてくれるアロマを上手に使いながら暑い夏を元気に過ごしていきましょう！



澁谷 希望 (しぶや のぞみ)

理学療法士、糖尿病療養指導士、NARDアロマアドバイザー  
医療・介護と自分と家族のためのアロマセラピーを提供しています。

pt.aroma.ns@gmail.com

<https://aromareha.mystrikingly.com/>



## カレーハウスマシャーラ スパイスミムラのマサラ日記 『テイクアウトメニュー紹介』



テイクアウトメニュー最新版です！  
5つの商品から2~3つを組み合わせでお弁当をお作りします！ご飯の量はお値段変わらず大・中・小と選べます。何かしらの限定カレーがある時はそちらも組み合わせOKです！

※電話注文を承っておりますが、営業開始30分前と混雑時は電話に出られませんのでご了承くださいませ。



### 【店舗情報】

店舗名：カレーハウス マシャーラ

住所：宮城県仙台市泉区旭丘堤1丁目26-2

TEL：050-8881-0336

営業時間等お店の詳細はコチラから！



# お家で簡単ストレッチ



実はこのコーナーも1年を迎えました～！  
読んでくださっている皆さんありがとうございます♪  
これからも簡単にできるストレッチを紹介していきますのでよろしくお願いします♪



今回は、肩甲骨の動きが固くなっている方にオススメのストレッチです！  
肩甲骨が柔らかく動くと、肩こりも軽減されてきますよ～！  
椅子に座っていてもできるので、ぜひやってみてください♪

1



手を後ろに組んで、身体から手を遠ざける。  
そうすると肩甲骨が中心によってきます！  
手が組めない方は、組まずに両手を後ろに引きましょう。

2



手を組んで前に突き出す。肩甲骨を広げるイメージです！  
腰は後ろに引くようにしましょう！  
①と②の動きを交互に行ってみましょう！

×



身体ごと前にいかないように気を付けましょう！

無理のない範囲で  
頑張りすぎず、  
やってみてくださいね♪



体感してみましよう

Excise

ストレッチを行うときは息を止めないように！  
自然な呼吸を心がけましょう！  
痛みの出ない範囲でやりましょう！



## テラコPR

医療機関である訪問看護ステーションが、地域の方々が気軽に運動できる場所を！とできたフィットネスクラブです。運動の内容は、理学療法士が監修しております。関節に負担がかかりにくい、身体に優しい運動をしています。腰痛のある方、人工関節の方など、様々な方にご利用いただいておりますので、身体のお悩みがある方も、お気軽にご相談ください。料金は、1回30分で500円となっております。お得な回数券のご用意もあります。ぜひ、お気軽にお問い合わせください！

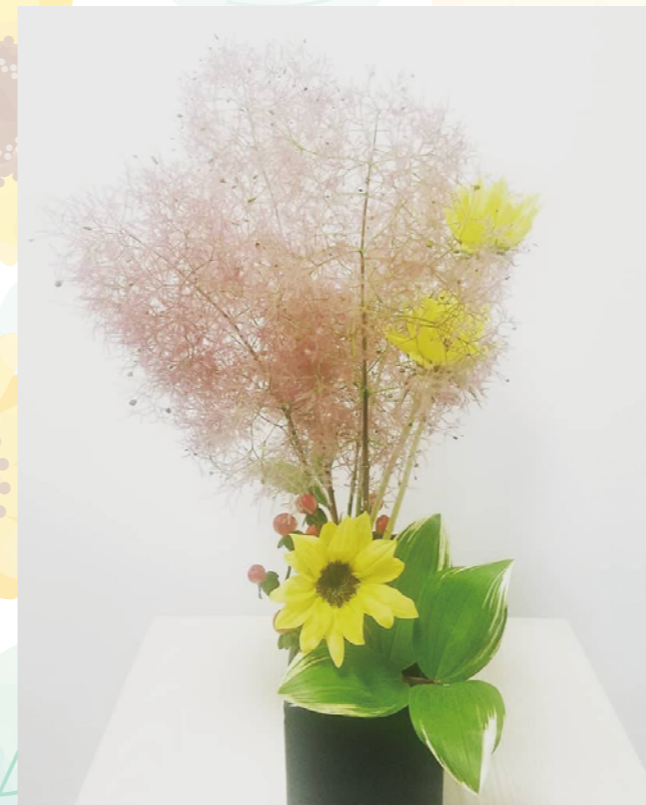


TEL. 0120-105-660



ご利用者様や関係先の皆様からのお話を丁寧に伺うだけでなく、お気持ちに寄り添うことを忘れずに、在宅医療に関わるスタッフの一員として責任を持って対応していきたいと思っています。

“よりそうひばり”



## いけばなコラム 暮らしに花を 第3回『向日葵』

いけばな池坊 平間香代子(翠香)

梅雨が明けて夏らしい日々が続く、ここ数年は以前より気温も高く、残暑も長引いている様で、植物をとりまく環境も変わりつつあると実感しています。それでも毎年、夏が来れば夏の花をいけて、涼を感じたり、元気をもらったりしています。夏に咲く花は、「アサガオ」「キキョウ」「アジサイ」「ユリ」「ハイビスカス」などがよく知られていますが、代表的な存在といえば「向日葵(ヒマワリ)」を思い浮かべる方も多いと思います。黄色い花びらを持つ品種が有名ですが、濃いオレンジ色や茶色の花びらの品種や、八重咲きの品種などもお花屋さんで見かけるようになりました。

また、花のサイズも大きいものから「ミニヒマワリ」と呼ばれる小さなものまで多種にわたります。

夏の暑い時期のいけばなは、水を多く見せたり、いける数を減らして空間をあけて風を感じさせたりと、涼しげに見える工夫をしています。

写真の「かきつばた」をいけた作品は、池坊では『魚道生け』といって、株と株の間を魚が泳いでいるように見せるいけ方になっています。扇風機やエアコンの無かった時代の先人達は、現代に生きる私達よりも涼を楽しむことに長けていたのかもしれないね。

### 【いけばな池坊北仙台教室】

■住所: 仙台市青葉区昭和町3-15ネオプラザ北仙台417号室  
(JR・地下鉄北仙台駅から徒歩5分)

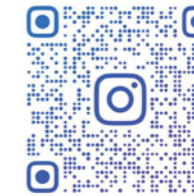
■お稽古日: 水・木・土・日曜日(10~20時・ご希望の時間帯で調整可)

■連絡先: TEL 090-8617-6352

※見学、体験随時募集中。LINEでもお問い合わせ可能です。  
インスタもぜひご覧ください。



LINE



@KAYOKOSUIKOU

インスタ



タイトル：ホヤぼーや ニックネーム：ニケ コメント：気仙沼市の観光キャラクター、ホヤぼーやに会いました。



タイトル：郡山ビール祭 ニックネーム：さび  
コメント：福島県郡山市の夏の風物詩『ビール祭』に参加してきました。コロナ前は開成山公園で開催していたのですが、昨年から郡山駅前を歩行者天国にして再開。規模は大きくなったので楽しかったのですが、前のビール祭も懐かしいな。



タイトル：栗駒夜市 コメント：今年の栗駒夜市は大盛況！コロナをちょっと気にしながら皆、楽しんでいるように見えました。ビール片手に笑顔で飲みながら、会話を楽しんでいるのが印象的でした。



タイトル：岩手県遠野市 ニックネーム：つくい  
コメント：岩手県の遠野市に散策に行きました。遠野物語で有名な遠野ですが、隣接する地域につながる古い道を示す石碑があちこちに残されており経済の拠点として栄えた往時を偲ばせます。

# みんなの 写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください！  
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真  
などなど、お待ちしております♥

[kabu.hibari28@gmail.com](mailto:kabu.hibari28@gmail.com)

メールに画像を添付して送ってください。  
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが  
ございましたら、メール本文にてお知らせ  
ください。お待ちしております！



Minna  
no  
Shashinkan

みんなの  
写真館



タイトル：久々のお出かけ ニックネーム：Ritu  
コメント：マイペースな息子に、振り回されて、必死なのは母だけで、楽しんでいたようです。



ひばり訪問看護ステーション  
LINE 公式アカウント

・求人への相談や応募も  
LINEで完結！！

・ヒバリのこころ最新号も  
LINEから発信

@002haqku  
うれしい情報をLINEでお届け！



友だち登録  
お願いします!!

  
ヒバリのこころ  
がインタビュー取材に行きます！

何かにチャレンジしている  
会社・お店・個人の方などが対象です。

ひばり訪問看護ステーション  
公式 LINE  
(オススメ)

または  
kabu.hibari@gmail.com

へ応募下さい。


件名・または本文に  
「取材希望」とお書き下さい。  
お待ちしております！


(掲載には審査がございます。)

Hibari Group

- 宮城県

+ ひばり訪問看護ステーション  
〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F  
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <https://hibari-nurse.com/>


- + 杜王ケアプランセンター (居宅介護支援事業所)  
〒980-0871 宮城県仙台市青葉区八幡 7-8-20 KDHiil's 八幡 II 101  
TEL 022-200-2868 FAX 022-200-2868
- + ひばり訪問看護ステーション宮城野  
〒983-0832 宮城県仙台市宮城野区安養寺 2-21-19 コーポ橋 206  
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016
- + ひばり訪問看護ステーション太白  
〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106  
TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177
- + ひばり訪問看護ステーション泉  
〒981-3105 宮城県仙台市泉区天神沢 1-11-5 セントヒルズ仙台 C-015  
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672
- + ひばり訪問看護ステーション大崎  
〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23  
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <https://hibariful.net/>


- 東京都

+ ひばり訪問看護ステーション一之江  
〒132-0024 東京都江戸川区一之江 8-11-29
- 三重県

+ ひばり訪問看護ステーションあゆみ野  
〒514-0113 三重県津市一身田大古曾 1453-3