



医療と介護のネットワークで健康寿命を応援

News Letter

あいセーフティネット便り

2020
3月・4月
VOL.10



あいクリニック1階の外来待合室の奥にあります。個室でプライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。



月曜午後は、聖蹟桜ヶ丘駅西口徒歩2分「スマイラス聖蹟桜ヶ丘」で開催しています。あいフィットネスサロンさくらの隣です。

✔こんなお悩み、ありませんか？

- 「体調が悪いけれど何科に行けばよいの？」
- 「介護保険の利用方法がわからない」
- 「お医者さんに言いにくいんだけど・・・」
- 「入院しているけれど、自宅に帰りたい」
- 「認知症の介護で疲れている」
- 「引きこもり、DV、家族のことで悩んでいます」
- 「特養とかグループホームとか、どう違うの？」

お気軽にどうぞ！

在宅なんでも相談室 すずらん

2018年にあいクリニック内にオープンした「在宅なんでも相談室」（通称すずらん）をご存じですか？予約不要、無料でふらりと立ち寄れる地域に開かれた保健室のような場所です。あいクリニックに通院している方だけでなく、どなたでもご利用になれます。高齢者医療・介護に長年携わってきた専任の看護師がご相談にのります。「70代から80代の方からのご相談が7割を超えますが、若い方もいらっしゃいます。病気や介護保険制度に関するご相談、病院や施設の検討など相談内容はさまざまです。あいセーフティネットのご案内だけでなく、公的な窓口などの情報提供も幅広く行っていますので、何でもお気軽にご利用ください」（担当・淵野）

→裏面のインタビューもご覧ください

お問い合わせ

090-8478-8634（相談員直通）
ご相談はお電話でも承ります。

受付時間

月・水・金 9:00 ~ 12:00
火・木 9:00 ~ 16:30

【住所】多摩市貝取 1431-3 あいクリニック1階

*****【出張相談室】*****

月曜 13:30 ~ 16:30 は聖蹟桜ヶ丘で開催中。
こちらもご利用ください。

【住所】多摩市関戸 1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階

ひとりで悩まず、まずは話してみませんか？
月平均100件以上のご相談にのっています。

私の元気の素

～気になるあの人にインタビュー～



淵野純子 (ふちの・じゅんこ)

看護師 / 介護支援専門員 (ケアマネジャー)

1987年に天本病院に入職。30年以上にわたり多摩市の高齢者医療に従事。訪問看護ステーション所長や地域包括支援センター長などを経て、2018年よりあいクリニックに所属。「在宅なんでも相談室 すずらん」担当。ピンクリボンアドバイザーがん教育認定講師としても活動中。



送られてくる孫の写真を見るのが何よりも楽しみ。『孫と旅行に行きたい』『孫の成人式まで生きたい』との思いが闘病生活の大きな支えに。「完治したイメージを描いて希望を持つことは免疫力にも働きかけます」

「まさか私がガンになるなんて」
自分の体験を通して深まった想い。

2017年の秋に乳がんが見つかりました。定期健診はずっと受けていたのですがたまたま行きそびれた時で、自分で脇の下のしこりに気づき専門外来を受診しました。結果はステージ3C。悪性腫瘍、がんです。検査の時、「次はご主人と来てください」と言われたので覚悟はしていたつもりでしたが、実際に告知されると本当にショックで。「まさか私ががんになるなんて」と帰り道は足がふらつきました。

リンパ節に転移していたので、まずは抗がん剤による治療を半年間受け、がんを小さくしてから手術を受けました。幸い私の場合は抗がん剤がとてもよく効き、乳房は温存できました。今も術後のホルモン療法を続けている最中です。仕事を長期で休んだのは手術の時の2週間だけ。仕事をしていないと病気のことばかり考えてうつになりそうだったので、主治医と職場に相談し復帰しました。術前化学療法、術後放射線療法の副作用で、だるくなったり吐き気がしたり、四肢のしびれがあったりと大変でしたが職場の理解のおかげで今もこうして続けられています。長年看護師をしていて、患者さんに寄り添い共感する姿勢を大切にしてきたつもりでしたが、自分ががんになってさらにその想いが強まりました。困った時に、話を聴いてもらえる、一緒に考えてくれる存在のありがたさ。それが生きる希望につながります。

「在宅なんでも相談室」を担当し2年目を迎えました。少しでも困っている方の支えになれたらと日々活動しています。



あいクリニックで開催された勉強会には、医療・介護の現場から多くの職員が参加し1時間半にわたり学びを深めました。



ご協力いただいた若歯会のみなさん。講師は東京医科歯科大学名誉教授の和泉雄一先生(上段右から2番目)と、歯科衛生士で訪問診療に携わっている本間久恵先生(下段右から三番目)。

ケアの改善に取り組んでいます。

府中市でちやいほど歯科医院等を運営する医療法人社団若歯会の先生方を講師にお迎えし、職員向け勉強会を開催しました。医療従事者が知っておくべき基礎知識として歯周病が動脈硬化を形成する一因になることや糖尿病とも密接な関係があることを学び、高齢者のオーラルケアの重要性について理解を深めました。また口腔機能の虚弱化を早期発見し改善することが在宅ケアの質を高めるという事例も紹介され、職員は熱心に資料に目を通していました。あいセーフティネットではこのような勉強会を通じて職員の知識向上と

オーラルケアの重要性を学ぶ

あいセーフティネットかわら版