



さくらだより

医療法人社団 桜仁会

桜仁会では RUN 伴 2019 富山を応援しています！

RUN 伴（ランとも）は、今まで認知症の人と接点がなかった地域住民と、認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。北海道から沖縄までのタスキリレーに今年は桜仁会も参加します！

認知症の人が活躍

RUN 伴は認知症の人が主役です。参加スタイルは歩きや車椅子、沿道での応援のみも OK です！ご家族やお友達、地域の方たちとみんなでワイワイ楽しんでいきます。



地域の人との出会い

RUN 伴に参加することで、初めて認知症の人と出会う人もいます。参加者同士がご近所で顔見知りになり、日常での声かけが広がれば、認知症の人や家族にとって普段の暮らしに安心がプラスされます。

いろんな人が混ざり合う

認知症の人が、地域の人たち、子供、学生、商店街や地元企業の人と出会う機会になるよう、参加のための特別な知識や経験などはありません。同じ地域で暮らす人同士がつながる場をめざしています。

地域が動き出す

RUN 伴の準備、開催を通して、「自分が認知症になってもこのまちで暮らせるように日頃から何ができるだろう」と地域づくりについて集まる機会が増えるまちも出てきています。

開催日：2019年9月21日（土）

主催：NPO 法人認知症フレンドシップクラブ

後援：富山県、富山市（予定）

協賛：桜仁会

<https://www.facebook.com/runtomo.toyama/>



富山さくら病院では精神科の 往診・訪問診療をおこないます



認知症や心の悩みを持ちながら「通院できない」という方を対象に
専門医がご自宅や施設にうかがいます。

**往診
訪問診療** 具合が悪くなった患者さまの求めに応じて訪問
診療計画を立て医療的管理に基づいて決まった日時に定期的に訪問
(月1~2回)

対象者 在宅で療養されていらっしゃる方の他、サービス付き高齢者住宅等、
グループホームのかたも対象となります。

申込の流れ ご本人様、もしくはご家族様、担当ケアマネ、施設の方から当院にご連絡
ください。病気の相談、薬の相談、困っていることや不安なこと、今後ど
うしていきたいかなどのお話をさせていただきます。お話を聞いた後、訪
問の計画をたて同意をいただいたうえで伺いする日時を決定させてい
たいただきます。



鈴木Drの

すいみん講座



鈴木正泰 先生

日本大学医学部附属板橋病院 勤務

診察：土曜日

私たちは人生のおよそ3分の1を眠って過ごします。睡眠は、日中の活動で疲れた体や脳を休めるのに必要なだけでなく、記憶の整理や定着、脳に溜まった老廃物の排泄、臓器の修復など様々な機能をもちます。

睡眠不足になると、眠気、だるさ、吐き気などの症状が出現しますが、慢性的な睡眠不足は様々な病気のリスクを上げることが明らかにされています。高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の発症リスクが上昇するとともに、それと関連して、心筋梗塞や脳卒中のリスクも上昇します。また、最近では、うつ病やアルツハイマー型認知症などの精神・神経疾患も睡眠の不足によって罹患率が上昇することが明らかにされています。

夜更かしや残業などで十分な睡眠時間が確保できない場合は、生活を見直すことで睡眠不足は解消されます。しかし、夜眠ろうとして床に就いてもなかなか寝付けなかったり、途中で起きてしまったりする場合には睡眠障害の可能性がります。日本人の5人に1人はこのような睡眠の問題を抱えており、13%の人が不眠症と診断されます。

2005年に発表された国際比較調査によると、日本人は不眠が生じた際に医療機関を受診する人の割合が諸外国に比べて低く、飲酒で対処しようとする人の割合が高いことが報告されています。しかし、睡眠薬代わりの飲酒は、睡眠を浅くし、夜中に何度も目覚めてしまう中途覚醒を増やします。



睡眠の問題を抱えている際には、自己流の方法で解決しようとせず、適切な診断・指導・治療を受けることが大切です。睡眠のことでお悩みの方は是非さくら病院にご相談下さい。

平成 31 年 4 月 OPEN !

さくら脳とこころの 訪問看護ステーション

さまざまな精神疾患の方のメンタル面の看護サポートを中心に、認知症など看護が必要な方のところへ看護師が訪問し、心身の両面からサポートいたします。



泣きたい… つらい… 淋しい… 悲しい…
心に痛みを抱えている方
そんな方によりそいます



やさしさと
熱意をもって
おうかがいします

令和元年 7 月より変わります

平成 31 年 1 月から富山さくら病院にお迎えした山谷和正先生が 7 月 1 日からさくら内科・神経内科クリニックへ異動になります。
今後は脳神経外科および脳神経内科の両面から通院医療はもちろん、充実した在宅医療も提供していただけるように努力してまいります。
今後ともよろしくお願いたします。



富山さくら病院

〒930-0803 富山市下新本町 3-5

[TEL: 076-432-0505](tel:076-432-0505)

※現在入院病棟は休床しております



さくら内科・神経内科クリニック

〒930-0803 富山市下新本町 3-6

[TEL: 076-432-0039](tel:076-432-0039)



さくら脳とこころの訪問看護ステーション

〒930-0803 富山市下新本町 3-5

[TEL: 076-432-0712](tel:076-432-0712)



- ◆ライトレールご利用の方：栗島駅より徒歩 10 分(約 1km)
- ◆お車をご利用の方：8 号線、中島交差点から 4 分(約 1.6km)