

いはら通信

2010.1 No.2

WINTER

冬号



特集 ……5・6 事業所通信

はなみずき、デイハウスけやき、
グループホームけやきの杜、デイハウスけやきの杜、
いらはら診療所通所リハビリテーション（デイケア）、
グループホームユーカリ新松戸、デイハウスユーカリ新松戸、
住宅型有料老人ホームユーカリ新松戸



- 理事長通信……………2
- ケア百科/第4回 医療・介護セミナー……………3
- いらはら栄養教室 ………………4
- リハ室だより……………7
- 研修報告/デイサービス作品……………8





インドで考えたこと

いらはら診療所 理事長 崎原 実

くようになつたが…便利なことも
良し悪しである。
インドは憧れの地であつた。最近の
若い方は旅行離れが進んでいるそ
うであるが、われわれの世代は海外に憧
れを持っていた世代だ。なかでも長い
歴史と豊かな文化遺産のあるインド
は、憧れの国であつた。特に、3年前か



レッドフォードの内部で

リーニーに二分されている。ニューデリー
の方は、道も広く建物も新しいが、オ
ールドデリーは道も狭く、ごちゃごち
やとしていて古い建物が並んでいる。
いかにもインダラジィの古いほう
である。
インドでまず驚いたのは、交通のマ
ナーの悪さである。運転手はやたらと

在宅医療の仕事は24時・365日休みがないので、責任者の立場にある院長としては何をしていても常に束縛されている感じが取れない。唯一海外に行く時が束縛感から解放される機会もある。もともと、最近は国際携帯電話などができる、飛行機に乗っている時間以外は、ほとんどの国と地域で携帯からとも簡単に連絡がつ

長い休みは取れないので、インドの首都であるデリーで3泊することにした。デリーは昔からあるオールドデリーと、新しく建設されたニュー・デ

ラインド人のサンジェさんと友達になり、毎月のように生真面目な彼と一緒に印度カレーを食べに行くようになつてからその思いが強くなつていった。

警報を鳴らし、うるさくて仕方がない。交差点は田畠になつていているところが多く、そこを回りながら進んでゆく。まあこれが、よく事故が起こらないかと不思議に思うほど、少しでも余裕がある人も、車の中を平気で渡つてくる。これら辺は日本人の感覚では理解不能だ。また、車や人だけでなく牛も歩いていたが、象が歩いていたのには驚いた。さすがに印度であると感動した。

目の当たりにした貧困も厳しいものであり、豪華なホテルに泊まつて、ただけにその落差に言葉を失つた。何しろ印度では社会保険を持つてるのは人口のわずかに2%だそうである。先進諸国の貧困とはレベルが違う。特に子供の物乞いには参つた。車に乗つていて車が止まるときの窓を叩いてくる。その子供達と目を合わせるのがつらくて、下を向いていた。(まるで「なごり雪」の世界だ。)

わずかに3日間であったが、人生を変えることはできなかつた。自分の無力さや社会の矛盾など、答えの出ないことを堂々巡りしながら思い悩んだに過ぎない。結局は今できることをしつかりやつてゆくしかないという、当たり前の結論に達したのだが、自分を見詰め直し明日への気力を蓄えるよい機会となつた。職員の皆さんありがとうございました。

昨年の夏、日本の政治の状況が一変した。自公政権から民主党政権に変わり、鳩山内閣が発足し、国家戦略局、行政策新会議、事業仕分け等々、耳慣れない種々の政治手法により、変革の年を迎えた。今夏には参議院選挙があるため、さらに国政は大きな転換が予想さ



らぬ平成維新ということか。時に、今年のH.N.K大河ドラマは、「坂本龍馬」である。正に幕末に駆け抜けた一大ヒーローである。若干33歳で暗殺により、この世を去るが、徳川幕府倒幕の急先鋒として、薩長連合の橋渡し、土佐の下級武士の自由奔放にて、眼目は、日本社会が西洋社会

「大きな潮流の中で、『変化に挑む』 チャレンジ精神を堅持しよう！」

生活介護サービス株式会社

代表取締役 三富 一夫

と比較して劣性との判断、正に幕末史の奇跡であり、明治維新への先駆者であった。

さて、われわれが就業とする「介護業界」（広義には、福祉社会）も、やはり大きな転換点を迎えていた。この介護業界が厳しいと雖も、今後の高齢化により、利用者ニーズ、地域ニーズを想定すれば、重大な使命感が存在する。「そこに山があるから登る」は登山家のチャレンジ精神なら、われわれ介護職は、「そこにニーズがあるから、使命を全うする」というのがソーシャルマインドではないだろうか。

これまで50年以上に亘る自民党政権、10年間の自公連立政権により、日本特有の「官僚社会」、「大企業優先」、「箱物行政」等々から、民主党が標榜する「脱官僚」、「國民生活が第一」、「コンクリートから人へ」という考え方、共感するところである。明治維新な

という現実の中で、財政逼迫により、厳しい現実が山積の状況である。こうした状況の中で、当社は、現在第12期にして、第2四半期に突入して、業績的には、厳しいものがあるものの、現状の問題点を打破し、今後の新規事業を策定し、大きな方向転換を図るべく展開中である。

厳しい現実が山積の状況である。こうした状況の中で、当社は、現在第12期にして、第2四半期に突入して、業績的には、厳しいものがあるものの、現状の問題点を打破し、今後の新規事業を策定し、大きな方向転換を図るべく展開中である。

平成21年11月15日
に第4回目となる医療・介護セミナーを開催いたしました。



第4回 医療・介護セミナー



平成21年11月15日
に第4回目となる医療・介護セミナーを開催いたしました。料金のこと、種類のことなど沢山の質問をいただきまして、また機会をみて実施したいと思っております。平成22年も引き続きセミナーを予定しております。興味のあるものがありましたら是非お立ち寄りください。

いらはら栄養教室

ソフト食とは…

ソフト食とは、ミキサー食の前の段階の食形態で、軟らかいけれど、しっかり食べ物の形があるもの。キザミ食は口の中でバラけてしまい、嚥下障害がある方には向いていません。ソフト食への移行が見直されています。

その中で、今回は、高齢者の方も一緒に楽しめるカラフルトリュフをご紹介致します。バレンタインデーにもお勧めです。



管理栄養士

臼井 純子 山崎 裕美

カラフルトリュフ

さつま芋は、繊維があるので、咀嚼が困難な方には、食べにくい食材の一つです。裏ごしして繊維をとることで飲み込みやすくなります。また、バターと牛乳を加えて滑りを良くしました。バターと牛乳の代わりに生クリームにしても、粘りを緩和し、まろやかに仕上がります。

【材 料】

●さつまいも	200g (中1本)
●バター	20g
●牛乳	50cc
●上白糖	大匙2杯
●バニラエッセンス	2滴

<飾りA>

ココアパウダー	小さじ1
シュガーパウダー	小さじ1

<飾りB>

抹茶	小さじ1
シュガーパウダー	小さじ1

<飾りC>

ホワイトチョコ	1枚
生クリーム	大さじ1



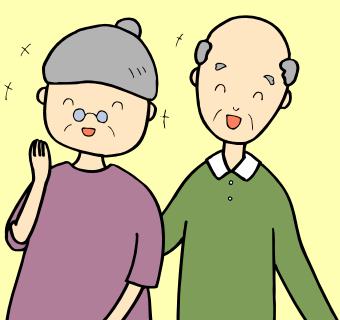
【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき、蒸し器で20分くらい蒸して裏ごしする。
- ② バターを耐熱容器に入れ、電子レンジにかけ、溶かす。
(500Wの場合 30秒)
- ③ ①に②・牛乳・上白糖・バニラエッセンスを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を均等に分け、丸め、冷蔵庫で冷ます。
- ⑤ ココアパウダーと抹茶をそれぞれシュガーパウダーとよく混ぜ合わせ、飾りA、Bを作る。飾りCはホワイトチョコを湯煎で溶かし、生クリームを加えて混ぜる。
- ⑥ ④に飾りA・B・Cをまぶして出来上がり。

1 事業所紹介

はなみずき(柏市南増尾)

介護付き有料老人ホーム
はなみずきはお陰様で
開所5周年を迎えました。



この節目の時期に、はなみずきでは「握り寿司を振る舞う」ということを毎年の恒例行事としています。お祝いにはお寿司！日本人が好きなものはお寿司！一年に一度のこの日を入居者様もスタッフも楽しみにしており、入居者様の中には「今年もお寿司を食べる時期が来たのね…」「今年は何をおかわりしようかな？」などと会話も弾みます。スタッフも心なしかいつもより笑顔が多いような？！

開所記念の会は【開会の言葉・入居者様代表の挨拶・施設長より挨拶】など、何かの式典のような少々厳かなプログラムとなっています。挨拶をされる方は事前に一生懸命

文章を考えて下さいました。さすが、長い人生を経験してきた方達…言葉の一つ一つに重みがあります。5周年 = 5歳…人間でいえばまだまだ子供の時期…至らない点も多々あるかと思いますが、これからもご入居者様・ご家族様に安心して頂けるような施設を目指して頑張って参りたいと思います。

2 事業所紹介

デイサービスけやき グループホームけやきの杜 デイハウスけやきの杜 (野田市山崎)



「グループホームけやきの杜」「デイハウスけやきの杜」「けやきヘルパーステーション」「けやき住宅支援事業所」は、同じ建物の中にあります。また、敷地内には「デイサービスけやき」も併設されていますが、小規模で、利用者の皆さん、職員ともに和気あいあいと毎日を過ごしています。ご利用者は、地元に長く暮らしている方も多く、デイサービスやデイハウスにいらっしゃっても気心の知れたお友達がいたりします。遠方からいらっしゃったご入居者やご利用者にもすぐに馴染んで頂ける和やかな雰囲気の事業所です。ご利用者の皆さんと散歩などに出かけてもご近所の方からお声をかけていただき、ご近所にも温かく迎え入れて頂いており感謝しております。自然な笑顔がたくさん見られる事業所でありたいと思っています。



事業所紹介 3

いらはら診療所通所リハビリテーション(デイケア)

12月12日～1週間、『クリスマス会』を行いました。普段はリハビリを頑張っていらっしゃるゲストのみなさんに一時クリスマス気分を味わっていただきました。サンタになったり、ミッキーになったり・・・ケーキとシャンメリで乾杯です。でもやはりメインは、スタッフによる美しい！？歌声の披露でしょうか・・・。デイケアとは？次の機会に事業所のご紹介はさせていただきますね。



グループホームユーカリ新松戸・ デイハウスユーカリ新松戸・ 住宅型有料老人ホームユーカリ新松戸 (松戸市新松戸)

事業所紹介 4



松戸市新松戸には、同じ敷地内に3事業所が併設されています。デイハウスユーカリ新松戸（小規模多機能型居宅介護）の2階が定員9名の住宅型有料老人ホームになっており、隣の建物が定員18名のグループホームユーカリ新松戸です。この3事業所の形態はそれぞれ異なりますが、職員は定期的にサービス向上委員会やリスクマネジメント委員会等で集まり、情報交換し、協力し合って課題に取り組んでいます。また、ご利用者の皆さんにおいても、ボランティアの方々がいらした時にお互いに行き来したり、3事業所合同で行われる避難訓練、お祭り、クリスマス会等にご参加いただいています。写真は昨年12月に開催したクリスマス会の様子です。

リハ室だより

冬の“つめた～い”手足を “あつたか～い”手足に！(^o^)ノ

これからが冬本番、寒い日が多くなってきましたね。さむ～い冬を乗り切るために今回は冷え症についてお話をしたいと思います。

“冷え症”とは？

普通の室温の時でも手や足、あるいは腰などに異常な冷たさを感じる状態のことです。原因として、運動不足、精神的なストレス、過労や睡眠不足などはホルモンバランス異常、新陳代謝の低下、自律神経の失調などが関わっています。

冷え症には主に2種類あります。多いのは腰から足の先まで冷えてしまうタイプが約7割～8割。もう1つは足先だけの冷え症です。これは足の先の血管が縮んで血行が悪くなることによって起こります。



河原 雅樹

☆冷え性対策☆

適度な運動

まず何よりも適度な運動ですよね。血行を良くしてくれます。運動不足も冷え症の原因ですし、何よりも女性の場合は筋肉の量が元々少なく、身体が冷えやすいですからある程度の筋トレも必要だと思います。つま先立ちを毎日行なって、ふくらはぎを鍛えましょう！

足指乾布摩擦

乾いた布で足の指と指の間を乾布摩擦します。1日2回朝晩といった感じで行うといいようです。

足指じゃんけん

文字通り足の指でグー、チョキ、パーをします。どこでも手軽に出来ますね。

半身浴

37℃～40℃くらいのお湯で胸の下みぞおちぐらいのお湯に20分～30分くらい浸かります。腕は外に出します。御家族も入って湯を少なく出来ない場合は、湯船の中に椅子などを置けば良いと思います。

シャワーマッサージ

足の指だけに熱め(40℃～43℃くらい)の温度にて、シャワーで30秒くらい温めます。次に冷水に足の指だけを15秒くらいつけます。これを4回くらい繰り返します。



★注意！

冷え症で、靴下を履いたまま眠る人がいますが、それは逆効果です。

吉→靴下のゴムが圧迫をして末梢循環を疎外する。

式→体温を足先から布団に送れず、布団全体を温める事ができない。

参→寝ている時に出る汗を靴下が吸収し、それによって足が余計に冷える恐れがある。

以上のようなことからも、靴下は脱いで寝ましょう。湯たんぽを使うのも良いかもしれませんね。



院長（苛原実）の本が発売されました。
「訪問医が見た 男の介護 女の介護」
“こんな夫婦なら介護もうまくいく”
長年、在宅医療にかかわっている医師から
ちょっととした秘訣をお話します。

定価 1,365円

一般の書店でお買い求めいただけます。
(診療所受付にもございます。)

研修報告



(医療研究交流会・山崎)



(結核研修)

いろいろな研修がありました。“医療研究交流会”“国民とともに目指すよりよい医療とは”をテーマに開催されました。実幸会から広田創（南柏）、山崎裕美（栄養士）、小杉由美子（相談員）、浅沼裕子（事務長）が実践の報告し、また地域で活動されている先生方の取り組み等を聞いてきました。その他、12月16日には松戸保健所の高谷保健師による「結核研修」を行いました。なんと松戸市は県内でも結核患者の新規登録数は上位だそうです、結核を正しく理解し予防に努めたいですね。他、1年を通して取り組んでいる「認知症の更なる知識」として、生活介護サービスのスタッフを中心に、認知症のケアの向上を目指して勉強しています。

私たちの得た情報、知識はセミナー等を通して地域の皆様に沢山発信してゆきたいと思っています。

デイサービス作品紹介

「福きたれ!!」 縁起のいい七福神と来年の干支、トラの貼り絵です。



編集部より

新年明けましておめでとうございます。皆様、お正月はどのように過ごされましたか。“駆走を食べた方、普段会えない人々に会つた方、年賀状でご友人等の近況を知つた方”様々エピソードがあつたことと思います。中には普段とは違う生活で少し疲れが出ている方もいるのではないかでしょうか。新しい年を迎え、抱負や目標を立てた方々もいらっしゃると嬉しいです。毎年誓いますが、心が弱い方なので…継続することは正直苦手です(笑)しかし、一日一日の積み重ねが必ず結果として表れると信じて、投げ出さずに頑張つていきたいと思います。

さて、新年号となる「いらはら通信」はいかかでしたでしょうか。少しでも役立つ情報、喜んでいただけるような記事をご紹介できるよう、本年も編集委員一同頑張つて参りたいと思います。皆様のご意見やご感想が編集委員の励みとなります。

寄せ下さい。今後ともお気軽にご意見をお寄せ下さい。寒い日が続いておりますが、体調などを崩されませんよう、自愛下さい。本年も何卒宜しくお願ひ申し上げます。(小杉由美子)



医療法人社団 実幸会 いらはら診療所

診療項目／整形外科・内科・リハビリテーション科

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231(代) FAX.047(347)2551 URL : <http://www.irahara.or.jp/>

生活介護サービス株式会社

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-24-18

TEL.047-347-8859 FAX.047-309-2525 <http://www.seikatsukaigo.co.jp>

発行=2010年1月

発行人／苛原実

発行／医療法人社団 実幸会

270-0021

千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231

FAX.047(347)2551