

# いらはらの通信

2010.4 No.3

SPRING

春号

JIKKO-KAI

- 理事長通信……………2
- ケア百科……………3
- いらはら栄養教室……………5
- 事業所通信(いらはら診療所 在宅医療部)……………6
- リハ室だより……………7
- 第5回 医療・介護セミナー/デイサービス作品……………8

前川 園美  
(南柏老人訪問看護ステーション所長)

柴崎 重美(病棟主任)

長谷川 千春  
(ポプラ居宅介護支援事業所 所長)

有馬 儀子  
(ユーカリデイサービス酒井根所長)

5…………… 特集

「在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワーク 全国の集いIN名古屋」松戸プレ大会  
テーマ『小規模多機能居宅介護は終への棲家となりえるか』



# ソウルの雪に包まれて

苛原 実

いらはら診療所 理事長



ソウル 景福宮にて(キョンボックン)

昨年の秋の頃だったと思う。経理部長のK氏があたふたと、いつものように私のところに来て来た。「院長大変です！新しい診療所に移って増収となっており、このままでは年度末の税金が払えません。実際はちつとも大変ではないが、私はウーンと唸ってからこう言った「それでは職員と焼肉を食べにソウルに行こう！」。まったく能天気な話であるが、こうしてソウル旅行は決まったのである。最終的に減収が判明して、本当に税金が払えないのではないかと青くなるのであったが・・・。

昨年、お酒を飲んでいたのである。韓国はいまだに第二次世界大戦の傷跡を残し、南北に国が分断されている。ソウルは韓国の北に位置しており、北朝鮮との国境に近い。5000万人の人口の20%は首都に集中しており、人口密度は東京よりも高いそうである。成田からわずかに2時間、過去の歴史を引きずることなく、若い世代や中年女性から圧倒的に人気のある都市でもある。実際に私の嫁など飽きもせず、韓流ドラマなるものを見ているようだ。

我が国の介護は北欧諸国を手本としてきたところがあるし、いまだにデンマークやスウェーデンへの福祉・介護見学ツアーは行われている。しかし、いっもどこかに感じる違和感をぬぐい得ない。それは、個人主義が主体でキリスト教文化の北欧諸国と、農耕民族で仏教や儒教の影響を受けた東アジア諸国との根本的な文化の違いが、介護にも深い影響を与えていると思うからだ。認知症高齢者の方は記憶が過去に戻り、ある意味で過去に生きていく。その高齢者を適切な環境で介護をしてゆくためには、歴史を通じて培われた文化に裏打ちされた環境なり介護方法が必要になるのではないだろうか。ソウルに積もる雪を見ながら、この雪のように過去の辛い歴史を包み込んで、同じアジアの隣人として連携を深めてゆく必要があると感じた。

また、韓国は世界で一番に少子高齢化が進む国であり、成人女性の出生率は我が国よりも低い。そのため2008年には同国でも介護保険を施行した。我が国の介護保険からよく学んでおり、日本の欠点を少なくした制度になっている。介護保険は20歳から保険料を払うことに

Q  
A

【小規模多機能型居宅介護って何？】

生活介護サービス(株) 堺 淳子

『小規模多機能型居宅介護』をご存知ですか？これは、平成 18 年に制度化された新しい介護保険サービスの一つです。宅老所をモデルに制度化されたサービスで、ひとつの事業所で「通い（デイサービス）」「訪問（訪問介護）」「泊まり（ショートステイ）」の機能を持ちます。そのため、通い、泊り、自宅の介護を顔なじみの職員が介護します。職員も、ご利用者の自宅での生活など全体を把握できるので、しっかりした介護が提供できます。

しかし、事業所にとっては、介護報酬や制度上、運営が厳しいという面があります。それは、これからの介護は、保険制度や事業所の努力だけで成立するものではなく、ご利用者・ご家族を含め、地域住民の皆さんや町会、学校、ボランティア、行政、公的機関などの協力・協同が不可欠であるということです。それぞれの役割を活かし、誰もが住み慣れた場所で生活し続けられる環境を整えることが社会に期待され、『小規模多機能型居宅介護』も制度化されたのだと思います。また、それができてこそ意義あるサービス体系になるのでしょうか。

(小規模多機能型居宅介護の詳しい資料は、全国小規模多機能型居宅介護事業所連絡会のホームページ <http://www.shoukibo.net/index.html> に掲載されています。ご覧ください。)



松戸市議会議員が  
来所されました

平成 22 年 2 月 1 日（月）松戸市議会女性議員 9 名がグループホームユーカーリ新松戸とデイハウスユーカーリ新松戸（小規模多機能型居宅介護）の視察に来られました。この視察の目的は、介護保険サービス事業所に議員の皆さん自らが出向き、各々のサービス形態・特色を知るというもので、松戸市高齢者福祉課からの紹介を経て実施されました。高齢化に伴い、市民の方から議員の皆さんへの介護に関する相談が増え、その内容も多様化してい

るそうです。

当日は、両施設におけるご利用者や職員の普段の様子をご覧頂きました。その後、それぞれの施設長が、地域密着型サービスとしての事業所の位置づけやサービス内容についてご説明致しました。視察は終始、和やかな雰囲気の中で進められ、ご利用者と議員の皆さんが会話を楽しむ場面も見受けられました。

また、「在宅で介護したい、入居施設を探したい、住み慣れた地域で生活し続けたいが、実際は、様々な事情で難しい。」というご利用者やご家族の思いや「手厚い質の高い介護を提供しようとすればするほど運営が厳しくなる」など、事業所で抱える問題点にも傾聴していただくことが出来ました。これからもご利用者の皆さんが地域の中で安心・安全に生活できるよう、行政と情報交換しながら手を取り合っていくことが大事だと思いました。

グループホームユーカーリ新松戸  
施設長 小泉 真由美  
デイハウスユーカーリ新松戸  
施設長 榎園 道代

# 「在宅ケアを支える診療所 市民全国ネットワーク 全国の集いIN名古屋」松戸プレ大会

NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク  
全国の集いIN名古屋 松戸プレ大会  
小規模多機能居宅介護は終への棲家となりえるか  
医療連携と経営上の工夫

テーマ『小規模多機能居宅介護は終への棲家となりえるか』

いらはら診療所の主幹で平成22年2月21日に120名の参加者を集め、松戸商工会議所にて開催いたしました。「小規模多機能居宅介護」は地域で最後までその人らしく過ごしてゆける事をめざして始まった制度ですが、現状で充分には普及していません。施設入所や高齢者専用マンションなどではなく、自宅に住いながらデイサービスに通いながらショートステイを利用する小規模多機能居宅介護は今後広まっていくのか、終の棲家となりえるのか、有識者の皆様に講演、議論していただきました。

基調講演Iは、池田昌弘氏（NPO全国コミュニケーションサポートセンター理事長）より、「宅老所」からはじまったこの制度の成り立ちから今後の在り方などのお話をいただき、基調講演IIでは田村明孝氏（タイムラプランニング&オペレーティング代表）より「我が国の高齢者の住まいの現状と将来予



想」のテーマでお話があり、今後の高齢者施設の課題として、75歳以上の人口の急増に対して居住系施設不足の問題や今後の高齢者住居のあり方などを指摘されていました。

講演に続き、苛原実院長のコーディネートでシンポジウムを行い、三重県のウエルネス医療クリニック院長多胡光宗先生からは有床診療所に併設の小規模多機能居宅介護の実践報告、社会福祉法人生活クラブ理事長の池田徹氏より、千葉県船橋市で行っている「つどいの家」（グループホーム、小規模多機能居宅、高齢者専用住宅等の複合施設）の現状の報告、生活介護サービス（株）の三富一夫代表取締役からは同社の小規模多機能居宅での看取りの報告など、3名の皆さまからそれぞれの施設の素晴らし取り組みのお話と今後についての議論が行われました。これからの住まいのあり方や今後の

介護保険制度の行方など簡単に結論はできませんが、このプレ大会の議論は今年の10月名古屋での本大会へ引き継がれます、どうぞお時間がいまいましたら名古屋までお越しください。

（いらはら診療所 浅沼）



## いらはら栄養教室

### ご飯にゼラチンを入れて飲み込みやすく♪

嚥下食にはゼラチンが使われることが多いです。類似のものに寒天がありますが、性質は異なります。

ゼラチンは、原料が牛や豚から摂る動物性のタンパク質（コラーゲン）です。寒天は、天草やおごのりという海藻です。

ゼラチンのほうが、滑らかで、口の中の温度で溶けるので、嚥下には適しています。今回、このゼラチンを入れて炊いたご飯で、のり巻きを作ってみました。海苔は口の中につきやすく、誤嚥の原因になるので、キザミのりと青のりを使用しました。コラーゲン入りですのでお肌に良いですよ♪



管理栄養士

臼井 純子 山崎 裕美



## 変わりのり巻き

### 【材 料】

米	1 合
水	2 合 (360cc)
ゼラチンパウダー	10 g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	2つまみ
だし昆布	5cm 位 1 枚
人参	1 / 2 本
胡瓜	1 本
桜でんぶ	適量
卵	1 個
油	少々
刻みのり (青のり)	適量

### 【作り方】

- ① 米と水・だし昆布・調味料を炊飯器に入れ、ゼラチンを加えてよく混ぜ合わせ、**お粥モード**で炊く。  
※ゼラチンは炊く直前に入れ、よく溶かさないと沈殿するので注意！！
- ② 人参は細く切って柔らかくゆでる。
- ③ 胡瓜は皮をむいて細く切ってゆで、水気をきって、塩を振る。
- ④ 炒り卵を作る。
- ⑤ ラップに出来上がったご飯を広げ、炒り卵、桜でんぶ、人参、胡瓜を載せて巻く。
- ⑥ 周りにきざみのり(青のり)を付けてラップにくるんでしばらくなじませる。
- ⑦ 切り分けて出来上がり。

## 在宅医療部のご紹介…



### いらはら診療所 在宅医療部

松戸市小金原 4-3-2 (診療所内1F)  
☎047-347-6600

『在宅医療部』とは、訪問診療や訪問看護、医療相談など、主に在宅療養を中心にサポートをしている部署です。訪問診療を受けていただいている皆様には御馴染みかと思えます。在宅医療部では、院長先生・副院長先生をはじめ、常勤・非常勤合わせて13名の医師と看護師8名、管理栄養士2名、医療相談員2名、事務員3名で日々、皆様の療養生活をサポートしています。

『訪問診療』は月曜日から土曜日まで、雨の日も雪の日も毎日休まずに医師と看護師がご自宅に伺い、診察をしています。また、在宅支援診療所として24時間365日休まずに在宅療養患者様のサポートが出来る体制を整えています。



『訪問看護』も行っており、医師の指示の元、看護師がご自宅に伺って様々な処置を行なっています。また、状態に合わせて医師やケアマネ、管理栄養士への状況報告等の重要な役目も担っています。



管理栄養士による『在宅訪問栄養指導』も行っており、食欲不振や嚥下（食べ物を飲み込む）障害、経管栄養、栄養補助食品などについても積極的にアドバイスさせて頂いております。外来でも栄養相談を受けています。



医療相談については、訪問診療の導入時や必要に応じて担当の相談員が対応させていただきます。在宅医療部だけではなく、診療所全体の相談窓口であり、外来や病棟の患者様・ご家族様からのご相談も受けています。

訪問診療は、疾病や高齢の為外出が困難な方、病院を退院し在宅での療養を希望されている方など、通院が困難な方であれば年齢に関係なくどなたでも受けることが出来ます。訪問看護も行なっています。お気軽にご相談下さい。

在宅医療部部长 斎藤



## リハ室だより

### \* 認知症の人と家族の会 \*

認知症のご本人や、認知症の方と一緒に暮らすご家族の方は大勢いらっしゃると思いますが、よほどの問題行動が現れないかぎり、そのしんどさや大変さは他の人には理解されにくいものです。また、「認知症」というと“何も分からなくなってしまう病気”という誤解があったり、“年相応の物忘れ”と区別しにくい場合もあって、かえってご家族やご親類の中で認めていただきにくい場合もあります。

この病気を抱えておられる方は多いのに、他の方からは分かりにくいし、積極的に公表することが良いとは限らないので、認知症の方や介護者の方どうしがそのつらい思いを共有できるような場はなかなかないのが現状です。そこで今回は『認知症の人と家族の会』をご紹介します。



(作業療法士) 古川 淳子

### 社団法人 認知症の人と家族の会

○**家族の会** 認知症の相談電話(本部)  
0120-294-456  
土日を除く毎日、午前10:00～  
午後3:00まで  
全国どこからでも無料  
(携帯、PHSは不可)。  
※電話相談…家族の会が行う事業で、研修を受けた介護経験者による相談です。  
千葉県支部でも行っています。

#### ○千葉県支部

#### ◆問い合わせ・電話相談

043-204-8228  
月・火・木・土  
午前11:00～午後3:00まで  
〒260-0026  
千葉市中央区千葉港4-3千葉県社会福祉センター3階

#### ◆つどい

認知症の人を介護する上での愚痴やストレス、地域での情報、ケアの方法など、少人数で何でも話し合う場所です。話すことでストレスは軽くなります。「家族の会のつどい」は会員のためのつどいです。詳しくは家族の会千葉県支部にお問い合わせ下さい。TEL043-204-8256(月・火・木・土)

#### ●松戸/会場/松戸社会福祉協議会 (年6回)

近い時期の開催は 5月28日(金) /  
7月23日(金)

#### ●柏 認知症介護相談・交流会 (柏市高齢者支援課との協働事業)

近い時期の開催は 5月22日(土) /  
6月19日(土)

柏の問い合わせは柏市地域包括支援センター(TEL04-7167-2318)



## 第5回 医療・介護セミナー 『高齢者のお食事と調理』

いらはら診療所では、地域住民の方や患者様を対象とした「医療・介護セミナー」を年4回開催しています。平成22年3月28日（日）は5回目となり、診療所の山崎管理栄養士が『高齢者のお食事と調理』について講演し、約30名の方にご参加頂きました。



「運動量が少ないから白米と漬物があれば十分」「油ものは避けてさっぱりした物だけ食べよう」「お茶を飲むとトイレが近くなるし、喉もあまり乾かないから水分を控えよう」「〇〇は体に良いから沢山食べるようにしよう」など間違った食事の考え方を取り上げ、無理せずちょっとした工夫でバランス良く「食べる」ことの大切さが伝えられました。体格・持病・身体状況・生活スタイルが様々です。ひとつの情報に惑わされず、かかりつけの先生や、栄養士に相談しながら健康的な食事ができるようにしましょう。

(次回のセミナーは6～7月頃に予定しています。)

(堺)

## 作 品 紹 介

はなみずき入居者の方々による作品です。



### 編集部より

春到来☆

あたたかい季節がやってきました。

3月はあたたかくなったり、寒くなったりでしたが、(気温の変化が激しいと体に堪えますね……)ようやく気温も安定してきたように感じます。

体も自然と動かしやすくなってきたのではないのでしょうか？

春はたくさんのお花が咲き、目を楽ませてくれます。

桜に菜の花、チューリップやすいせん…青空の下だと一段ときれいに見えますよね。

私は「花よりだんご」の言葉通り、風流よりも実利！花よりも目の前の食べ物に夢中になりそうです。でも、きつと花が咲いているからこそ、いつもより何倍も食べ物がいしく感じるような気がします。これもちょっとした言い訳で……いっぱい食べてしまうことには変わりありません。そして、お腹が満たされたところでとうとうと、これがまた最高に気持ちいいひとときです。

みなさんはどのように春をお過ごしですか？

さて、今回の「いらはら通信」はいかがでしたでしょうか？

桜満開の表紙に始まり、今回もまたいろいろなお話を紹介させて頂きました。ご意見ご感想がありましたらぜひお寄せ下さい。

(松本好美)



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4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