いらはら通信

JIKKO-KAI

2010.7 No.4
SUMMER
夏号

●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（グループホーム さくら草）……6
●リハ室だより……7
●第6回 医療・介護セミナー/トピックス…8

坂倉　玉恵
デイハウスユーカリ新松戸

松岡　裕子
ユーカリヘルパーステーション

浦田　佐智子
グループホームユーカリ新松戸

榎園　道代
グループホームさくら草

●表紙
生活介護サービス（株）の新所長

特集 **Dr紹介４月より勤務の新しい３名の先生方をご紹介** ……4

エーゲ海の風に吹かれて

いらはら診療所 理事長　苛原　実

毎年の恒例としている国際アルツハイマー会議での発表のために、3月末にギリシャのテッサロニキに行ってきました。テッサロニキは聖書にも名前が出てくる古い都市であり、紀元前315年前後にアレキサンダー大王により作られたそうです。周辺を合わせた人口は約80万人、エーゲ海のテルメ湾に臨む港市で、ギリシャ第2の都市でもあります。街のあちこちに、古い教会や城壁の跡があり街中が歴史の宝庫のようなところでした。

名前の由来は、アレキサンダー大王の腹違いの姉妹でカッサンドロス王の王妃テッサロニカから取ったそうです。紀元前168年よりローマ帝国、その後東ローマ帝国の重要拠点として栄えました。1430年にはオスマン帝国により占領されて、1912年のバルカン戦争でギリシャ軍が自国領として奪い返しました。しかし、第2次世界大戦時には1941年から約3年間ナチス・ドイツの占領下にありました。まさに世界史の中で翻弄されてきた、歴史上の都市です。

（写真1）ホワイトタワーといって、テッサロニキを囲んでいた城壁の一部です。ホワイトタワーというのに壁が赤いのは、オスマン時代にこの塔が監獄として使われて、処刑された人の血で赤くなったとガイドが話をしておりました。何とも恐ろしい話であり、エーゲ海から吹いてくる風に春の気配を感じながらも、歴史の重みに複雑な思いをめぐらせました。

（写真2）昨年訪問をした台南市の高齢者施設の施設長遊さんと再開をして、ホテルで楽しく会食をした際の一コマです。アジアから遠く離れた異国の地で、台湾の介護状況など話はつきませんでした。同じアジアの隣国の友人としてこれからも、様々な情報を共有しながら友情を培ってゆきたいと思いました。

現在ギリシャは経済危機に瀕しており、3月に訪問をした際にも首都アテネでゼネストなどが行われておりました。しかし、テッサロニキの人々は平穏で、どこのカフェも午後のお茶とおしゃべりを楽しむ人たちでごった返しておりました。

また、ギリシャには美人が多いという話を聞いていたので、期待をしていったのですが、まさにハッと思うようなスタイルのよい若い女性が町中にあふれていました。東西文明のクロスロードでもあり、多くの民族の血が入り混じって、彫りが深くスタイルのよい遺伝子を造っていったのでしょうか。長い歴史の遺跡と美しい女性を見つめながら、久しぶりに命の洗濯ができました。

ケア百科

介護保険の申請について

介護サービスを利用したい、介護サービスが必要になった場合、住所のある市区町村の介護保険の窓口に要介護認定の申請をします。申請には、65 歳以上の方は交付されている介護保険証を、40 歳以上 65 歳未満の方は医療保険証を持って行きましょう。

要介護認定の申請書には、主治医の名前を記入する欄があります。事前に、ご自分の主治医の名前と病院名・住所を調べておく必要があります。
要介護度の認定には、市区町村の職員が訪問して記入する「認定調査票」と、主治医が記入する「意見書」が資料となります。そして介護認定審査会で、認定調査票と主治医の意見書をもとに要介護度が決まります。

【訪問認定調査で聞き取りする内容】

○麻痺や関節の動き
○寝返り～起き上がり～歩行
○入浴、排泄、食事
○衣服着脱、掃除、金銭管理
○視力、聴力、意思の伝達
○ひどい物忘れ、徘徊などの行動
○ 14 日以内に受けた医療

【主治医の意見書】

申請書に記入した主治医が、医学的な見地による意見書を作成します。

【介護認定審査会】

主治医の意見書と認定調査票をもとに、保健、医療、福祉の専門家が公平公正に審査・判定します。

要介護認定を受ける時のポイント

①「認定調査」では、調査員に介護の必要性を正確に把握してもらうことが必要です。

認定調査のときに、普段以上に元気に振舞ってしまったり、事実と違う答えをしてしまうことがあります。

家族や本人のことをよく知っている人が、認定調査のときに立ち会うようにしましょう。認知症のある方の場合は特に注意が必要です。

②「主治医」を誰にするか?

主治医とは「かかりつけ医」のことです。内科や外科、眼科、皮膚科、歯科と複数の医師にかかっている方も多いはずです。

専門的な持病で介護が必要なとき以外は、生活機能を含めた全身の状況を総合的に把握している医師の名前を主治医欄に記入するとよいでしょう。

ポプラ居宅介護支援事業所
谷山、坂井、　古澤
吉田、長谷川、君塚

事業所紹介

『居宅介護支援事業所』では、介護保険の要介護認定を受けた方が必要な介護サービスを有効に利用できるようにケアマネジャーが相談に応じています。

ケアマネジャーはケアプランの作成、介護サービスの事業者との連絡調整、介護サービス内容に関する情報提供、介護保険施設の紹介などを行っています。

当事業所には5名のケアマネジャーがいます。要介護1～5までの方を対象に、それぞれ担当させていただきます。いらはら診療所と連携を図っています。日常生活の中で介護や支援が必要になったとき、ご相談ください。

特集 Dr紹介

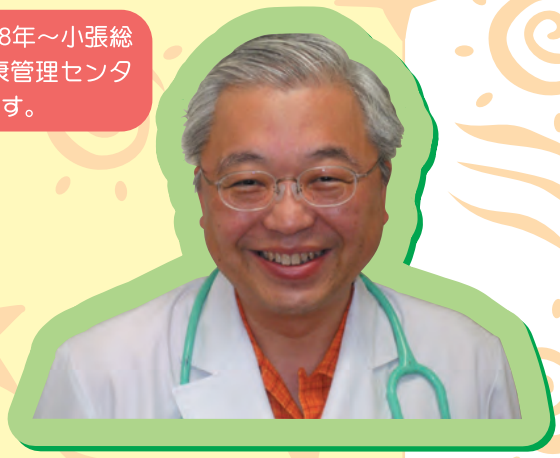
4月より新しい先生方が勤務し、外来診療・訪問診療のますますの充実を図っております。
今回は、川上先生、遠藤先生、礒貝先生の3名の先生方をご紹介させていただきます。

川上　亮子先生
（かわかみ　りょうこ）

プロフィール

新潟大学医学部大学卒、日本赤十字医療センター内科研修医（苛原院長の後輩になりま～す）。関東中央病院（呼吸器・アレルギー科）や東埼玉総合病院（内科・呼吸器科）等に勤務。平成22年４よりいらはら診療所勤務、平成22年6月より常勤となる。

① 出身地
千葉県千葉市
② 趣味や好きなこと。（お休みのときは何をしていますか）
園芸
③ 好きな食べ物
りんご・いちご
④ 何か大切にしているものはありますか
いっぱいあります。
⑤ Drになったきっかけは？
化学で身をたてるのを反対されたので医学部にいきました。
⑥ 一言お願いします。
内科全般を拝見します。・・・が、腹部は苦手です(^_^;)



遠藤　敦先生
（えんどうあつし）

プロフィール

東海大学医学部大学卒、国立霞ケ浦病院研修医、筑波大学付属病院等、平成18年～小張総合病院の内科医長、平成21年～㈱本田技術研究所二輪R＆Dセンターの健康管理センター所長。いらはら診療所は、毎週土曜日の内科外来、訪問診療を担当しています。

① 出身地
茨城県
② 趣味や好きなこと。（お休みのときは何をしていますか）
犬が大好きです。現在6匹の犬と暮らしています。
③ 好きな食べ物
チーズ
④ 何か大切にしているものはありますか
女房
⑤ Drになったきっかけは？
父親（医師）の背中を見て
⑥ 一言お願いします。
これまで総合（一般）内科として診療してまいりました。年齢にはかてず、数年まえより産業医に転身しました。

礒貝　浩之先生
（いそがいひろゆき）

プロフィール

聖マリアンナ医科大学卒、現在は順天堂大学浦安病院勤務。いらはら診療所は、毎週水曜日の訪問診療を担当しています。

① 出身地
千葉県木更津市
② 趣味や好きなこと。（お休みのときは何をしていますか）
散歩
③ 好きな食べ物
生姜
④ 何か大切にしているものはありますか
時間
⑤ Drになったきっかけは？
小学校の時、友人が病気になった際に
⑥ 一言お願いします。
4月から訪問診療をさせて頂いています礒貝です。少しでもみなさんのお力になれるようがんばります。

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♪②

　夏が過ぎると、すぐにお彼岸がやってきますね。
「彼岸」のお供え物として「ぼたもち」「おはぎ」が知られています。
このふたつの違いをご存じですか？
春の彼岸には「ぼたもち」、秋の彼岸には「おはぎ」を食べますが、どちらももち米とあんこで作られた食べ物です。
「ぼたもち」は「牡丹餅」と書き、一般的にはこしあんを使用します。「おはぎ」は「お萩」と書き、つぶあんを使用します。春に咲く牡丹の花と、秋に咲く萩の花を意識して名前が付いたと言われています。
今回は、前回ご紹介した『ゼラチンご飯』で、三色おはぎを作ってみました。
『おはぎ』ですが、嚥下食向けに、つぶあんではなくこしあんを使用します。
こしあんにサラダ油を少量入れると、滑らかさが増してより飲み込みやすくなります。

管理栄養士
臼井　純子　　山崎　裕美

三色おはぎ

【材　料】

米……1合
水……2合（360cc）
ゼラチンパウダー……10ｇ
こしあん（市販）……250g
サラダ油……小さじ1

◆好みで
A・練り胡麻（すり胡麻）
B・きなこ
　砂糖
　塩少々

【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 炊きあがったらついて半分ほどついてつぶし、aを混ぜ、一口大にまるめる。（小さめにまるめたほうが、あとであんこで包むときうまくいきます）
③ こしあんにサラダ油を大匙1混ぜる。
④ ラップにこしあんをひろげ、まるめておいたご飯をのせて包む。
胡麻あんは、こしあんに練り胡麻を混ぜたもので同じようにご飯を包む。
きなこは、まるめたご飯にBをまぶす。
※きなこは、むせやすい人は食べるときに注意してくださいね。

事業所紹介

グループホーム
さくら草

松戸市千駄堀字前新田1766-1
☎047-323-6770

「さくら草」は閑静な住宅街にあるグループホームです。天気の良い日に散歩に出ると、公園でソフトボールを練習中の選手や近所の方たちが気軽に声をかけて下さいます。

「さくら草」では『その人らしさを大事にした役割のある生活』を理念に掲げ、入居前に聞き取った入居者様の趣味や意向を踏まえ、その人らしい生活が継続できるよう支援しています。執筆の得意なＡさんは「Ａさん新聞」と題して、ご自分の過去の経験で知り得た事などを書き、掲示して下さったり、元料理人のＢさんは、料理の腕前を披露して下さったり、職員に指導もして下さっています。

近所に住む、お花の先生やハーモニカ奏者の方をはじめ、多数のボランティアの方たちのご協力を頂き、活気ある生活を送っております。

夏には町内会の盆踊りに入居者様も浴衣を着て参加。櫓作りには、男性職員も大奮闘。夏の楽しいひと時です。

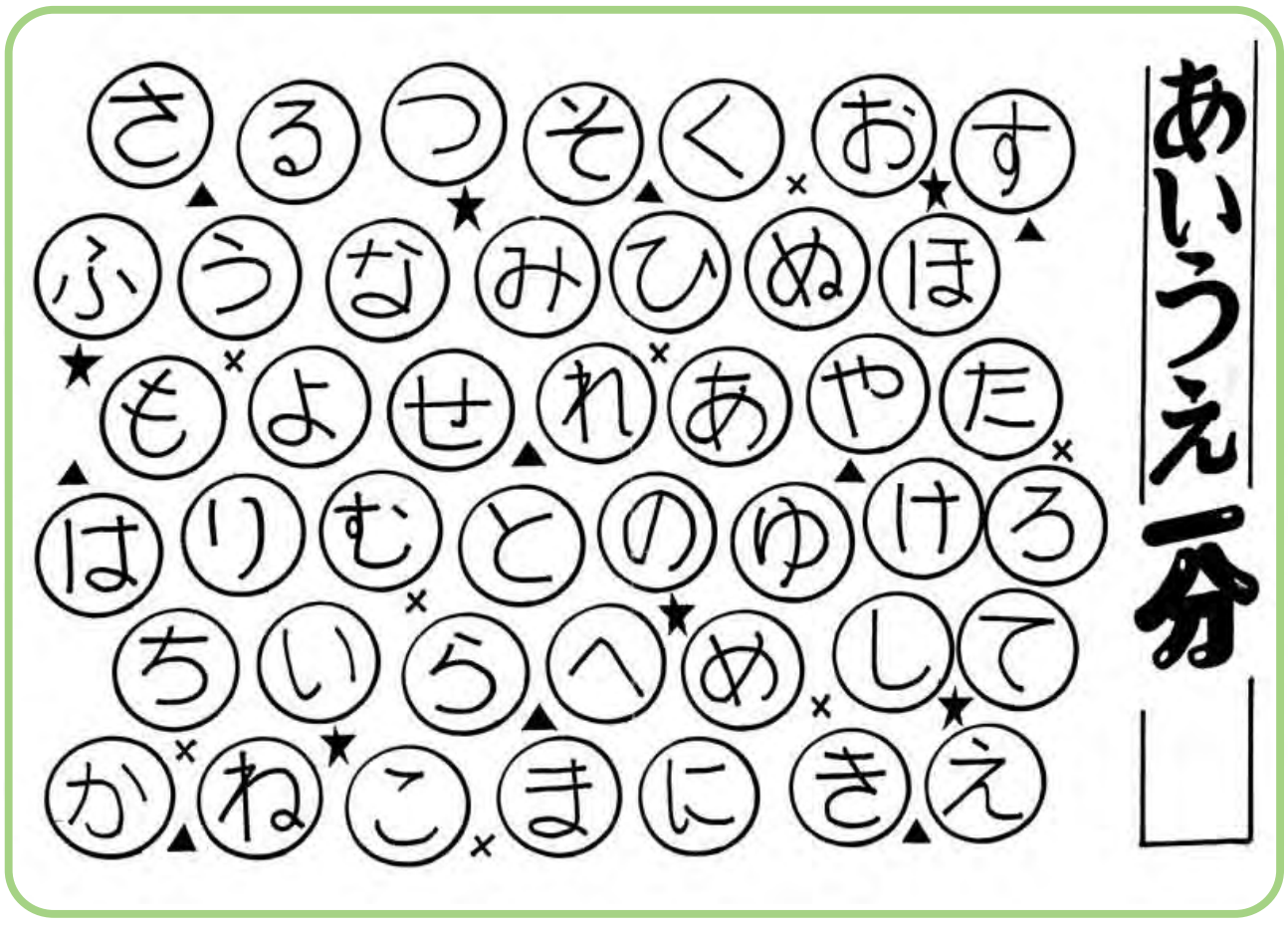
季節ごとのイベントや行事では、Ｃさんが進んで芸を披露して下さいます。毎回、見事な「南京玉すだれ」の芸に拍手喝采！現在、その芸を職員に伝授して下さっています。入居者様と職員のコラボをお披露目出来る日もそう遠くないはずです。

リハ室だより

＊[頭の体操]＊

（作業療法士）　高橋　好美

今回は頭の体操を紹介します。
リハビリというと、体を動かすイメージが強いですが頭の運動もリハビリの一つです。
下の表はバラバラに並んだ50音です。
㋐から順番に指差しをしていってください。
時間は…1分
どの文字まで辿りつけるか試してみて下さい。
頭の回転の速さが求められます。



第6回　医療･介護セミナー

『在宅医療･訪問診療って？？』

今回の医療・介護セミナーは、当院の在宅医療部相談員、小杉由美子が「在宅医療・訪問診療」について講演し、40名ほどの患者様やご近所の皆様にご参加頂きました。

『在宅医療』とは、医師や看護師などが、お家に伺う医療サービスを総称して「在宅医療」といい、「在宅医療」には、医師が訪問して診療をする「訪問診療」、看護師が訪問して看護する「訪問看護」。その他に理学療法士や管理栄養士が訪問して指導します。

在宅医療は、通院が困難な障害を抱えている方、高齢の方のためのものでまた、「住み慣れた家で療養を続けたい」という希望の方に適しているでしょう。基本的には外来通院が困難な方であれば、どなたでも対象です。特定の病名や年齢制限などはありません。

等々、「在宅医療」関するお話をさせていただきましたが、相談だけでも、もう少し詳しくお聞きになりたい方など、お気軽に相談員にお声かけください。

トピックス

"H23年「ユーカリ小金原」(仮称)開設予定"

６月30日に、診療所に隣接して建設する有料老人ホームの地鎮祭を行いました。ホームは来年の４月には完成の予定であり部屋数は40室、診療所とは２階部分が通路でつながれます。診療所と連結しているので、少々医療ニードの高い方でも入居可能となります。介護も24時間付いた有料老人ホームです。詳細は随時お知らせしてまいります。

建設中は皆様にはいろいろまたご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご了承ください。

編集部より

「和の心」を勉強しよう(笑)。と、ハクビ着物学院の先生をお招きして、浴衣の着つけ講習を受けました。うちの女性スタッフです。いかがでしょう･･･

紫陽花の花がとてもきいな季節となりました。

皆様、いかがお過ごしですか？最近は、口蹄疫や大相撲の一ユースの取り上げが多いところですが、そんな中、サッカーワールドカップでは、岡田Ｊａｐａｎｎの選手の皆さん、健闘されてたりと、明るい一ユースもありました。

これからも、少しでも多く、明るく・楽しく皆さんに毎日が送れるよう、心より願っております。

また、日頃より、いらはら通信、日曜日のセミナーに参加していただき、スタッフ一同感謝しております。

今回も心をこめて編集させていただきましたので、ご覧下さい。

大山直子

JIKKO-KAI

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7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