

いらはら通信

2011.1 No.6

WINTER

冬号

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
(野田事業部って...) 6
- リハ室だより 7
- 作品紹介・編集部より 8

西野 奈美
デイハウスけやきの杜 兼
グループホームけやきの杜

南雲 賢
けやきディサービス

鈴木 美千代
けやきヘルパーステーション

瀬能 公子
けやき居宅介護支援事業所

●表紙
野田事業部の所長の皆さん

特集 日本認知症グループホーム大会 4



実幸会の夢は夜聞く

いらはら診療所 理事長 苛原 実

これまで経験したことのない昨年の猛暑の影響か、秋から冬にかけて体調を悪くされる高齢の方が多い。インフルエンザや香港も暑かつたが、日本特有の湿気の多い暑さはまた別物といえる。我々の仕事の一つは、障害を持つ高齢者の健康管理と生活支援なので、気候には敏感にならざるを得ない。冬の寒さもかつてよりはゆるやかであり、これも地球温暖化の影響なのであろうか。

訪問診療を始めて間もなく、次いで入院の場の確保のための有床診療所を作った。どちらも、在宅医療を進める上で必要なサービスである。さらに、障害のある高齢者の生活を支える目的で、介護付き住宅「ユーカリヒルズ」を作ったのが2001年である。この10年間にわが国の高齢者介護に関する制度も変わつてゆき、ヒルズも高齢者専用住宅として千葉県に登録をした。

往診でご家庭を回りだししてから、障害のある高齢者を支えているのは介護の力であることを思い知られた。まず生活が成り立ち、その上に医療があるのだ。生活の場で大切なことは、食事、排泄、入浴など生きてゆく上の基本の動作をしっかりと成り立たせてゆくことである。自分の力では食事を作ることも、食べることも困難で家族やヘルパーさんを頼りに生きていく方は大勢いた。

いに新たな施設が建設される。この施設ならば、介護度が重くなつても安心をして最後まで暮らしてゆけるだろう。

今の一一番の楽しみは、職員や友人とお酒を飲みながら医療や介護をふくめ、様々なことについて議論をすることである。体調を考えてお酒は控えめにしてはいるが、気の合つた仲間と飲む酒はどうまいものはない。実はそんな飲み会の中で様々なアイデアが湧いてきて、次なる事業展開へとつながってゆくことも少なきないのである。まさに、「幸運の夢は夜開く」のだ。



店主の向後さん(「みくに」にて)

ケア百科

~ユーカリディサービス酒井根& 3月1日 OPEN ユーカリディサービス小金原~



ユーカリディサービス酒井根は、柏市酒井根にある小規模デイサービスです。

以前に比べ、医療依存度の高い方やマンツーマンでの対応が必要な方が増えた為、創作活動やレクリエーションを行なう事が難しくなっていましたが、12月1日より柔道整復師が配置されたことによって、ご利用者様より「気持ちが良かった」「身体が楽になった」と喜びの声をいただけるようになりました。

また、一人ずつ個別にマッサージを受けていただく事により、じっくりコミュニケーションの時間も取れるようになりました。

全体での体操も専門的知識を生かし、ご利用者様に無理なく取り組んでいただけるように工夫しています。

今後もこれらを生かし、ご利用者一人一人が主人公になる一日を過ごしていただけるよう、職員一同頑張っていきたいと思います。

3月1日からユーカリディサービス小金原が開所致します。
小規模ながら、看護師や柔道整復師を配置しており、細かいケアが行なえる環境です。

ご利用者様一人ひとりの気持ちに寄り添い、自然と笑い声、笑顔が出てくるようなアットホームなデイサービスを心掛けていきたいと思っています。

所長 鈴木節子

NEW

新しく柔道整復師の
石野達大さんが
仲間入りしました!!



生年月日：昭和62年6月12日

出身地：埼玉県さいたま市

好きなこと：映画鑑賞、
スポーツ観戦、
買い物

今後、ユーカリディサービス酒井根を中心に体操やマッサージを通して、ゲスト様の生活が少しでも楽に出来るように頑張りたいと思います。これから宜しくお願いします。

NEW

ユーカリディサービス
小金原がはじまります

所在地：松戸市小金原4-24-18

(旧ポプラ居宅支援事業所)

定員：10名



特集

日本認知症グループホーム大会

平成22年9月27日(月)・28日(火)に【日本認知症グループホーム大会】が開催され、制度化の10年をふり返り、将来のあるべき姿について考え、学びあい、交流する機会となりました。大会は講演やシンポジウム、実践の発表を行う分科会などで構成せれています。生活介護サービス株式会社でも『グループホームユーカリ新松戸』と『さざんか』の職員が、分科会のポスターセッションにて、事例発表をしました。

『グループホームユーカリ新松戸』



明治生まれの女性入居者Mさんをグループホームで看取り、職員や入居者の皆さんとお見送りをした経験を発表しました。

Mさんは、入居初日からユーカリ新松戸を我が家として受入れて下さいました。入居後間もなく肺癌のため常に酸素を付ける必要が出てきましたが、ご家族と話し合い、入院などせず、ユーカリ新松戸でMさんらしく過ごすことを優先しました。そして、常に毅然としたMさんは、亡くなるまでユーカリ新松戸で過ごし、ご自身で食事し、トイレへ行き、入浴までされていました。Mさんの生き方には頭が下がる思いで、職員も多くを学ばせていただきました。お別れの時には、その感謝の気持ちと、家族のように共に過ごしてきたMさんへの想いを菊の花にたくし職員、ご入居者様のそれぞれが、一輪ずつ捧げてお見送りました。

『さざんか』



自由に自分らしい生活を楽しむAさんの生活をご紹介しました。

Aさんは誰にも干渉されずにお散歩するのが大好き。しかし、道に迷われたり事故にあったりすることを「危険!」と考え、外出時は常に職員が付き添うようにしていました。そんなある日…職員の目を避けて避難用すべり台から外出!!職員はAさんを必死に見守るようになりましたが、結果は裏目に。Aさんは部屋に引きこもり、足腰もあつという間に弱りました。「これで良いのか…」と悩んだ職員は、ご本人やご家族との話合いを続けました。そして、今は、GPS機能のついた携帯を持ち、1時間で戻ることを条件に自由気ままなお散歩は続けられています。Aさんは以前の元気を取り戻し、地域の活動に参加したり囲碁教室に通ったり優しい笑顔がたくさん見られるようになりました。事業所がご入居者の想いや価値観に向き合い理解することでご入居者の生活は全く違ったものになることを学びました。

いらはら栄養教室

旬の食材 大根 (もちの食べすぎには大根を!)



大根にはデンプン分解酵素（アミラーゼ）が含まれているため、食べ物の消化を促進し、げっぷ、胸焼け、胃もたれ、胃酸过多、二日酔いなどの症状に効果的です。食物繊維も豊富で、腸内の老廃物を一掃するはたらきがあるので、大腸がんの予防や吹き出物などに効果があります。年末年始で疲れ気味の胃腸をリセットするにはもってこいの食材ですね。

大根は一般的に葉に近いほうが甘く、先端のほうに辛みがあります。だいこんあろしは「せっかちにおろさせろ」というくらい、手早くおろせば辛く、ソフトタッチで丸く円を描く様におろすと甘い大根おろしができます。コチュジャンは、辛みの苦手な方は味噌でも代用できますよ。



管理栄養士
臼井 純子 山崎 裕美

【材 料】

大根	300 g
片栗粉	大さじ4
桜エビ 三つ葉 (お好みな具で)	
ごま油	大さじ1~2
★マヨネーズ	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
★みりん	小さじ1
★コチュジャン (お好みで)	小さじ1



【作り方】

- ① おろし大根を網にのせ水気を切り、ボウルにいれ、片栗粉、桜エビ、三つ葉を混ぜる。
- ② フレイパンにごま油を敷き、丸く焼く。
- ③ 蓋をして、透明になるまで火をとあす。(表面をカリカリにするには、もう一度ごま油で揚げ焼きのようになるとよい)
- ④ ★をませあわせてタレをつくり、できあがった③に添えていただきま～す♪

野田事業部って。。。

生活介護サービス(株)は、本社事業部(松戸市内、柏市内)と野田事業部(野田市内)の2つの事業部で組織されています。今回は、5つのサービス事業所からなる野田事業部についてご紹介します。

【デイサービスけやき】



デイサービスけやきは、皆さんからとても「家庭的だ」と好評を頂いております。その秘訣は、皆様から笑顔を頂いているからです。

【けやき居宅支援事業所】

「心を尽くす」をモットーに支援させていただきます



【グループホーム けやきの杜】【デイハウス けやきの杜】

私達は常勤13名非常勤5名、計18名のスタッフでデイハウスとグループホームの2事業所を兼務しています。

この日は年に一度のお楽しみ演芸会の日。業務で練習不足ではありますが、利用者様の笑顔の為なら何でもやります。野田の自然に恵まれた環境の中で「今日一日」を大切に利用者様に寄り添う介護を心がけています。



【けやきヘルパーステーション】

住み慣れたご自宅で生活できるよう、お手伝いさせていただきます！



【調理員】

手作りで家庭的な味を提供し、利用者の皆様に喜んで頂いています。



リハ室だより

* 関節の症状が気になる方へ *

～もしかしたらリウマチ？と思つたら～

最近外来の患者様の中に「手が腫れ、むくむのよね」といった声が聞かれます。

関節の腫れや痛み、朝起きたときに手がゴワゴワした感じなどは、関節リウマチの大切なサインです。気になる関節の症状がある時には、「まだ大丈夫」「もう少し様子を見よう」と思わず、関節リウマチのことをよく知りたいと思います。



(理学療法士)
吉田 卓

気になる関節の腫れや痛み、もしかしたら関節リウマチ？

関節リウマチはお年寄りの病気と感じる人もいるようですが、実は30～40代の女性で発症するが多く、なかなか手ごわい免疫の病気です。現在、日本には約70万人もの患者様がいると言われています。

ほっておけない関節の腫れや痛み、知らず知らずのうちに…

関節の炎症が続くと、次第に関節の骨や軟骨が壊されてしまします。そのままにしておくと関節が固まったり、変形したりして、全身の関節が侵される可能性もあります。

例えば重いものが持てない、長時間歩くのが大変、細かい作業が上手くできない、力をいれづらい等日常生活の動作ができなくなることもあります。



気になる関節の症状がひとつでもあつたら、早めに医師の診察を受けましょう！！

- ① 朝のこわばりが15分以上続く（その状態が1週間以上続く）
 - ② 3つ以上の関節が腫れている（その状態が1週間以上続く）
 - ③ 手首の関節、手指の第2、第3関節、足首の付け根の関節のいずれかが腫れている（その状態が1週間以上続く）
 - ④ 左右対称に腫れている関節がある（その状態が1週間以上続く）
- ※他に、医師によるチェック項目があります。レントゲン、採血など
※以上の①～④の項目を診察前に整理しておくと良いと思います。

関節リウマチで大切なのは一日も早く治療を始めること



ここ数年間に、新しいタイプの薬剤が登場したことで、関節リウマチは痛みや腫れを抑えるだけの治療から、関節の破壊を防ぐことを目標とした治療へ大きく変化しました。

知らず知らずのうちに進む関節の破壊をくいとめるには、できるだけ早く治療を始めることが肝心です。「まだ仕事に支障がないから」「家事はできているから」と思わず、気になる関節の症状があつたら、医師に相談して、治療を始めることをお勧めします。

第8回医療・介護セミナー

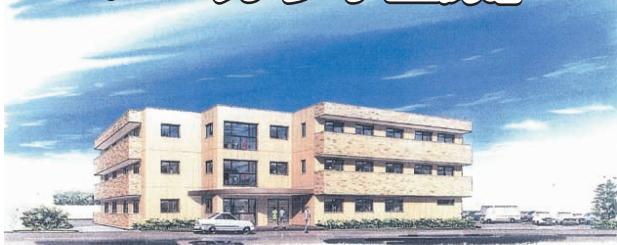
平成22年12月12日(日)、内科の遠藤敦先生が「高齢者の冬場に気をつける日常生活」をテーマに講演いたしました。新型インフルエンザや低温やけど、皮膚のかゆみの話などを大変わかりやすく解説。また正しいマスクのはめ方はずし方(マスクは鼻から覆い、はずす時は表には触れずにゴムを持ってはずしましょう)など、正しい予防法のお話がありました。手洗いうがいをしっかりとして、まだまだ寒くなる季節を元気に乗り越えましょう。

*セミナーの資料をご希望の方は、スタッフへお申し付けください。

*遠藤敦先生は、平成23年1月より当診療所で常勤で勤務いたします。



「ユーカリ小金原」



平成23年4月にいはら診療所の隣に介護付有料老人ホーム「ユーカリ小金原」が開設します。建物は3階建てで2階部分は渡り廊下でいはら診療所と連結し、診療所との連携がスムーズとなり医療ニーズの高い方の入居も可能です。各専門職を配置し、毎日の体操やレクリエーションを通しての行事など季節感を生活の中に取り入れ、家庭的な雰囲気の中で生活していただける施設を目指します。

お問い合わせ先
カーリ小金原開設準備室 TEL047-347-8859



作品紹介

通所リハビリテーションに通われている、和田志づ江さんの作品、編みぐるみです。

頭の中に目数が入っていて、1つの作品をあつという間に仕上げてしまいます。

皆さんもいらはら診療所内で、いくつか見かけたことがあるのではないで
しょうか。

編集部より

実幸会・生活介護サービス 合同忘年会 2010



12月の初め、実幸会・生活介護サービス株式会社の合同年会が開催されました。約300名の参加者があり、毎年「まるで結婚式のような年会だね」という声も囁かれてはいます。事業所ごとの出し物は、毎年、気合の入った内容で楽しみの一つでもあります。さて、冬も本番となつて参りました。今年はノロウイルスがとても流行っています。一番大切なのは【予防対策】です。手洗い・うがいは小まめに行い元気にこの冬を乗り切りましょう。



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.seikatsukaijo.co.jp>

発行=2011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