

いらはら通信

2011.4 No.7

SPRING

春号



- 理事長通信……………2
- ケア百科(ロコモティブ症候群) …3
- いらはら栄養教室 ………………5
- 事業所通信
(ユーカリディサービス小金原) …6
- リハ室だより……………7
- 作品紹介・編集部より……………8

岩下 恵斗

吉野 明日香

原 亜佑美

広瀬 望

巴 千草

特集

平成23年4月1日 オープン
介護付有料老人ホーム「ユーカリ小金原」……4

●表紙／平成23年度 生活介護サービス(株) 新入社員

私は誰になってゆくのー魂の旅路



クリスティン・ボーデンさんと

いらはら診療所 理事長
苛原 実

東日本大地震は、東北・関東地方に大きな傷跡を残した。かつて福島県の小高町（現在は南相馬市）の病院に勤務したことのある私にとっては、人ごとではない。福島や宮城に住む親戚はない。福島や宮城に住む親戚は無事であったが、多くの方が亡くなつた。街ごとがれきの山になつた津波の脅威に言葉も出ない。今はただ、この災害からの早期の復興と亡くなつた方の冥福を祈るのみである。

こんな状況のなか、毎年恒例のアルツハイマー国際会議に参加をするために、カナダのトロントに出かけた。ガソリン不足

や計画停電で混乱が収まつておらず、後ろめたさを背負つたままの旅立ちであった。

トロントに行く途中シカゴに泊まつた。シカゴといえば、アーリカボネを連想する方も多いが、米国の中でも安全できれいな街である。シカゴは近代建築の街でもあり、多くの歴史的で個性のあるビルが建ち並ぶ摩天楼の世界である。ミシガン湖に面しているが、この湖が九州と四国を合わせたぐらいの大きさである。そこで、まるで海のようであつた。

今回の学会での特筆すべき出来事は、クリスティン・ボーデン（Christine Boden）さんにお目にかかれたことである。まさにそれは衝撃的であった。展示コーナーに彼女の著書が置いてあり、ふと眼を移すとそこに座っているではないか！突然のことであり、とても緊張をして挨拶をした。

オーストラリアの政府高官をしていた、クリスティンさんがアルツハイマー病と診断されたのは46歳の時である。3人の女子を持つシングルマザーであった彼女が一番恐れたことは、自分が自分でなくなることであつた。彼女はその著書「私は誰になつてゆくの（Who will I be when I die?）」



の中でその恐怖を次のように述べている。「一番怖いのは、やがて家族も、友達も、自分さえも誰かわからなくなつたら、神もわからなくなるのではないかということなのです。」

彼女と定期的に対話を続けることで精神的に支えてきた、看護師でもあるエリザベス・マッキンレーは彼女とのかかわりを、「旅」という言葉で表現している。彼女を管理するのではなく、その話を傾聴し「私はなくならない、私は私になつてゆく」と希望を見出すまで、「旅」に同行するパートナーとして歩んだ。

日本にも何度も訪問しているが、2004年の京都のアルツハイマー国際会議での講演を通じて、我が国の認知症ケアの在り方に大きな影響を与えた。認知症本人の立場にたつた視点を大事にして、認知症の人人が何を思い、何に不安を感じており、何を訴えたいのかをケアする方が考えてゆく必要があることを訴えた。いわゆる、センター方式と呼ばれる本人の気持ちに寄り添う介護の在り方もこのような背景から生まれてきたのである。その意味では、認知症介護に大きな影響を与えた方と直接話ができた今回の旅を、今後の医療と介護に生かしてゆきたい。

☆口コモティブ症候群☆

2007年（平成19年）に、日本整形外科学会で新たに提唱された「口コモティブシンドローム：運動器症候群」（以下口コモ）はご存知ですか。

「口コモ」の提唱には、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということを日々意識してほしい」というイメージが込められているそうです。

口コモとは？

運動器の障害により、要介護状態・要介護になるリスクの高い状態になること

口コモの原因は？

大きく分けて「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」

口コモは、「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「寝たきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。

※健康寿命＝健康で日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと

7つの口コチェック

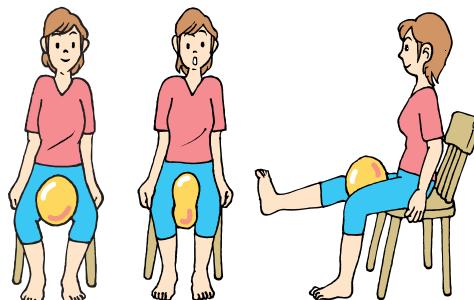
- 1) 片足立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を昇るのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 7) 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど)が困難である

上記のうち1つでも当てはまる場合は、ぜひ自宅で口コモーショントレーニング（以下口コトレ）を行ってみて下さい。転倒予防・骨折予防にもなります。

口コトレ1

=椅子に腰かけて行う体操=

- ① 安定した椅子に腰かけ、足を浮かせて膝を伸ばして前に出す。
そのまま4～8呼間数えてゆっくり下す。これを2～4セット両足共に行う。
ボールを膝の間に挟んで行っても効果的☆



- ② 椅子に座り、床にタオルを敷く。
タオルを足の指だけで手前にたぐり寄せる。ある程度たぐりよせたら足を交代。
片足ずつ、左右それぞれ3回ずつ～2セット(セット間の休息は60秒程度)
両足で行っても大丈夫☆



運動は多種多様あります。それぞれの体に合った運動を、無理なく継続していくことが大切です。そのためには、定期的に受診をし、ご自分の体の状態を把握することもとても重要です。

特集 平成23年4月1日 オープン 介護付有料老人ホーム「ユーカリ小金原」

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、「いいらはら診療所」の隣に建設を進めていました介護付有料老人ホーム「ユーカリ小金原」が4月1日開設します。

「ユーカリ小金原」の2階といらはら診療所が渡り廊下でつながり、医療との連携がスムーズに行え、医療ニーズの高い方の入居も可能です。

今日は、そんなユーカリ小金原の主要メンバーと建物内的一部をご紹介させていただきます。



施設長

居城 弘子
(いじろひろこ)

- ①昭和38年12月21日
- ②千葉県松戸市
- ③映画鑑賞
- ④気の合う仲間とお酒を飲む事が大好きです。



生活相談員



高橋 敬子
(たかはしけいこ)

- ①ひみつ
- ②千葉県
- ③読書
- ④頑張ります！



1F フロアリーダー

寺田 裕子
(てらだひろこ)

- ①1963年2月7日
- ②埼玉県
- ③お化け屋敷に入る事
- ④皆様と一緒に明るい生活の場を築いていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。



3F フロアリーダー

今泉 尚也
(いまいずみなあや)

- ①1986年1月23日
- ②茨城県 ③料理
- ④以前はグループホームにていて計画作成担当者をさせて頂きました。新しい環境で心新たに頑張って参りますので、よろしくお願い致します。



副施設長

西谷 正行
(にしやまさゆき)

- ①1956年7月11日 ②青森県
- ③お酒・ソシアルダンス
- ④ユーカリヒルズより異動となり、今まで以上に頑張ってまいります。入居者様と共に笑顔を忘れず、楽しい居場所を職員と一緒に作っていければと思います。宜しくお願ひ致します。



ケアマネージャー

森山 ひろみ
(もりやまひろみ)

- ①〇〇年4月18日
- ②東京都練馬区
- ③犬が全て！
・韓国ドラマを観る事
- ④若いつもりで頑張ります。



2F フロアリーダー

田戸岡 恵
(たどあかめぐみ)

- ①1966年4月26日
- ②青森県 ③映画鑑賞
- ④皆様が明るく楽しく暮らせますよう、頑張って参ります。
どうぞ宜しくお願ひ致します。

- ①生年月日
- ②出身地
- ③趣味
- ④一言

いらはら栄養教室



旬の食材
ストレスに
負けるな！



管理栄養士
山崎 裕美

先の東北関東大震災では、被災者の方々はもちろん、被災地以外でも連日の痛ましいニュースを目にするごとに心を痛め、精神的に不安定になる方も多いときっています。今回は、気持ちを安定させたり、食欲増進や疲労回復の効果がある食材をあつめてみました。

豚肉に含まれるビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える栄養素です。不足するとエネルギーをうみだす力が不足して疲労物質がたまりやすくなります。

梅干しに豊富に含まれるクエン酸は、胃腸の働きを活発にし食欲を増進させる作用があるので、疲労回復に役立ちます。また、梅干しには防腐作用もあるので、これからやってくる梅雨の時期にはとても頼りになる食材です。

きやべつにはビタミンU・K・Cが含まれます。ビタミンUは「キャベジン」ともよばれ、胃の働き・粘膜を正常に保つ作用があります。ビタミンKは骨へのカルシウムの吸収を助けます。ビタミンCはとくに豊富で、大きめの葉を2~3枚ほど食べるだけで1日の必要ビタミンCが摂れてしまうほど。きやべつの葉よりも芯の部分に多いので、薄切りにしていっしょに食べてしまいましょう。ビタミンCには心身を安定させる効果があり、免疫力を高めストレスに負けないパワーを生みだしてくれます。マヨネーズには比較的ビタミンEが多く含まれてあり、ビタミンCはビタミンEをいっしょに摂ると吸収がよくなります。

しっかり食べてストレスに負けないココロとからだをつくりましょう。

●豚肉と梅きやべつのチャーハン●

はん茶わん2杯

約300g

マヨネーズ

大さじ2

豚肉（薄切り）

4枚

きやべつ

葉4枚くらい

梅干し

大3~5個

★好みで

- ・しょうゆ 少々
- ・削りぶし（おかか）
- ・白いりごま

材料
(2人分)

作り方

- ① 豚肉は小さめに切る。梅干しは種を除いて荒くたたいておく。きやべつは手でちぎる。芯の部分は薄切りに。
- ② 冷たいフライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。
- ③ マヨネーズがふつふつしてきたら豚肉を入れて炒める。色が変わったら、きやべつ（芯、葉の順）、ごはんの順に炒める。
- ④ 梅干しをいれざっと炒めあわせる。

※マヨネーズと梅干しだけの味付けだけでじゅうぶんおいしくいただけますが、ものたりなければ仕上げにしょうゆをちょっとたらしても、おかかやごまを混ぜてもおいしくできます。

事業所紹介

ユーカリディサービス小金原

松戸市小金原 4-24-18

☎ 047-702-3762

ユーカリディサービス小金原は、3月1日にさくら通りにオープンしたばかりのホヤホヤです！！

常勤・非常勤合わせて介護職7名、看護師2名、柔整師1名で日々支援にあたっています。



ユーカリディサービス小金原のある一日を密着しました



明るく綺麗な個浴でのんびり入浴♪♪♪

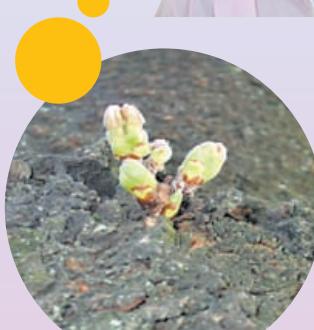


おはようございます。
笑顔で元気に職員がお出迎え！！

ユーカリディサービスは、定員10名の小規模なので、利用者の皆様と職員が和気あいあいと元気にお喋りができ、日々楽しく過ごせ、ご家族様にも安心して頂けますよう、職員一同頑張ってまいりたいと思います。



壁に飾ってある貼り絵やゲームの小道具等はご利用者様と一緒に手作りをしています！！



デイサービス前のさくらが満開になるのを皆様楽しみにしています♪



ゲームは勝負も気になりますが、楽しくがモットーです！！



セントラルキッチンから運ばれてきた食事を職員が手際よく準備。ご利用者様と職員が一緒に「いただきます！！」

休憩

ウ少
ト食
ウし
ト後
ンの
ウん
ト・
・び
ト・
・り
ウ・
・め



少人数ながらも声を出して元気に体操。1・2・3!!

リハ室だより

訪問リハビリテーションとは…

通院してリハビリを受けることが困難な方や、病院から退院したが外出（通所系のサービスに参加）するにはもう少しリハビリが必要な方に対して、リハビリスタッフが自宅に訪問し、それぞれの状況に応じた訓練や精神的サポートなどを住み慣れた環境の中で行うことにより、より良い生活を送ってもらうための支援サービスです



(理学療法士)

勝本 公章

主な内容

・心身機能の評価と機能訓練

動かし辛くなった身体の原因を分析して、問題となる部位の筋肉をほぐし、関節の運動を行います。実際に起き上がったり立ち上がったり、歩行するなどの時に、より安定した動作が行えるようにしていきます。



・日常生活動作や家事動作、外出への助言・指導・支援

食事・排泄・入浴・更衣などの日常的な各動作や炊事・掃除・洗濯・外出・買い物といった家事に必要な動作の方法や介助方法を練習します。



・住環境の整備の助言

身体機能に合わせた手すりの設置や段差に対する助言、杖・車椅子・ベッドなどの福祉用具を選択するポイントを助言します。



・利用者・家族介護者への精神的支援

生活及びリハビリへの意欲が低下しないようにサポートするのはもちろん、ご家族が抱える身体的・精神的な負担、時間的拘束などについても各職種と連携を図り対応します。



・通所系サービス等の利用への助言

外出できる能力を獲得してきたり、次は実践です。社会的な交流や身体機能の維持・向上のための助言を行います。



利用するには？

主には介護認定をされ、主治医が必要と認めた場合は訪問リハビリを受けることができます。介護認定をされると介護支援専門員（ケアマネージャー）が、ケアプランを作成してくれます。その際にケアマネージャーに相談してみて下さい。



最後に

患者様から『入院中はもっと動けたのに・・・』という訴えをよく聞きます。入院中はほぼ毎日リハビリが行われ身体も動きやすくなっています。しかし自宅に帰ると安静に過ごしている方（特に男性）が多く見られます。疾患にも寄りますが多くの場合、安静にしていて良いことは無いです。せっかく病院で良くしたのに、自宅で徐々に悪くするのはもったいないですよ！

第9回 医療・介護セミナー

平成23年3月6日(日)の医療・介護セミナーは4月1日に新規開設した介護付有料老人ホームユーカリ小金原をご紹介した後、見学をして頂きました。工事中で足場の悪い中ではありましたが、多くの方にご参加頂けました。



作品紹介



外来患者様、
植田さんの作品です。



デイケアの利用者の
皆さん的作品です。



編集部より

【お知らせ】
東日本大震災に際し被災された方々
に心よりお見舞い申し上げます。
当グループでは被災地からの入
院患者介護施設入所者の受け入れの
体制をとっています。お問い合わせ
ください。
また、被災地域のハローワークへ
求人を行な就労支援もいたしてお
ります。

ある女の子は、「今1番何が
したい」のかの質問に「あ外で
友達と遊びたい」と答えていた。
当たり前の事が当たり前ではな
い現状。1日も早く被災地の
方が安心して生活が送れるよ
うに編集委員一同、心から願
っています。

鈴木

今自分に何が出来るのか?
こまめに電気を消すようにな
った。皆がそれぞれに今自分
に何が出来るのかを考え行動
し始めています。小さな事か
もしれないが、とても大事な
事だと思う。

今回のいらはら通信は、い
かがだったでしょうか。
さて、3月11日大きな地震
と津波が東北から関東地方を
襲い、連日テレビからは想像
をはるかに超えた映像が流れ
ています。そんな状況の中で
も皆で力を合わせて頑張って
います。



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=2011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