

2011.7 No.8

SUMMER

夏号

いらはらの通信

JIKKO-KAI

- 理事長通信……………2
- ケア百科(訪問看護の利用を)……………3
- いらはら栄養教室……………5
- 事業所通信
(いらはら診療所 病棟)……………6
- リハ室だより……………7
- 合同避難訓練・「がんばろう」Tシャツ・
台湾の友人・編集部より……………8



経 理
屋 宜 栄子



事務長
浅沼 裕子



総 務
高田 紀子



社 労 士
小池 由紀子

特集 医療・介護セミナーをご存知ですか? ……4

●表紙/医療法人社団実幸会の事務局職員

学生寮の前で寮生と黄色い帽子が苛原



遠くで鐘の音を聞きながら

いらはら診療所 理事長 苛原 実

大学時代の6年間を四国の徳島で過ごした。徳島市は人口26万人、四国三郎とも呼ばれる吉野川の三角州に発達した街だ。市内を縦横に流れる川と、眉の様な形状から付けられた眉山の緑と温暖な気候を持つ、のんびりとした地方都市でもある。阿波踊りが全国的に有名であり、お盆が近づくにつれて街中にあふれる「ドドンガドン」という激しい鐘や太鼓のリズムで夏の到来を実感する。

医学部には「タケノコ連」という阿波踊りの連がある。「タケノコ、タケノコ、エーじゃないか、末は博士かやぶ医者か」と大声で叫びながら踊りまくるのだ。今でもカラオケに行きリズムの良い曲になると自然と手を振りながら踊りだす私の習性は、きっとこの時に刷り込まれたせいであろう。

親元を離れての下宿生活は自由で新鮮な日々の連続であった。柔道部に入ったが、医学部だけでなく工学部や教育学部の連中との稽古は厳しく、心身ともに鍛えられた。2年間の教養課程を経て、医学部の専門課程に進むとキャンパスも眉山のふもとへ移動す

る。学部に進学して大学の敷地内にある学生寮に入った。昔の兵舎をそのまま使った木造平屋の長細い建物であり、端から端まで1000mぐらいあった。寮費は月に1000円、35年前の話である。住み込みのおばちゃんが出て、朝と夕食が付き、月に1万円もあれば楽に過ごすことができた。

その頃でも集団の生活を嫌う傾向にあり、プライベートのない寮を希望する学生は稀であった。柔道部といい、学生寮といい、どうも私には世間の風潮の逆らう癖があるのかもしれない。しかし、人間はいたって従順で穏やかであり、めったなことでは怒らない、かな？

学生寮での生活はまさに破天荒。一年365日のうち、300日以上はどこかの部屋で酒盛りをしていた。学生であり、貧乏であったがなぜか酒だけはいつもあった。大学時代強くなったのは柔道と酒ぐらいである。

季節ごとの行事も決まっておおり、春の歓迎会、夏のキャンプ、秋のダンスパーティー、冬の忘年会と楽しい行事が目

白押しである。自分の診療所を開設してからも、花見、納涼会、ワインの会、忘年会と四季折々にやたらと行事が好きなのも、やはり刷り込みなのかだろう。最近では職員旅行まで復活した。

青春期の多感な時代を、柔道に汗を流し、酒を飲んで議論をし、時には大喧嘩をして過ごした友人たちとの濃密な時間はかけがいのないものである。勉強はあまりせず、ろくに講義にも出なかつたが、大人になるとはどういうことを学んだ

今でも夏になると、遠くから耳の奥に残っている阿波踊りの鐘と太鼓の音が聞こえてくる。



「心身の状態がすぐれなくても、自宅で療養したい」 そんなときに訪問看護をご利用ください

訪問看護とは

重い病気でも、障害があっても、住み慣れた我が家で暮らすのがいい。家族と一緒に時間を大切にしたい。どんなことがあっても自分らしく……。そんなあなたが安心して暮らせるように、医師、他職種と連携を取りながら看護師が皆様のお宅を訪問して「看護」をお届けします。

必要な方には、24時間対応をしてくれる事業所もあります。

主なサービス内容

寝たきり防止、生活動作（食事を食べたりなど）が維持・向上するよう支援します！！

歩行・食事・排泄など生活動作の訓練をおこないます。（事業所によっては、理学療法士がご自宅に伺うことも可能です）

感染予防に努めます！！

皮膚の状態の観察、状態に合わせた入浴介助、ベット（布団）上で身体を拭いたり、洗髪など行います。

医師と連絡をとり、必要な医療処置などを提供します！！

医師などと連絡を取り、体調管理のため、血圧・体温の測定、吸引・注射などの管理、

床ずれの手当など、状態が悪化しないよう努めます。

ご本人・ご家族の希望があれば、在宅で安心して看取りが行なえるよう支援します。

介護に関する相談に応じます！！

介護方法・不安などの相談、介護用品の相談などに対応します。

サービスを利用するまでの流れ

ご自宅で病気や障害をもちながら療養生活をしており、訪問看護を必要とされる方であれば、介護保険や医療保険を使い、サービスが受けられます。ケアマネジャー又はかかりつけ医に相談してください。

利用前に色々相談したいという方は、かかりつけ医や入院している病院の「医療相談室（又は看護師）」に相談したり、近くにある訪問看護ステーションや地域包括支援センターに相談しましょう。

概ねの利用料金について

介護保険……1回（1時間）約 860 円程度

医療保険……1回（1時間）約 1000 円程度
（1割負担）

※詳細については、相談時にお問い合わせください。

事業所紹介

雨にもマケズ猛暑にもマケズ、日々訪問に励んでいます！

当ステーションは看護師（杉山・佐々木・大津・玉井）、理学療法士（広田・蒔田・勝本）、ケアマネジャー（生井）、事務（藤）が勤務しており、多職種とも積極的に連携をとりあっています。利用者様の笑顔を活かして、これからも元気に訪問をします！！



平成23年6月から所長が変わりました！！

南柏老人訪問看護ステーション

柏市酒井根 2-3-20 2F
TEL 04-7175-7350



第2回



第8回



第10回



通称『いらはらセミナー』

特集

医療・介護セミナーをご存知ですか？

「医療・介護セミナー」とは、医療法人社団実幸会の理念のひとつである『医療と介護を通じた地域づくり』を実践するため実幸会と生活介護サービス株式会社が協同して、いらはら診療所内で開催している地域住民の皆様へ向けたセミナーです。平成21年4月の新診療所開設時を皮切りに今年6月で10回目を迎えました。テーマはその時々ですが、健康な生活を送るためのちょっとした工夫・知識を持ち帰って頂いたり、日頃抱える疑問が解決できる場であれば良いなと思っています。開催時間は日曜日の10～11時で、参加者は15～40名程度です。講師は医療法人社団実幸会や生活介護サービスの職員であるため、質疑応答もしやすく和やかな雰囲気の中、進められています。

医療法人社団実幸会も生活介護サービス株式会社も、近隣住民の皆様や患者様、ご利用者様のご理解とご協力を賜りながら今日に至っており、大変感謝致しております。そのご理解とご協力に報いることができるよう日々の業務に励むとともに、私どもが地域のために何ができるかを考え、実践して参りたいと思っております。

次回の医療・介護セミナーは、平成23年9月を予定しております。近くなりましたらご案内いたしますので是非お立ち寄り下さい。

【前回までのセミナー】

- 第1回(21.4.12) **「認知症ケアの基礎知識」** いらはら診療所 院長 苜原 実
- 第2回(21.6.28) **「転倒予防教室」** いらはら診療所 リハビリテーション部長 森崎 環
- 第3回(21.9.27) **「知って得する介護保険サービスの基礎知識」** 生活介護サービス 代表取締役 三富一夫
- 第4回(21.11.15) **「賢い入居サービス施設の選び方」** 生活介護サービス 代表取締役 三富一夫
- 第5回(22.3.28) **「高齢者のお食事と調理」** いらはら診療所 管理栄養士 山崎裕美
- 第6回(22.6.27) **「在宅医療・訪問診療って??」** いらはら診療所 医療相談員 力田由美子
- 第7回(22.9.26) **「高齢者施設セミナー」** GHさざんか 飯島 DHユーカー新松戸 坂倉 介護付有料老人ホーム
ユーカー小 金原 居城弘子
- 第8回(22.12.12) **「インフルエンザなど高齢者の冬場に気をつける日常生活」** いらはら診療所 医師 遠藤 敦
- 第9回(23.3.6) **「介護付有料老人ホームってどんなところ？」** 介護付有料老人ホーム ユーカー小金原 居城弘子
- 第10回(23.6.19) **「よく相談される介護サービスについてQ&A」** ポプラ居宅介護支援事業所 ケアマネ 長谷川・君塚・谷山・坂井



※写真は素麺です。



管理栄養士
山崎 裕美

涼感レシピ 【冷や汁】

夏本番でうだるような暑い日が続きますが、皆様、体調をくずされてはいないでしょうか。かくいう私も、出勤前に「本日の最高気温32度…」なんて天気予報を聞いただけでもすでにぐったり。今回は、猛暑を乗り切るためのひんやりレシピをご紹介しますと思います。埼玉の郷土料理『冷や汁』です。

『冷や汁』といえば、宮崎名物で材料にあじなどの魚をつかったものをイメージされるかと思いますが、今回ご紹介するのは埼玉県は川島(かわじま)町のもので、宮崎のものとは異なり、魚は入らず、すり鉢で野菜や調味料をすりあわせてつくるところからでしょうか「すったて」「つったて」の呼び名で親しまれる夏の定番なのだそう。

たまねぎには硫化アリルという成分が含まれ、ビタミンB1の吸収を促進する働きがあります。ビタミンB1は大豆やごまに含まれ、イライラや不眠の改善・疲労回復に効果的。つまり、たまねぎと大豆・ごまをいっしょに食べるとビタミンB1の吸収がアップして、ぐっすり眠って疲れ知らずな身体に近づくのです。味噌は、夏には欠かしがちな蛋白質の補給になるとともに、汗をかいて失われた塩分補給にもなります。ごまの脂肪分はコレステロールを下げる働きがあり、食物繊維も含むので食欲不振からくる便秘の改善にも効果的です。きゅうりは旬の夏には夏風邪予防にもなるビタミンCが冬の2倍含まれると言われていています。薬味に大葉をたっぷりいれれば、爽やかな風味とともに、肌や髪・爪などを美しく保つ作用のあるカロテンがたっぷりとれます。郷土料理には、季節ごとに身体をいたわる知恵がたくさん組み込まれているのです。

味噌と野菜をすり鉢ですり合わせるのが昔ながらの作り方ですが、もう少しお手軽にと考えておろし金で作ってみたところ、おおいけるではないですか。きゅうりはすりおろさず輪切りにして、ぱりぱり食感をのこしてみました。薬味も大葉だけでなく、針生姜やみょうがを使うお宅もあるそうなのでお好みで。濃い目の『冷や汁』をつけ汁にした「すったてうどん」でいただくのがポピュラーなようですが、そうめんでもおいしいです。アレンジしてくずした豆腐をうかべてごはんにかけてたり、もちろんそのままいただいてもOKです。

材料 (2人分)

白すりごま	大さじ3
たまねぎ	1/4個
おろし生姜	少々
(チューブのおろし生姜でOK!)	
きゅうり	1/2本
大葉	4~5枚
味噌	大さじ2
顆粒だしの素	小さじ1/2
または冷水	適量
氷	適量

●冷や汁(ひやしる)●

作り方

- ①大葉は千切り、胡瓜は千切り又は輪切りにしておく。
- ②味噌・すりごま・おろし生姜とあわせるところに玉ねぎをすりおろしてよく混ぜる。
- ③顆粒だしの素・冷水を加えて溶きのばす。濃さはお好みで。きゅうりと氷を浮かべ、薬味の大葉を盛って出来上がり。

いらはら診療所 病棟

柴崎主任(看護師)
(左から5番目)より、挨拶

新しく3名の職員が加わり、各施設・外来からの急な入院にも、即対応出来る様、体制を整えております。

きめ細かな看護・ケアを心掛けて、安心して落ち着いた入院生活が送れる様、日々対応に当たっています。お気付きの点等がありましたら、何よりお申しつけください。



☆新入社員より挨拶(左側より)



重岡 和子(ヘルパー) 1月2日生(山羊座)
趣味:ドライブ&茶道
一期一会を大切に真心を込めて、お仕事させていただきます。

本田 真理(ヘルパー) 6月5日生(双子座)
趣味:お酒&お料理
まだまだ未熟者ですが、いつまでも初心を忘れず、精一杯頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

蓮井 弥生(ヘルパー) 3月26日生(おひつじ座)
これからも頑張ります。

遠藤文子(院内環境整備担当)

7月2日生(かに座) 趣味:映画鑑賞
のんびりしていますが、一生懸命がんばりますので、よろしく
お願いします。



←朝の申し送り風景・真剣です!

↓のんびりテイルームでおやつタイム♪



↑PT、OTや看護師とリハビリ

- ☆ ベット数 19床(一般病棟)
4人部屋(3室)
2人部屋(3室)
1人部屋(1室)
- ☆ 週間予定 入浴 毎日
リハビリ 毎日(午後)
その他 訪問歯科・
理美容室(希望者)

リハ室だより

猛暑の夏到来！ 節電の中での「熱中症」対策！！

皆さんは「熱中症」という病気をご存じでしょうか？

「熱中症」とは、発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなることによって起こる、様々な体の不調を総称した症状です。そのままでは最悪の場合、死にいたるケースがあるため、体温を下げるための応急措置をとりながら救急車を至急呼び、病院で治療を行う必要があります。高齢者（65歳以上）の方々は若者よりも「体温調節機能」が低下しています。「体温調節機能」がうまく働かなくなると、汗をかくことによる皮膚からの熱放出を通じた「体温のコントロール力」が崩れ、本来なら暑いときも寒いときも一定に保たれるはずの体温が上昇し、体内に熱がこもってしまいます。同時に、体内の水分や塩分のバランスも失われます。

加齢とともに（喉の渇き）に対する感覚が鈍くなり自身では「喉が渴いた！飲み物を飲もう。」という感覚もなくなってしまいます。又、高齢者は運動の機会が少なくなり、汗をかく機会が失われ、普段から汗をかきにくくなってしまいます。それらによって、めまい・けいれん・吐き気・意識障害・頭痛など、さまざまな「熱中症」の症状が引き起こされることとなります。

以上をふまえ、いらはら診療所に受診で・・・リハビリで・・・デイケアで・・・お見舞いで来院される皆様に注意を促したいと思います。炎天下での来院時に徒歩や電車やバスで来院された場合、少なからず体内の水分は失われていますので必ず水分補給を心がけてください。又、リハビリの運動後（リハビリ室で・：自宅での自主トレーニングで）・電気治療後汗をかいていなくても必ず水分補給をしましょう。



いらはら診療所リハビリテーション科
理学療法士

木村 創一

熱中症にならないために!!!

・こまめな水分補給を！

高齢者には、まわりの人も気をつけて、いつでも水分を補給できるようにしてあげましょう。汗をかくほど暑いときは、スポーツドリンクを水で薄めたもので塩分も補給しましょう。起床後や就寝前のコップ一杯の水分補給も重要です。



・扇風機とクーラーを活用する！

高齢者にはエアコンを嫌う人も多いのですが、風が直接あたらないようにして室温を28℃以下に保ちエアコンの風を扇風機の風で循環させましょう。（エアコンの設定温度が26度以上であれば節電になります。）



・出かけるときは日差しをさえぎりましょう！

日差しがそれほど強くないときでも、日傘や帽子などで熱中症対策をしてください。



・まわりの人（ご家族の方々へ）も高齢者には気を配って！

高齢者では発汗が少なく、暑いという感覚が鈍くなっているため、「暑い」と感じたときは注意が必要です。

高齢者自身はもちろん、まわりの人も、室内の温度や、水分をとらせるなど、気を配ってあげることが必要になります。

おわりに

これからさらに暑い猛暑の夏がやってきます。節電志向の中でも熱中症に気をつけながらリハビリに励みましょう。スタッフ一同万全の対策・準備をしてお待ち申し上げます。何かわからないことがありましたらお気軽にお声をかけてください。これからさらに暑い猛暑の夏がやってきます。節電志向の中でも熱中症に気をつけながらリハビリに励みましょう。スタッフ一同万全の対策・準備をしてお待ち申し上げます。何かわからないことがありましたらお気軽にお声をかけてください。

合同避難訓練を行いました！

6月27日 小金消防署の隊員さん4名にお越しいただき、いらはら診療所と介護付有料老人ホームユウカリ小金原合同で避難訓練を行いました。

通報訓練



両端をギュッとまとめる事によって、運ばれる方が安定し、怖くありません

シーツを使って負傷者等を避難させる方法



消火器の使い方



当日は霧雨の降る中での訓練となりましたが、「もしも・・・」の時のために参加した職員は真剣に消防隊員さんの話に聞き入っていました。



「がんばろう」Tシャツ

医療法人社団実幸会で「がんばろう」Tシャツを作成し、いらはら診療所と生活介護サービス株の制服として着用しています。この暑い夏を節電しながら乗り切っていきます！



医療法人社団
JIKKO-KAI 実幸会

台湾の友人、游さん♪



台湾でYMCAの運営する施設の施設長の游さん(右から2番目)が来日。游さんは、台湾のこれから始まる介護保険制度の策定メンバーでもあり、日本でもあちこちと忙しくまわっていました。9月には再来日し、「在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク」への参加や講演を予定しています。台湾の介護事情や游さんからみた日本の、われわれの介護はどうなのか…是非伺いたいと思っています。

編集部より



私が田舎に行ったときに撮りました。青森白神山地のブナ林です。気分だけでも涼しく：

さて、みなさん体調はいかがですか？6月の「熱中症」で救急搬送された患者さんは去年の3倍だったと報道がされていきました。そして平年より10日も早い梅雨明けで7月早々に夏本番です。部屋の中にいるから大丈夫、あまり暑く感じないから大丈夫、と思ってしまうことも危険です。どうしてこまめな水分補給と、クーラーなどである程度身体を冷やすこと。是非意識してくださいね。



スタッフの嬉しいご報告をさせていただきます。野田のけやきで、柔道整復師として勤務しています小川知希さんがこんな美人と結婚しました☆笑顔でますますがんばります！！



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.ira-hara.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