いらはら通信

JIKKO-KAI

2012.1 No.10
WINTER
冬号

● 理事長通信 ・・・・・・・・・・・・・・ 2
● ご挨拶 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
● いらはら栄養教室・・・・・・・・・ 5
● ケア百科 ・・・・・・・・・・・・・・・ 6
● リハ室だより・・・・・・・・・・・・ 7
● 報告事項・あとあき ・・・・・・・ 8

南柏老人訪問
看護ステーションの看護師

所長 杉山 数穂

大津 真由

佐々木 三穂

玉井 由美子

特集 グループホーム３事業所 開設 ・・・ 4

憧れのマイレージカード

いらはら診療所 理事長　苛原　実

みなさん、あけましておめでとうございます。
本年もいらはら通信のご愛読よろしくお願い申し上げます。

ここ数年のことであるが、学会や会議の出張で飛行機に乗ることが多い。いつからかは正確には忘れたが、ＪＡＬのマイレージポイントを集めるようになった。そのため国内ならば、ＪＡＬの飛行機に乗り、海外でもＪＡＬが属しているワンワールドメンバーの航空会社で旅に出る。もちろん、路線がなく別の会社の飛行機を利用する場合もあるが、少々不便で遠回りでもメンバー会社を使うことが多い。

特典はポイントに応じて、優待航空券をくれたり、さまざまな商品と交換してくれたり、空港の特別ラウンジを使えたりするぐらいで、どこにでもあるポイントカードと変わりはない。しかし、これがなかなか曲者なのである。

集めるポイントに応じてランク分けがあり、それぞれ、クリスタル、サファイア、ダイアモンドと名付けられ、カードの色も分けている。われわれポスト団塊の競争世代では、点数に応じたクラス分けには弱い。さらにカードの色まで変わるとなると、より輝くカードが欲しくなるではないか。マイルジャンキーといって、マイルを集める目的だけで飛行機に乗るツワモノもいると聞く。さすがにそこまでのお金も暇もないが、新幹線と飛行機を利用できる区間であれば、当然飛行機を使うぐらいであろうか。

買い物をしてもマイルが貯まるので、ＪＡＬカードを使っている。ここ数年は、年間5万マイルぐらい貯まるが、昨年は息子達が北海道と九州の国内旅行に優待航空券を使った。これは、家族プログラムという設定があり、家族間でマイルのやり取りができるのである。いろいろと工夫をされて魅力的に作っているものだと感心する。

ＪＡＬが株式上場を廃止した時には、私のマイルはどうなるのかと心配をし、家族からは笑われたが、何とか立ち直なおりマイルも無事であった。今度は、ワンワールドメンバーのアメリカン航空が危ないという。航空業界は厳しい時代が続いている。なにしろ、沖縄まで、１０００円程度の格安航空券が出回っている時代である。だからこそ、マイレージガードで顧客を囲い込む必要があるのであろう。

写真は、昨年の10月に台北に職員旅行で行った際の写真で、台湾の友人、游さんや陳先生と台北市内中心部にある大きなデイサービスを見学した時のものである。この時は残念ながらワンワールドメンバーではない中華航空を使った。団体旅行は楽しかったが、それだけが悔いに残った。

今年は、ネットワークの会長職もあり、出張の機会がさらに増えるので、何とかサファイヤカードへのグレイドアップを密かに狙っている。しかし、そんなものに憧れる自分にも情けなく思うのであるが・・・

ご挨拶

生活介護サービス㈱
代表取締役　小林　宗一

10月に生活介護サービス㈱の代表に就任した小林です。以前はいらはら診療所で経理を担当しており、院長や事務長の掌の上で転がされていれば、道は勝手に開けていたのですが、いざこの介護事業に手を染めてみると、経営・運営の難しさを肌で実感しました。社会が必要とする仕事でありながら、環境や待遇面では満足の届かない所もあり、職員個々の貴い志に甘えては駄目だと気持ちを奮いたたせています。こんな器の小さい男ですが、私に任されたことは至極単純です。職員と会社の成長と考えています。会社を活性化し、生まれ変っていく原動力は、まず行動を起こすことから始まります。精一杯頑張っても成果の上がらないことは、偶にはあることですが、そこに意思疎通と信頼関係があれば、やり直すことも可能です。職場での一体感と行動する意思の持続力が、難局を打ち破り、発展に繋がると思えるのです。偉そうなことを書いてきましたが、一番耳が痛いのは、最後にこの私自身だと正直に告白しておきます。

いらはら診療所
事務長　浅沼　裕子

やさしい元気な対応、相談しやすい診療所、いつも心がけております♪。いらはら診療所の事務長を務めております、浅沼裕子です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新診療所へ移転して3年目になります、毎日たくさんの患者様にお越しいただいており本当に感謝申し上げます。そんな中、少しでも快適に診療を受けお帰りいただけますよう心掛けておりますが、やはり厳しいご意見をいただく事もございます。ひとつひとつを真摯に受け止めスタッフで共有し改善してまいります、どうぞ今後とも厳しい目でご指導下さい。

また、今年は医療と介護の同時改定がございます、複雑で難しい医療・介護の保険制度ですが、それぞれのサービスをうまく使いたいものですよね。私たちスタッフも、日々、研修等で知識を高める努力をしております。少しでもわかりやすく、上手にサービスをお使いいただけますよう「医療・介護セミナー」や「いらはら通信」などで情報の発信をしてまいりたいと思っております。

特集 グループホーム３事業所 開設

お問合せ先：生活介護サービス㈱本社　☎０４７－３４７－８８５９

グループホーム菜の花

２月よりグループホーム菜の花の管理者兼計画作成担当者となる南雲です。「菜の花」の花言葉には、「活発・元気・豊かさ・小さな幸せ」という意味があります。ご利用される方が毎日を元気いっぱいに過ごし、ここでの生活を通して日々小さな幸せを感じ、心豊かに生活を送るお手伝いができれば幸いです。

スタッフ一同、和気あいあい、楽しく笑い声の絶えないグループホームを作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

グループホームひまわり新高根

施設長の西谷です。
新しい施設を作り上げていく事は、いつになっても期待と不安、希望と夢が交差します。準備期間も十分あったはずなのに今頃になって、そわそわドキドキ！いまだに慣れない自分に喝を入れて頑張っています。

グループホームひまわりが理念とする「笑顔」と「おもいやり」をもって「幸せを」感じていただけるよう支援します。を忘れず、入居していただく方々に満足し、自分の居場所と思っていただけるようお手伝いして参ります。今後ともよろしくお願い致します。

グループホームひまわり山手

船橋にグループホームが新規オープンするという事で平成２３年７月に入社いたしました千葉です。病院とグループホームにそれぞれ１年と特養で約１０年介護をしてきました。今までの経験と学んできた事を一緒に働くスタッフに伝えていけたらと思っております。

ご入居者ひとり１人がそれまで生活していた時間や環境を大事にして、個々に合った支援をしていきたいと思っております。よく認知症の方は「家に帰りたい」と言いますが、ひまわり山手が居心地良く「ずっとここにいたい」と言っていただけるように楽しく、自分の居場所がある施設を目指して頑張っていきたいと思っております。ご入居者もスタッフも楽しく健康に！が私のモットーです。

いらはら栄養教室

てづくり塩麹

麹パワーでビューティー＆ヘルシー！

女性に嬉しい効能がある、と話題の塩麹。「麹＝甘酒」くらいのイメージしかなかった私。ちょっと調べてみると「肉を漬けても野菜を漬けてもおいしく食べられる万能調味料」。麹…に肉を漬ける？？いまいちイメージがわかず、料理欲もあまり…。「麹には老化防止や美肌効果があります」。作ってみようじゃないですか。というわけで『鶏肉の麹漬け』です。
麹には主に５つの効能があるそうです。①疲労回復効果②ストレスの軽減③便秘解消④老化予防⑤美肌効果。麹には、ビタミン類、とくにビタミン B6 が豊富で疲労回復に効果があります。また、アミノ酸が豊富でアミノ酸の一種である GABA（ギャバ）も含まれおり、これには神経を鎮める効果がありストレスを軽減するといわれています。乳酸菌が含まれており、便秘の解消にも効果的。そして細胞のさびつきの原因といわれている「活性酵素」のはたらきを抑えて中和する作用があるので、老化予防や美肌効果が期待できるというわけです。

塩麹漬けの作り方は、鶏むね肉１枚に対して大匙１～1.5の塩麹をビニール袋に入れてもみもみ。口をしばってしばらくおきます。１時間くらいしたらＯＫ。フライパンに油を熱して、漬けた鶏肉をそのまま洗い流さずに焼きます。味噌漬けなどと同様、ちょっと焦げやすいです。こんがり焼きあがった鶏肉を味見してみると…塩加減となんともいえない甘味が加わって、ごはんにあいそう。そしてこれは…これは、お酒にあう味なのでは。
しかしせっかく神経を鎮める効果がある麹を食べるのに、お酒で神経を高ぶらせてちゃ意味がない。さんざん逡巡したあげく、今回は自制したのでした。

レシピは市販の『塩麹』を使いましたが、『塩麹』はご家庭で手作りも可能です。手作り塩麹の作り方も在宅医療部のＳ氏よりご指導いただきました。

材料

- 米麹 ・・・・・・・・・ 500 g
- 塩 ・・・・・・・・・・・ 125～150 g
- 水（１回目）・・・・ 約 300 cc
- 水（２回目）・・・・ 約 75 cc

※ 麹と塩の割合は
３：１～４：１が目安

作り方

1. 大きめの容器で米麹と塩をよく混ぜて、タッパーに入れる。
2. ひたひたになるくらいの水を加える。
3. ぴったりラップをし、タッパーの蓋をする。冷蔵庫で保存する。（冬は常温）
4. 翌日、水を吸っているので、もう一度ひたひたになるくらいの水を加えてかきまぜる。
5. １日１回ほどかきまぜる。（分離するので）
6. 麹の粒が指ですっとつぶれるくらいになったら完成★（約 10 日～２週間後）冷蔵庫で保存してください。

いらはら
診療所

通所リハビリテーション
★
予防通所リハビリテーション

★ 通所リハ（デイケア）とは？

介護保険を用いて、医師の指示のもと通所リハ計画に基づき、理学療法士や作業療法士等のリハビリテーション（個別リハ）を受けるサービスです。

利用者： 通所リハビリテーションは要介護１・２・３・４・５の方。
予防通所リハビリテーションは要支援１・２の方。

利用時間： ご自身のライフスタイルに合わせて利用時間を選ぶことができます。
※毎回参加の度に時間を変更することはできません。

１～２時間（送迎なし）
個別リハと物療での治療のみで帰られる方がほとんどです。

３～４時間（午前コース・午後コース 午後コースのみ送迎あり）
個別リハと物療での治療だけでなく、他の利用者さんとお話をしたり、手作業をしたり、男性の利用者さんでは将棋をされる方もいらっしゃいます。

４～６時間（午前コース昼食あり　送迎あり）
３～４時間の利用に加え、昼食を召し上がっていただけます。

６～８時間（１日コース　昼食あり　送迎あり）
個別リハや物療での治療だけでなく、１日を通して、ご自身のペースでいろいろなことに取り組んでいただいています。午後には集団体操やレクリエーションも行っています。

スタッフ： 介護スタッフ：７名　　看護師：２名　　リハ補助：２名
フロア内は１日５名ほどのスタッフで対応しています。
個別リハは１日３名の体制をとっています。

新人スタッフを紹介

介護スタッフ
鈴木 真美子

笑顔を絶やさず、
明るく元気にがんばります。

いらはら診療所２階奥。
月曜日～土曜日のいつでも見学できますので、ぜひいらして下さい♪

リハ室だより

入浴で体を温めるための工夫

作業療法士 原田　敦子

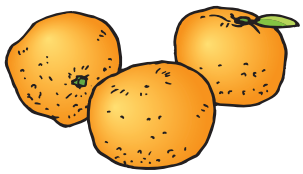
朝晩はもちろん日中も気温が上がらず、寒い毎日が続きます。インフルエンザや風邪などが流行し、体調を崩しやすい季節です。この時期は「あまり汗をかかない」「寒い」という理由で、積極的に入浴をしない方も多いようです。
しかし、冷えた体を芯から温めることは疲労回復や体の不調を整えることにつながります。
今回は、入浴でより体を温める工夫についてご紹介します。

★みかん湯

期待できる効果

みかん湯は体が温まり、湯冷めしにくいと言われています。みかんの皮に含まれるリモネンという成分に血行を促進させる作用があり、冷え性の方におすすめです。また、柑橘のさわやかな香りも楽しめます。

① 食べ終わったみかんの皮を細かく切って陰干しし、乾燥させます。
② 乾燥させた①をガーゼの袋にひとつかみ入れます。
③ お風呂に浮かべてみかん湯の出来上がりです。

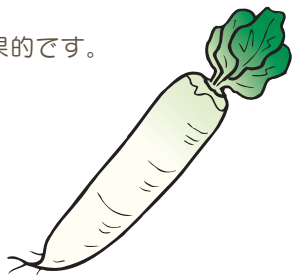


★大根湯

期待できる効果

保温効果があり、冷え症などに効くと言われています。湯冷めしにくく、風邪予防に効果的です。

① 一本分の大根の葉を乾燥させます。
（季節によって乾燥に一週間以上かかる場合があります）
② 乾燥した葉を刻み、ガーゼの袋に詰めてお風呂に浮かべれば大根湯の出来上がりです。



★しょうが湯

期待できる効果

しょうが湯を飲むと身体の芯から温まります。お風呂でも同じように身体を中からじんわりと温め、リウマチや冷え症などを和らげます。しょうがの香りを楽しみながら入浴することができ、風邪などで入浴できない方でも、足湯などに用いると十分に身体を温めることができます。

① しょうがを袋に入れてたたき、繊維を砕くように軽くつぶします。
② スライスした①を、ガーゼの袋に入れ、お風呂に浮かべればしょうが湯の出来上がりです。
※お風呂の中で袋をもむと香りが増します。

本紹介

「認知症の世界へようこそ」

著：苛原　実

発売中です!!

これからの超高齢社会では誰もが認知症になり、認知症の方を介護、サポートする時代です。ご家族さま、介護職の皆さんの何かヒント、きっかけになるはずです。

作品紹介

「はなみずき」ご入居様とスタッフによる作品です。
とってもおめでたい！！　大きな壁画です。

報告事項

介護員養成研修2級課程

いらはら診療所では、年に1、2回のペースで介護員養成研修2級課程の講座を開講しています。通信制の講座となっていて、働きながらでも無理なく受講して頂く事が可能です。

10月に開講した講座の受講生さんたちは、5回のレポート提出が終わり、12月、1月の日曜日に演習講習（6日間）を行っています。

その後、施設等での実習（5日間）を無事修了すると、3月の末には修了証を手にする事ができます。

次回の開講は、H24春頃を予定していますので、興味のある方は、下記までお問合せください。

【お問合せ】047-347-2550　担当　田中

医療・介護セミナー『転倒予防教室』

平成23年12月11日（日）に診療所リハ科職員による転倒予防教室を開催しました。

当日は約20名の方にお集まり頂き、転倒予防のポイント『ぬかづけ』のご紹介や体操を行いました。

『ぬかづけ』
には気をつけましょう!!

- ぬ … 濡れている所
- か … 階段
- づけ … 片付けられていない部屋

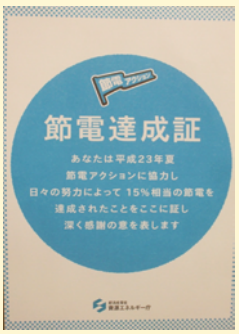
あとがき

新しい年になり、皆様は、どの様にお正月を迎えられましたか？

私は、実家のんびりと箱根駅伝（毎年、感動しています！）を見ながら迎えました。去年は、東日本大震災という、辛い出来事もありますので、今年、一年皆様に元気に毎日が送れます様、心より願っています。

追伸

去年の震災の影響で節電対策を行い、15％の節電に成功し、先日、資源エネルギー庁より、『節電達成証』をいただきました。（達成できた事業所は1割程度だったそうです）これは、スタッフだけではなく、来院されている方達のご協力でもあります。本当に有難うございます。これからも、身近に出来る、エコ活動を見つけたいと思っています。



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　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＝2012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