2017.1 No.29
WINTER
冬号

いらはら通信

JIKKO-KAI

- 理事長通信 …… 2
- 事業所紹介 …… 3~5
- リハ室だより …… 6
- いらはら栄養教室 …… 7
- ケア百科 …… 8

病棟の新しいスタッフです

奥山亜希子さん（看護師）

荻原真一さん（看護師）

福本理彩子さん（看護師）

服部光さん（看護助手）

おげまん

いらはら JIKKO 理事長通信

いらはら診療所 理事長 苛原　実

私の父は生まれも育ちも台湾で、戦後日本に戻ってきた。生前はよく、台湾は素晴らしいところだと話していたが、確かに食事は美味しいし、親日的である。そのためか最近は、年に一度は台湾に行くようになった。昨年は10月の連休を利用して、遊さんと陳先生が住む台南市を訪れた。台南に近い高雄に行く航空便は、本数が少ないので台北経由で行くことにした。土曜日の深夜に台北に着いて一泊し、翌朝新幹線で台南に行き、深夜に戻り、3日目の便で日本に戻る、といういつもながらの強行軍だ。

台湾の新幹線は、日本と同じものを使っており違和感がない。インターネットで日本語での予約可能で、朝の便を予約し、朝食は駅弁を試してみた。よく売れている駅弁を買ってみたが、中には大きな鶏肉と、ゆで卵とご飯であった。野菜はなく見たとたん、「朝から肉？」と不安がよぎる。台北からは約2時間弱、弁当を食べているうちに台南に着く。

台南の駅には遊さんや陳先生、そして、国会議員となった呉先生も迎えに来てくれていた。着いてすぐに、坦々麺を食べに行くという。先ほど、ヘビーな朝食を食べたばかりだが、麺ぐらいなら大丈夫かと、陳先生の車に乗り込んだ。中華料理屋に着くと、10名弱の方が待っていた。以前当院に見学に来た、政府役人や成功大学の医師も来ていた。担々麺は前菜のようなもので、フルコースの料理がでた。美味しいのであるが、おなかがすいておらず残念。

食事の後は、陳先生が設計に関わった、ナーシングホームやデイサービスを案内してくれた。そこでも、台湾産のフルーツやお菓子をご馳走になる。その後、先生の自宅でお子さんと奥さんに会い、夜はまた中華料理のフルコース。どうも、台湾に行くと食べることに苦しむことが多い。

呉先生は、初めて会った6年前は、台湾社会福祉連盟の秘書長であった。遊さんと一緒に当院を訪ねて来て、高齢者施設の見学をしたのである。その後、たびたび日本を訪ねていたが、連盟の理事長になったのは3年前ぐらいのことだったと思う。さらに、昨年連盟からの推薦で国会議員に立候補すると聞いた。日本で言う全国区のような仕組みで、民進党の上位の候補となり、そのまま当選しただけでなく、なんと民進党は政権までとってしまった。国会議員となっても偉そうにするでもなく、今までどおりであった。陳先生は成功大学の教授になり、私も診療所ネットワークの平理事から思いもかけず会長になった。遊さんと付き合う人は皆出世するようだ。

実幸会事業所紹介

明けましておめでとうございます。今年は酉（トリ）年ですね、
良い運気をトリ込んで実りある１年になるようスタッフ一同、
元気に笑顔で頑張ります。
年末年始、様々な活動を行いました。ご紹介します。

2016年クリスマス会
スタッフによるミュージカル『新・さるかに合戦』で笑って、一年を閉めくくっていただきました。
なぜ？さるかになの？そこは、聞かないで。

ユーカリデイサービス小金原

2017年・・利用者さんと大島に負けない椿を咲かせてみました。いかがですかー？
今年もよろしくお願いいたします。

ユーカリデイサービス酒井根

2017年1月の壁紙製作で利用者様が貼り絵にて製作しました。また、年始には今年の目標の書き初めも行って頂きました。

いらはら診療所デイケア

おりがみ職人の鳥井さんでーす

あけましておめでとうございます。
今年も、まずはスタッフから元気いっぱい頑張ります。

事業所紹介

ユーカリ小金原

「毎年恒例ユーカリ神社が施設内に出来ました。ご入居者の皆様も朝から初参り、天気も良く、穏やかな良いお正月を迎えられました」

はなみずき

1/3　新春行事　落語の寄席の風景です。

はなみずき神社。
ご利益ありますよ!!
運試しのおみくじも引けます!!!

DH ユーカリ新松戸

クリスマス会・男性コーラスの渋〜い歌声

町会の餅つき大会にお邪魔してきました！

GH ユーカリ新松戸

毎年恒例のクリスマス会での新人職員の紹介です。

GH さざんか

今年も「人生の先輩（ご利用者様）、感謝の心で接する」をモットーに取り組んでいきます。

生活介護

GH さくら草

サンタの衣装を身にまとい、皆さんで楽しいひとときを過ごしました。

GH ひまわり新高根

大きすぎるケーキに、全員でビックリ！！食べられるかな？と言いつつ皆さん、シャンメリーで乾杯！！甘い物は、別腹でキレイになくなりました。

自治会の皆さんが、オカリナにてクリスマスソングをご披露して下さいました。手拍子と歌で大盛況でした！！

GH けやきの杜

皆それぞれ自分のケーキをデコレーションし幸せいっぱい♪笑顔のクリスマス会でした。

29年書き初めです。皆様達筆で素晴らしいですね。

GH ひまわり山手

ひまわり山手では１２月３日にクリスマス会を実施、職員による手料理やビンゴゲーム、踊りなどの出し物を行い、入居者様に楽しんで頂きました！

DS けやき

毎年恒例のクリスマス会でスタッフのお子様、ご利用者様との交流で楽しい時間を過ごしました。

GH なのはな

ホームのフロアーに手作りの鳥居と酉年の絵馬を飾って、健康祈願をしております。

菜の花のクリスマスの風景です。ビンゴゲームの景品を楽しそうに見せ合っている場面です。

リハ室だより

腸腰筋を鍛えて体づくり

理学療法士　笠原 加奈子

最近はテレビなどでよく「インナーマッスル」「深層筋」という言葉を耳にします。
この「インナーマッスル」「深層筋」という言葉は、体の中心に近い部分で働いている筋肉のことを言います。
今回はそのなかでも腰～骨盤～股関節についている「腸腰筋」を鍛える運動を紹介したいと思います。

腸腰筋の働きとは

主に足を上げる時に働く筋肉で、骨盤をしっかり支える役割があります。
この筋肉を鍛えることで、**「つまづき（転倒）の予防」「姿勢の維持」**などに効果があると言われています。

① 腸腰筋のストレッチ

あおむけに寝て、片方の膝をかかえます
下に伸ばしている足の膝をまっすぐ伸ばし、
20 ～ 30 秒数えます。

② 足踏み

ふとももが床と平行になるくらいまで持ち上げ、両腕もしっかり振ります
※少しふらつく方は、背筋を伸ばして椅子に座った姿勢でおこなってみてください
できるだけゆっくりと足踏みします。

③ 足上げ

姿勢良く椅子に座り、５秒かけて片方の膝を伸ばします。
降ろすときも５秒かけて足を降ろします。

ほかにも、階段の上り下りや歩く時は大またでゆっくりと歩くことも腸腰筋が働きやすくなります。
バランスがとりづらい運動もありますので、ご自分の身体の調子に合わせた運動で、自分の足でずっと歩けるための健康的な体作りをしていきましょう。

いらはら栄養教室

管理栄養士 町山裕美

新年あけましておめでとうございます。
年明け初の栄養教室です。お正月明け、なんとなく浮腫みやすくなっているような…と感じている方、いらっしゃいませんか？ひょっとしたら、塩分の摂りすぎが原因かもしれません。お正月料理って、日持ちさせるために砂糖と同時に塩分もけっこう多いんですよね。寒くなると鍋物や麺類を食べる頻度も増えるかと思いますし。かといって、やはり塩分の摂りすぎはよくないので、塩分を控えられるちょっとしたコツをお話ししたいと思います。
日本人が摂っている塩分の平均は約13ｇといわれています。だいたい「塩分を控えてください」と言われて指示されるのが１日6~7ｇ。つまり今現在の半分にしなければならないわけです。１食約２ｇ程度。ですが、むやみに塩を減らしても味気なくなるだけなので、少し工夫をしてみましょう。

減塩の工夫

① 食品の塩分量を知る。加工食品（練り物、ハムなど）は塩分が多めなので食べる回数を減らす。
② 焼魚は干物よりも生魚の塩焼き。しょうゆの代わりに旨味の増す酢をかけてみよう。
③ 旨味（だしをとる）、香辛料（からし、唐辛子など）酸味（酢、レモンなど）、薬味（大葉、みょうがなど）は減塩の強い味方。
④ 汁物は１日１杯。
⑤ うどん、そばの塩分は一人分４~５ｇ。ラーメンは一杯６~８ｇ。つゆは全部飲まずに残す。
⑥ しょうゆ、ソースは「かける」よりも「つける」ほうが少なくてすむ。
⑦ 塩ひとつまみ（人差し指と親指）は0.3ｇ。しょうゆを小皿に半回しで塩分約１ｇ。

いかがでしょうか？例として、たらこ１腹には3.6ｇもの塩分が含まれています。それじゃあ、たらこを１腹食べたら他には何も食べられないじゃない！という方、まずは量を減らしてみましょう。ご飯のおともに1/4腹で約0.9ｇ。野菜炒めを付け合せた目玉焼きに塩ひとつまみで約0.3ｇ。お味噌汁のおつゆを半分にして約0.5~0.7ｇ。合計1.9ｇほど。お味噌汁は具を多くすると、おつゆが半分でも満足感が得られます。野菜には「カリウム」という成分が含まれており、「カリウム」は塩分を身体の外に排出してくれる働きがありますので、野菜をたっぷり入れて味噌の風味を味わってみましょう。
塩分の多いものを全く食べてはいけないということではなく、食べる量をごく少量にしたり、１食だけ食べない、というところからはじめてみましょう。炒めものは油の風味があるので比較的味付けなしでもおいしく食べられます。ごま油や無塩バターは香りも有るので物足りなさを補ってくれますよ。

野菜もたべよう！

スキンケアについてシリーズでお伝えします

在宅医療部看護師　湯本 みのり

スキンテアってご存知ですか？

高齢の患者さんのスキントラブルといえば褥瘡（床ずれ）というイメージが強いですが、ここ数年「スキンテア」にも注意が必要だと言われています。でも、スキンテアってどんなもので、何に気をつければいいでしょうか？３回にわたりお話していきます。

スキンテア（skin tear）とは、一時的に皮膚に加わった摩擦やずれによって、皮膚が裂けたり剥離したりして生じた創傷のこと。“tear”（テア）は「涙」を意味する“tear”（ティアー）と同じ綴りだけれど、「裂け目」「ほころび」という意味なんです。

スキンテアの具体例

- 医療用テープをはがしたとき、一緒に皮膚がはがれた。
- 車椅子のアームレストに擦れて皮膚が裂けた。
- 寝衣交換の際に布が擦れて皮膚が裂けた。
- 手足がベッド柵にぶつかって（擦れて）皮膚が裂けた。
- 体位変換の際に持った手足の皮膚がはがれた。

スキンテアの要因としては、例えば次のようなものが考えられます。必ずしも高齢の患者さんに限らないことに注意しましょう。

スキンテアの要因

- 栄養が不足している。
- 皮膚に異常（浮腫、水疱、紫斑など）が生じている。
- 透析療法を受けている。
- 皮膚が著しく乾燥している。
- 放射線療法や抗がん剤治療を受けている。
- ステロイド薬・抗凝固薬を長期使用している。

スキンテアを予防するポイントは？

スキンテアを予防するためには、第一に適切なスキンケアが大切。皮膚の清潔を保つことはもちろんとして、その際の洗浄剤は弱酸性の刺激が弱いものを選びましょう。熱いお湯も控えて。洗うときは、肌をこするのではなく、押さえるようにするのがポイント。その後、１日に２回以上、保湿剤でしっかりとケアしましょう（入浴後も同様に）。

第二に、特に手足を中心に、摩擦やずれが生じないよう物理的に保護すること。例えば、患者さんが身につける衣類は長袖・長ズボン・靴下とした上で、アームカバーやレッグカバーなども活用して、なるべく肌の露出を防ぎましょう。といっても、締め付けが強いものは逆に肌への刺激となるから気をつけて。また、周囲の環境を整えることも有効。ベッド柵や棚の角といった体をぶつけやすい箇所を、スポンジやマットなどでカバーしておくとGood。

第三に、患者さんの体に触れる適切な方法を知ること。体位変換の際、患者さんの手足を強めに持ったことが原因でスキンテアが生じるケースもあります。だから、手足を持ち上げる際は、握らずに下から支えるようにしましょう。また、補助具などを活用して、できるだけ摩擦が起こらないように配慮することも大切。

それでもスキンテアが生じてしまったら、すぐに対応する必要があります。できるだけ早く医療機関に相談を。

スキンテアの予防や早期発見のためには、患者さんの手足を中心に、傷や打ち身がないかチェックすることを習慣づけたいですね。

次回は、予防の方法・保湿剤の塗り方についてです。

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4-25-3
TEL.047-347-8859　FAX.047-309-2525　http://www.seikatsukaigo.co.jp

発　行＝2017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