



)通信

\*

- 理事長通信・・・・・・・・・2
- リハ室だより・・・・・・・ 7

\*

- 新年のご挨拶 ・・・・・・・ 3~6



#### いらはら通信編集委員の皆さん

(左から、山岸(生活介護サービス㈱代表、小池(実幸会事務局)、田中(医事課副主任) カ田(在宅医療部)、居城(ユーカリ小金原施設長)、浅沼(事務長))

#### 編集委員より

いつも「いらはら通信」をお読みいただきありがとうございます。 こんなメンバーで編集しています。お役に立つ情報はありますか? 楽しみにされているシリーズはございますか? 皆様からのお写真や作品の投稿、ご意見お待ちしております。





決めた。あとでこの日は台湾総統選挙の開票日で た方がよいと思い、日程を2020年1月12日に 前向きであった。これは、日程まで決めてしまっ 学会会長の余先生も同席をしており、彼も開催に いう話が飲んだ勢いで盛り上がった。台湾在宅医 り、飲みながら台北で来年プレ大会をやろう、と である。前夜祭では台湾の游さんが隣に座ってお く毎日飲み会があり、飲んで議論をするのが慣習 始まり、翌日の懇親会、そして打ち上げと、とにか レストランで開催された。この会では、前夜祭に 全国の集い前夜祭は、東京丸ビルの高層階にある あることを知った。 昨年9月に行われた、在宅ケアネットワークの

会のテーマに合わせてACP(アドバンストケア シンポジウムの内容は、本年開催の長崎大村大

関係者で事前 と医療・介護 を、本人・家族 けたいのか アや医療を受 どのようなケ るに終末期に いるが、要す 呼びなおして どと厚労省は



とは我々日常的に行っていることで、改めて強調するまでもな 変化することであり、簡単には決められないからだ。 いと思っている。最期をどのようにするかなど、状況に応じて の話し合っておくという内容である。個人的には、これらのこ

とのこと。余先生が台湾側の講演者を推薦してくれるとのこと で、わずか20分ですべての概要が決まった。 席にいた和田先生にお願いをしたら、手帳で予定を確認後、一 つ返事でOK。新しく会長になった、小倉先生の日程も大丈夫 テーマが決まれば後はシンポジストであるが、たまたま前の

くれたのではないかと、内心思っている。これらの決定事項が り、この時石田先生はだいぶ飲んで酔っていた。それで受けて 理事会では反対されることはまれであり、追認される なり、決断もしやすくなるからであろうか。長崎大村大会を決 とんど飲み会の中で決まってゆく。飲んで意思疎通がしやすく めたのは飲み会でなく、私からの石田大会長への夜の電話であ 実はネットワークの大切な全国大会を何処でやるかなど、ほ

であるが、すべては飲み会での話からのである。 拶をすることになった。まあ、だんだん大げさになってゆくの て、会場は台湾の立法院の会議室を使い、台湾医師会会長も挨 後日游さんが台湾に持ち帰り、国会議員の呉先生と相談をし



的な言動は辞めることにするつ などと口走りすぎた。反省をしな 勢いで「君給与は大幅アップや」 ことが常識になっている。飲んだ の院長の話は信用するなという がら、今後は飲んでもあまり衝動 いらはら診療所では、飲んだ時

# 新年のご挨拶

### 【医療法人社団 実幸会】

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

干支も一回りし初めのねずみ年を迎えました。私たちも心新たに、笑顔で元気に、そして皆様にとって身近な事業所を目指し今年も頑張ります。

複雑な医療・介護の制度ですが、それそれのサービスをうまく使いたいものです、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。皆様に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継続してまいりたいと思っております。

今年も暖かく、また厳しい目でお付き合いくださいませ。

いらはら診療所 事務長

#### 🍘 リハビリテーション科 🥮

今年は東京パラリンピック開催の年です。例年以上に皆様が運動を通して人の身体に対して関心を寄せる機会が増える年になるでしょう。当科スタッフも頑張るアスリート達に負けずに皆様の健康に寄与してまいります。





## 🐉 ポプラ居宅介護支援事業所 🥵

ポプラ居宅介護支援事業所です。

介護サービスのケアプランの相談に応じています。

利用者様のご意向を尊重し、適切な介護サービスの提案をしていき たいと思います。

今年もよろしくお願いいたします。

#### ● 在宅医療部 ●

在宅医療部は24時間・365日、地域の皆様のお役に立てるよう、 スタッフー丸となって頑張って参ります。 どうぞよろしくお願いいたします。





#### 🧠 ユーカリデイサービス小金原 🥾

2020 年、オリンピックイヤーはより一層皆様と一緒に楽しく・元気に笑顔で過ごしたいと思っております。

#### 多外来多

明けましておめでとうございます。 令和になって 2 年目となりました。平均年齢が毎年1歳ずつ上がっていきますが、いつまでも、若いつもりで、外来スタッフー同頑張ってまいりますので、皆様よろしくお願いいたします。

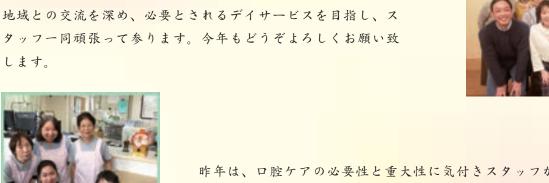


#### 爲 医事課 爲

医事課では、患者様とご家族様に安心し てご利用いただけるよう、きめ細やかな 対応を心がけていきます。 本年もよろしくお願い致します。



#### ■ ユーカリデイサービス酒井根





昨年は、口腔ケアの必要性と重大性に気付きスタッフが一丸となって患者さんのケアを考えた年になりました。看護師はその必要性と重大性を理解し、ヘルパーさんに指導する。ヘルパーさんも一生懸命食事のあとのうがいや歯磨きを行う。そんな一年を過ごしました。今年はまたさらに個人個人のライセンスを生かして自分を磨く。切磋琢磨してお互いの良いところを見つけ出しどんな患者様からも家族様からも認めてもらえるような病棟にしていきたいと。勉強会にも積極的に参加できるような病棟にしていきたいと思っております。



### ● 南柏訪問看護ステーション ●

今年の干支はねずみです。

我々ステーションメンバー11人、ミッキー・ミニーのように活き活き走り回り皆様の元へ訪問していきます!



#### 🧠 通所リハビリテーション 🧠

スタッフー同楽しんでリハビリに励んでもらえるように頑 張っています

# 新年のご挨拶

## 【生活介護サービス株式会社】

#### ● DH 新松户 ●

今年も楽しく元気に過ごしていきたい と思います。



ご家族様からデイハウスへ素敵な絵の プレゼントをいただきました。



クリスマス会はフラワーアレンジメントで華やかに





#### 🚳 GH ユーカリ新松戸 🚳

昨年は、中川京美さんによる演歌ショーの開催・地域包括センター主催の認知症カフェに参加をしました。 認知症カフェに参加したご利用者様は『良い経験をしました。』と。

今年も楽しい一年にしたいです。

### 🍪 デーサービスけやき 🍪

昨年は皆様と行事等を通じて笑顔いっぱい楽しく過ごすことができたこと、職員一同、嬉しく思います。 今年も様々なレクリエーションをご用意しています ので、一緒に楽しく過ごしていきましょう!



#### 🐻 けやきヘルパーステーション 🚳

『満足して頂けるサービスが提供できるように今年もがんばります。』

## ● グループホームけやきの社 ●

元気の源は「食べる!笑う!喋る!動く!」 毎日を明るく楽しく前向きに考える事です。 今年 14 年目のけやきの社。2020 年も私達 は新しい事にチャレンジしていきます♥







### 🧓 グループホームさくら草 👺

本年もカー杯頑張ります!皆様のご協力あっ てのさくら草です。

宜しくお願い致します。

#### ◎ グループホームさざんか ◎

「グループホームさざんかは、平均年齢 90.3 歳の 16 名の入居者様がお元気で新年を 迎 えていらっしゃいます。

今年も、入居者様とスタッフが互いにたくさ んの笑顔と元気を交換して過ごして参りたい と思います。」





#### ■ 介護付有料老人ホーム ユーカリ小金原 ■



ユーカリ小金原クリスマス会行いました。 毎年恒例、サンクロースからプレゼントを もらい皆様喜んでいただきました。 季節の行事を取り入れ季節感を大切にして います(^^♪

#### 🏶 けやき居宅支援事業所 🍪

皆さまとのご縁を大切に、 「出会えてよかった!」の 声を励みに、今年も邁進 してまいります。



#### 🥵 グループホーム 菜の花 🕵

「令和新時代もスタッフー同 ONETEAM (ワンチーム)となって、利用者様の笑顔をジャッカルしていきたいと思います」





#### 🍩 グループホーム ひまわり山手 🧠

ひまわり山手ではクリスマス会を開催しました。 今年はバンド演奏の方々をお呼びし、とても盛り 上がっておりました。





#### 🥦 グループホーム ひまわり新高根 🧶

今年のクリスマス会は皆さんでサンタ帽子をかぶって、 楽しい歌会!

食事とケーキで更に楽しく過ごしました!





# リハマだより

# フレイルって何ですか? T藤泰司

「フレイル」という単語をご存知でしょうか。2020年度から75歳以上の方を対象に「フレイル健診」が行われます。既に一部の自治体では「フレイル対策」が行われています。

#### フレイルとは?

「フレイル」は虚弱を意味する英語Frailty(フレイルティ)をもとにした造語です。厚生 労働省研究班によると「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能)が低下し、複数の 慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。 一方で適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。簡単に言うと「加齢により心身ともに衰えているが、改善可能な状態」のことです。

脳梗塞や骨折などのように急激に機能が低下する(重症の場合は要介護状態になる)の と違い、徐々に低下していくことがポイントです。

#### フレイルを防ぐには?

大きく分けて栄養・運動・社会参加の三つの要素があります。

栄養: バランスの取れた食事を心がけましょう。なかでもタンパク質を充分摂ることが重要です。全国のご長寿さんが意外と「肉好き」なことが、度々話題になっています。

運動:一般的な"スポーツ"に限りません。糖尿病や変形性関節症などの持病のある方は、身体の状態に合わせて無理ない範囲で行ってください。座って行う体操でも良いのです。 大切なのは「意識的に体を動かすこと」です。

社会参加:何かにつけて、億劫になってきていませんか。趣味やボランティア、人によっては仕事を通じて"周囲と関わること"が大切です。

#### イレブンチェック

最後に、簡単なチェックシートがあるので紹介します。回答欄の右側に〇が付いたときは 注意が必要です。

栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事をしていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも、毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上にわたり実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を、1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4·Q8·Q11は「はい」「いいえ」が逆になっています。



去年に続き今年も「デイサービスけやき」は野田市文化祭に出品しました。

数か月前からご利用者様が折った鶴を一つ一つボンドで貼り付けて絵を完成させました!





# 「グループホームユーカリ新松戸弐番館」

# 開設

令和2年1月1日

これまでの住宅型有料老人ホームユーカリ 新松戸が新しく生まれ変わり

『グループホームユーカリ新松戸弐番館』と してめでたく開設致しました。

1月5日、日曜日にご入居者様皆様と会食をして祝いました。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。





#### 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 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=2020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