

いらはら

通信



- 理事長通信 2
- ケア百科 3
- 事業所紹介 4・5
- リハ室だより 6
- いらはら栄養教室 7
- 報告事項 8

通所リハビリテーション (デイケア) スタッフ



一列目左から枝さん、大久保さん、松村所長、永田さん、清水さん
 二列目左から江藤さん、郷間さん、西村さん、今村さん、明賀さん

上七軒



いらはら診療所 理事長 苛原 実

そろそろ寝ようとベッドに横になり詰暮を眺めていたら、携帯電話が鳴った。診療所からと思ったら、大阪の中嶋氏である。正月明けに、京都の御茶屋で酒を飲みながら、診療所ネットワークの今後について語らないかとの誘いがあった。頭が半分眠っており、二つ返事で承諾した。後で予定を見ると、娘の中学受験の日と重なっている。恐る恐る家内に行ってもよいかと訪ねたら、笑顔で「どうぞ」と答えた。嫌味の一つも言われなかったことが恐怖を倍増させた。

京都までは新幹線。約束の時間より少し早く着いたので構内を歩き回ったが、京都駅はずいぶん変わったっており、大きく立派になっていた。私と一緒に招待されたのは、青森県八戸市で開業している小倉医師。彼は今年の診療所ネットワーク全国大会の大会長でもある。中嶋氏は少し遅れてやってきた。お茶屋さんへのお土産を買っていたと

のこと。こちらが客なのにお土産を持ってゆくのかと、大人の遊びの奥深さを感じた。3人でタクシーに乗り上七軒へ向かう。上七軒の始まりは室町時代。北野天満宮の



再建の際に残った資材を使って、上七軒の茶屋を建てたのが由来とされる。豊臣秀吉が北野で大茶会を開いた折に茶屋側は団子を献上したところ大いにほめられて以来繁栄を極めた。お茶屋さんとは仲介業であり、料理は仕出し屋から取り寄せ、芸子さんへの謝礼も一括して請求する仕組みである。一見さんは予約できず、必ず常連客の紹介がいる。もし、何かあった場合には紹介をした常連さんが後始末をするらしい。歴史ある遊びはややこしいのだ。

芸子さんと舞妓さん、そして地方(じかた)という三味線を弾く芸子さんの3名を交えての宴会であった。舞妓さんとはまだ一人前になっていない、芸子の見習いということで、着物も振袖となる。今回は、正月中とのこと、皆さん黒紋付であった。お酒を一通り戴いたあと、芸子さんと舞妓さんが踊りを披露して、その後芸子さんを交えたお遊びがある。何百年も続いている優雅な遊びであり、のんびりとしている。

宴会が終わってから、芸子さんが経営しているバーに行く。ふと、実は今日は娘の受験日だったと漏らしたら、芸子さんが北野天満宮のお守りをおくれた。学問の神様である菅原道真が祭られている神社であり、「合格祈念してきたよと言ったらよろし」と言われた。家に戻り家族の冷たい視線の中で娘にお守りを渡したら、「ふーん」と一言。父親とは悲しいものですな。



スキンケアの予防はどうしたらいいの？

前回、高齢者などが、ちょっとぶつただけで裂けるような傷(スキンケア) になる要因とその予防についてお話ししました。今回は、予防方法について詳しくお話しします。

スキンケアの予防

①ケアを行う方が傷害を与えないようにする

- 爪を伸ばさない
- 指輪などの装具をしない

②1日2回の保湿剤を塗布する

- シャワー・入浴後が最も適切なタイミング
- 摩擦が起きないように、ケア提供者の手袋にも少し水分をつける
- 保湿剤を静かにポンポンと置くように塗っていく

③皮膚保護材を用いる(フィルム材やラップなど)

④皮膚を摩擦から保護する

- チューブ型の包帯を用いる(薬局で購入可能)
- できればシルクのパジャマやシーツがよいとされる
(褥瘡では綿と比較して発生率が下がることが明らかになっています)

⑤水分を摂ってもらう

保湿剤の塗布について

塗布量の目安は、1FTU(1finger-tip-unit)で表されます。

チューブタイプであれば、人差し指の第1関節のところまで(約20~30mm)、ローション剤であれば、手のひらに1円玉大が手のひら全体に塗る量に相当します。

各部位の塗布量は、

顔面・頸部→2.5FTU	片手両面→1FTU	片足→2FTU
上肢(手を除く)→3FTU	下肢(足を除く)→6FTU	
胸と腹→7FTU	背と尻→7FTU	です。



塗布した部位にティッシュを付着させて落ちない程度が適量です。

少なければ、薬剤の効力は発揮されません。塗布量は重要なポイントとなります。

また保湿剤を塗布するというケアは、思いの他、時間を要する印象がありますが、1回のケアに要する時間は「1分8秒」それを1日2回です。ケア提供者がタッチングすることで、認知症の患者さまが落ち着かれたという効果も報告されています。

ぜひ日々のケアに取り入れていただきたいと思います。

しかし、スキンケアはいくらベストなケアをしていても必ず予防できるとは限らず、何をしても起こってしまう場合があります。

スキンケアが発生したら、できるだけ早く医療機関に相談をすることが重要です。

次回は、傷ができた時の対処方法についてお話しします。

☘ DHユーカリ新松戸



日曜の昼食風景
今日のメニューはお好み焼き。
「焼き立ては美味しいね！」
と4枚召し上がった方も！！

☘ GHさざんか



この日、予定していた花見会は
雨天のため室内で過ごしましたが
ゲームや歌が賑やかに行われ、
笑顔の花がたくさん咲きました！

☘ GHひまわり新高根



①2か月に一度のオカリナ演奏会。
皆さん、音色に合わせて歌って
大盛り上がりです。

☘ GHユーカリ新松戸



季節の装飾品です。
季節・季節で変えています。
入居者様・来訪者様に大変喜ばれています。

☘ GHさくら草



節分行事
『鬼は外・福は内』の元気な掛け声とともに
みなさんで可愛い鬼を退治しました。



②壁一面に、見事な桜が満開！
お花見気分で大喜びです。

♣ GHひまわり山手

節分の日のごまです。

ご利用様が鬼に扮した職員へ日頃のうらみ??
をこめて笑顔で豆まきを行っております(笑)



♣ ユーカリ小金原

「春がやってきました！今年のお雛様は職員手作り。
風船を使い作成しました。
とてもかわいいと評判です。
アナ雪のオラフを意識しています!!(^^)!!」

♣ いらはら診療所デイケア

暖かくなり、運動におしゃべりに ((笑))
いい季節となりました。
今年もいっぱい頑張りますっ。



♣ ユーカリデイサービス小金原



ここはデイサービス?
カフェ?どこでしょう?
皆さんパティシエ姿が似合ってますね!



生クリーム、小豆、
カステラの和と洋のコラボ!
和風ティラミスがキンキンに冷えています♪



デイサービスの桜は
みんなの力で早咲きでしたよ!

♣ はなみずき

節分行事です。
はなみずきは、こんなに
かわいい鬼がいます♪
みんな笑顔で！真剣に！
豆まきをしていました。
皆様のところにも福は内!



リハ室だより



リハビリテーション部長
広田 創

あなたの^{たいかん}“体幹”、元気ですか？

1、体幹ってどこのこと？

最近テレビなどにも大分登場してきている“体幹”という言葉ですが、馴染みの言葉でいいますと、「胴体」のことを指します。

2、体幹の役割って？

体幹は「身体のエンジン」といわれています。どういうことかといえますと……

体幹の機能が高まるとそれだけで手足の筋肉の筋力がアップするのです。

特別に手足に重りをつけて手足の筋肉を鍛えなくても、体幹の機能が高まるとそれだけで手足の筋力はアップします。もう少し正確にいきますと、手足が筋力を出しやすくなります。手足が活躍しやすくなるのです。

そうなると足の機能が高まって転倒をしにくい身体になったり、関節の安定性が高くなって痛みを出しにくくなったりします。

3、良い体幹とは？

良い体幹とは、「柔らかくて支える機能が高い」体幹です。

ぷるぷるとコンニャクのように柔らかくて支えにならないのはダメですし、かといって物干し竿のように支えになるけど柔軟性が無いのも良くありません。

コンニャクでできた物干し竿をイメージできるでしょうか？

そんな物干し竿が理想です。

4、良い体幹にするには？

ではどうすれば良い体幹に近づけられるのでしょうか？

うつぶせに寝て行う体操が効果的です。

布団の上でうつぶせに寝てお尻を左右にフリフリします。ただそれだけです。

力まずに軽くリズムよくやるのがコツです。

目安としては一回あたり2分間を朝晩一回ずつ。ひたすらフリフリします。



Aさん(仮)の食卓を覗かせていただきました。お酒は毎日、ビール1缶(350ml)か日本酒2合。健康診断では中性脂肪が気になっているとのことですが…

検査項目名	単位	下限値～上限値	Aさんの検診結果
総コレステロール	MG/DL	130～219	163
LDLコレステロール	MG/DL	70～139	86
HDLコレステロール	MG/DL	40～86	32
TG	MG/DL	35～149	417
Hb	G/DL	13.5～17.6	11.9
Ht	%	36.3～38.8	36.3
血糖検査	MG/DL	70～109	155
HbA1c(NGSP)	%	4.6～6.2	6.3

なるほど、確かに中性脂肪(TG)が高めですね～。中性脂肪が上昇する原因としては

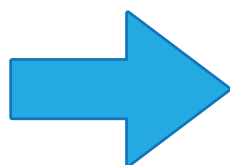
★アルコール

★食事のバランス的に糖質が多め などが考えられます。

朝、夕食は野菜やたんぱく質も摂れておりバランスの良い印象を受けました。夕食のお酒も過ぎるというほどではなさそうなので、お酒をのむときはご飯をやめるか、せめて半分にできるとよいと思いました。では、昼食を拝見してみましょう。

この日は菓子パンが主食ですが、菓子パンは角砂糖約12個分、飲むヨーグルト200mlには約6個ぶんの糖分がはいっています。栄養ドリンクも100ml中に2.5～3.5個分くらいと考えられます。ヨーグルトは1日1個(本)を目安にして、飲み物としては牛乳のほうが糖質が低いです。更に、菓子パンはたまの楽しみとして、できるだけ甘くないサンドイッチや惣菜パンに代えると糖質を約半分に減らせます。もう一点、気になるのがHDLコレステロール(善玉コレステロール)が低めなこと。これは、たんぱく質不足が考えられます。昼食にもできるだけ、肉、魚、卵、豆腐類のうち1品を食べるようにしていただくとよいかもしれません。魚の中でも青魚は血液の流れをよくしてくれるので、可能なら時間のとれる時はお魚メインのお弁当という選択肢も検討していただければと思います(・∀・)

Aさんのある日の昼食。
ちょっと糖質に偏っている印象です。



たとえばこんな
組み合わせや
こんなふうに

お菓子は量を決めて控えめに…

認知症になっても、障害があっても安心して暮らせる社会を目指す ～成年後見制度～

相談員 力田・佐々木

認知症や疾患により判断能力が低下すると、財産管理が十分にできなったり、詐欺被害など生活上安全・安心が脅かされることがあります。このような方の権利と財産を守るしくみとして、成年後見制度があります。この制度には判断能力の程度によって「後見(判断能力がほとんどない人)」「補佐(著しく不十分)」「補助(不十分)」の3つと、本人の判断能力があるうちに将来に備える「任意後見制度」があります。

制度の利用申請は、本人や配偶者、四親等内の親族、市町村長などが所管の家庭裁判所に申し立てを行い、後見人

には親族、弁護士等の専門家、市民後見人、社会福祉協議会や成年後見センターなどから家庭裁判所が選任します。

後見人は、①適切な財産の維持・管理、②身上監護(契約の代理・同意・取消)、③家庭裁判所への報告を行います。制度の理解や活用の為に市民後見人養成講座も開催されています。興味のある方は参加してみたいでしょうか。気になる方は、まずは地域包括センターやケアマネージャーへ相談してみましよう。

報告事項

認知症サポーター養成講座を受講

実幸会、生活介護社のたくさんの職員が講座を受講し、「認知症」の正しい理解や認知症の人との接し方、心構えなどを学びました。講座終了後には「認知症の人を応援します」という意味を示す目印のオレンジリングが渡されました。認知症の人を地域で見守れる、認知症の人が安心して暮らせるそんな街になるといいですね。



憩カフェ オープン♪

定期的開催しています「医療・介護セミナー」にカフェをドッキング♪

ミニ講演を聞いた後は、美味しいコーヒーを飲みながら皆さんとおしゃべりタイムです。

地域の皆様と、私たちの職場から様々な職種の者が同じテーブルでいろいろなお話をしました。介護の相談コーナーになっているテーブルや、病気のはなし、近所の美味しいお店の話など・・・とても楽しい時間となりました。次回はちょっと体操をしてカフェタイム！是非ご参加ください。



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4月

発行人/苜原 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