いらはら通信

2021.1 No.33
WINTER
冬号

● 理事長通信 ・・・ 2
● ケア百貨 ・・・ 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

西山 文美
（ユーカリデイサービス小金原）

笹川 あかり
（介護付有料老人ホーム ユーカリ小金原）

エクシー
（ユーカリデイサービス小金原）

柏崎 麻衣
（医事課）

JIKKO-KAI

若さの秘訣

いらはら診療所 理事長 苛原　実

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。

晩秋のある土曜日の晩のこと。いつもの様に、BSテレビで「男はつらいよ」をソファーに横になりながらぼんやりと見ていた。最初の解説の部分で、小説家の高橋源一郎の話が面白くて、急に目が冴えて起き上がった。

「年を取るということは、生物学的年齢ではなく、社会的年齢である」

その話を聞いて、はたと思い当たることがあった。働いている人は若く見られる、ということである。仕事をすることで世の中とのつながりが増えて、社会的年齢が若くなるからではないだろうか。

当法人のグループ施設で最高齢の現役職員は、87歳の介護職、Mさん。何しろ、何人かの入居者よりも年上である。Mさんには常々、「あなたは、介護職のレジェンドだ。どうか、動けなくなるまで頑張って働いてください」と冗談ともつかないことを真顔で話している。Mさんが働き続けることで、定年なく元気なうちは仕事ができるという、ほかの職員への強いメッセージにもなる。

自分自身のことを言えば、今年で67歳になる。気持ちの中では、まだ50歳ぐらいであろうか。しかし、なかなか体が思うようについてゆかない。最近は定年の年齢が伸びてはいるが、高校時代の友人の多くはすでにリタイアして第2の人生を始めている。自分は仕事を辞めるわけにはゆかず、数年前よりも仕事量が増えているくらいだ。高校生の娘がおり、大学を卒業するまではこれまで通り元気で仕事を続けたいと願っている。

その娘が保育園の時は、二人で歩いていると「まあ、かわいいお孫さんね」と間違えられて、「いえ私の子供です」とむきになって答えたこともあった。さらに、嫁と一緒に歩いていて、「まあ、かわいい娘さんですね」といわれたこともある。さすがにこの時は否定できなかった。

40から50歳代は仕事に勢いがあり、介護施設を作ってゆき、働くことが面白かった。時代も介護保険制度が始まり、大きく動きだしていた。夜の会合や週末の出張も頻回で、それこそ家庭を顧みず動き回っていた。医者となっている長男などは、高校時代に親父とあまり顔を合わさず会話もほとんどしなかった、と回想している。さすがに古希に近くなり、大病もすると、かつての様にはゆかない。しかし今でも、毎朝6時には起きて、7時前には40年来の習慣である病棟回診を始める。

コロナ感染症は勢いが衰えず、収束まではまだまだ時間がかかるであろう。毎日緊張感をもって診察を続けている。睡眠時間も多く取り、疲れをためないようにして、免疫力を保ち、動けなくなるまで働きたいと願っている。

新年明けましておめでとうございます。
昨年は社会全体が新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた一年となりました。コロナにて落ち込んだ心身をリセットし、感染終息を願い、新年を新たにスタートしたいと思います。
今後も感染拡大を防ぐための予防対策と自身での健康管理に留意していきましょう！

南柏訪問看護ステーション 看護師　小泉 真由美

コロナから身を守るポイント

❶ 手洗いはタイミングよく、しっかり拭き取りましょう
❷ 利き手で目や鼻を触ってしまうことがあるので、公共の場では、多くの人が触るものにはできるだけ触れずに、利き手でない手や肘腰を使い、利き手を守りましょう。
❸ 家庭用洗剤の界面活性剤は菌を無毒化します、皆が触れる場所をこまめに拭きましょう。

お口動かしていますか？　～衰え対策も忘れずに～

外出の機会が減ると人との会話も少なくなります。常にマスクをすることで口を動かす機会の減少になり、口周囲の筋肉の衰えが心身の老化に繋がる『オーラルフレイル』が懸念されます。口周囲の筋肉を鍛えると表情も豊かになるといわれています。口、頬の体操は家事やテレビを見ながらでも取り組み事が出来ますので、ぜひ実施してみてください。
顎を鍛えるため、歯ごたえのある１品を加えるのもお勧めです。

✤ 事業所紹介 ✤

ユーカリデイサービス酒井根より、自宅でできる体操をご紹介。
引きこもりがちな今、頑張ってみましょう。

『自宅でできる簡単リハビリ体操』

◎体操時の注意点◎

① 動くときは、息を吐きながら行うこと。
② リズムを大事に行いましょう。
③ 動きにくい動作は、無理に行わないこと。

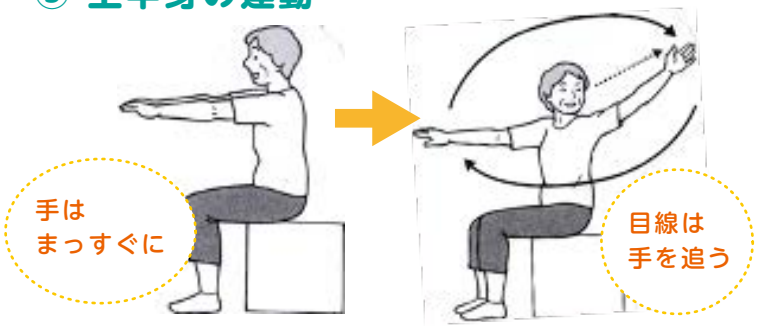
① 骨盤の運動

リズムよく
お尻を交互に上げます。

② 目の運動

目を大きくゆっくり
ぐるりと回します。
（右回り・左回り）

③ 上半身の運動



片手ずつ交互に円を描くように後ろに回します。

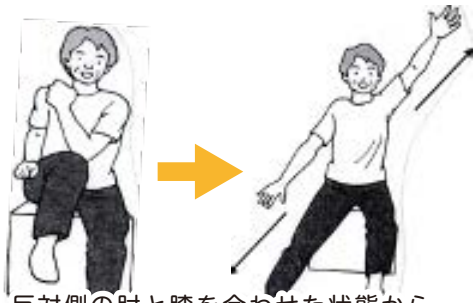
④ 上半身の運動

重心移動を意識しながら、リズムよく行いましょう。

⑤ 全身運動

足をしっかり
踏み込みましょう。

反対側の肘と膝を、
左右交互に合わせましょう。



反対側の肘と膝を合わせた状態から、
斜め外へ伸ばしましょう。

⑥ 深呼吸

耳の後ろで
手を組む

お尻（仙骨部）を上下に
さすりましょう。

GH・DH けやきの杜

11月

お楽しみ会　うさぎとかめ

管理者のちょっとした一言に、職員が手作りで衣装や小道具を用意しました。
ご利用者様だけでなく職員も楽しみました。

12月

クリスマス会

回も職員一人ひとりが役者となり場を盛り上げました。
クリスマスソングのプレゼントもあり、静と動両方共に演出致しました。

セラピストの呟き

理学療法士 工藤 泰司

寒さにご注意

昨年までと違い、この冬は例年より寒いようです。「寒くなると～が痛くなる」という方々も多いかと思います。周囲の環境によって人間の身体は影響を受けます。外気温が下がると、身体機能が全体的に低下します。血流が減少したり、筋肉や関節周りの組織が硬くなったりします。それ故、上記のような痛みを感じることもあるわけです。

その対策として、大雑把に言えば「身体を冷やさない」ことです。よく使われる「生活の知恵」ですね。先人の教えは有難いものです。

『周りは元気な人ばかりなのに…』

耳にする機会の多いフレーズです。元気な方の周りには元気な方が集まる、というところでしょうか。残念なことに、現実には具合の悪い方も大勢いらっしゃいます。私も医療職でなかったら、具合の悪い方に気が付かずに過ごしていたでしょう。

例え歳格好が同じような方同志であっても、同じような身体の具合になるわけではないものです。成長過程や生活史(家事・育児・仕事～生活習慣に至るまで)の違いにより、身体にかかる負担も変わるからです。年を経れば尚のことです。言うなれば、背負ってきた“人生”が違います。

皆さんそれぞれのペースで、ご自身の身体と付き合っていかれると良いと思います。

『歳をとる』って

苦々しい表情になる方が多いと思います。しかし、悪いことばかりではありません。あくまで私事ですが、患者様や利用者様とのお話の中で「胸のつかえが取れる」「ホッとする」「気付かされる」ことが度々ありました。皆さんの「ふとした一言」に救われている者もいるわけです。

実の祖父母とはあまり交わることなく、随分前に送り出してしまいました。この仕事には就いていたものの、殆ど役に立てませんでした。他所様のお爺様・お婆様に尽くすことで、救われたいのかもしれません。

暫くぶりに、お孫さんや曾孫さんに連絡してみては如何でしょうか。

早いもので

私が理学療法士となり、はや20年以上が経過しました。同僚が小・中学生の頃からこの仕事をしていると考えると…笑ってしまいます。

自分のことのほかに、実家の家族のことを考える機会が増えました。患者様や利用者様の状況を見て、身につまされる、考えさせられることも間々あります。両親の立場に、いつの間にか立っていたのだと思う今日この頃。

迷うてばかりですが、そんな私に皆様の「生きる知恵」を授けていただければ幸いです。

いらはら栄養教室

ロコモを予防するための食生活

管理栄養士 **町山 裕美**

ロコモティブシンドロームを予防するためには、バランスのとれた食事が大切です。
骨と筋肉を強くしたいからと同じ食品ばかりを多量に食べたり、食べて運動できずにいると、ロコモ予防どころか生活習慣病を発症してしまう場合もあります。
まず第一にバランスのよい食事を心がけ、そのうえで骨を強くするカルシウムやビタミンD（鮭、きのこ類）、ビタミンK（納豆、青菜）筋肉を強くするたんぱく質、ビタミン B6（レバー、まぐろ、ピーマン）を積極的に摂るとよいでしょう。適切な食事と適度な運動がロコモ予防の近道です。

適度に運動！

食品の量（g）＝たんぱく質の量（g）ではないので注意。たとえば肉（魚）100 g に含まれるたんぱく質は約 20 g じゃ。体重 60Kg の人なら、１日に必要なたんぱく質は 48 ～ 60 g となる。たんぱく質 60Gはこれぐらいじゃぞ。

発熱外来のご案内

当院では発熱外来を設置しています。熱がなくても風邪症状のある方は発熱外来へご案内しております。予約制となっておりますので来院される前に診療所へお電話ください。（※一般外来の受付終了時間の変更がございます、ご注意ください。）
院内感染予防のため何卒ご協力、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

○発熱外来予約電話番号　０４７－３４７－２２３１

※症状等をお伺いいたしますので、なるべく受診されるご本様よりご連絡をお願いいたします

無症状者の PCR 検査のご案内

無症状の方への唾液の PCR 検査を行っております。完全予約制となっております。

（予約曜日）　月・火・木・金　１７：００～

（当日の流れ）　問診票、同意書のご記入、医師の問診、唾液の採取

※一般診療の込み具合によりお待たせすることもございます、あらかじめご了承下さい

編集委員ご挨拶

2020 年を迎えいよいよ東京でオリンピックが開かれると希望に胸を膨らませていた 1 月のある日、出張で遠方に行かせて頂く機会が有りました。

その際同僚から「原因不明の肺炎が流行っているようですから気を付けてくださいね。」と言われ、情報に疎かった私は「？？」と思いました。これが新型コロナウイルスを知った最初の感想でした。

春になり新年度を迎え、あまりにも日常が変わる変化になかなか追いつけず、子供は学校にも行けず、焼肉が食べたい時にも外食もなかなかできず、プロ野球もサッカーも今までのように楽しむことが困難になりました。様々なことに対し我慢することが増えた一方で、家族の時間が多くなり当たり前のことを幸せと感じることも増えました。

暗い話ばかりでは仕方がないので前を向き、感染予防対策を行いながら今後も様々なことにチャレンジし、楽しんでいきたいと思います。

これからもいらはら通信では各事業所の様子、医療・介護の様々な情報をお届けいたします。皆様からの作品や、記事、ご感想などお待ち申し上げます。

いらはら通信編集委員一同

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＝2021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