いらはら通信

JIKKO-KAI

2018.4 No.34
SPRING
春号

● 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
● DR’S診察室から ・・・・・・・・・・・・・・ 8

平成30年度 入職者ご紹介

デイケア
江尻 明衣

医事課
倉澤 麻理

外来
淺倉 香織

リハ科
山梨 忍

医事課
大塚 麻美

送別会

いらはら診療所 理事長 苛原　実

このところの晩酌は、宝酒造レモン缶チュウハイを愛飲している。甘さがなく、なりよりプリン体ゼロが痛風持ちの我が身によい。さらに、毎年宝酒造主催の囲碁大会でお世話になっているからでもある。肴は台湾産のカラスミ。以前は食べ方を知らずに冷蔵庫の肥やしになっていたが、事務長から皮をむいて酒を付けながら少し炙り、大根をはさんで食べると美味しいと教えてもらい、まさに目からうろこであった。

人手不足は当院の医事課まで進み、人が集まらずについに派遣を頼むことになった。しかし、派遣予定の方まで断られてしまい、大ピンチ。そこで、目に付いたのが大学卒業を控えて家でぶらぶらしていた次男である。以前にもカルテ整理のアルバイトなどを頼んだこともあり、特別の猫なで声を出して「ノボチャン、診療所の仕事手伝ってくれない」とお願いをした。二つ返事でいいよとのこと。すぐに受付での仕事が始まった。

当初は、苛原と書いたネームカードをぶら下げていたが、「院長の息子さん？」と多くの方から聞かれて受付業務が滞るため、カードははずした。それでも、若い男子が受付にいると目立つのか、中にはこずかいまでくれる方もおり、息子もびっくりしていた。

約3ヶ月のアルバイト中に、新年会や送別会など飲み会もあり、親子で参加をした。新年会は在宅医療部と医事課が重なり、小金原商店街の隣り合わせの店で行った。私は2軒はしごとなり、会費を2度も払わされる羽目になった。二次会はいきつけのカラオケ屋さん。なにしろ、事務長が電話をするだけで、名前も聞かずに「いつものお部屋を用意しておきます」と言われるほど長く通っている。

次男はどちらかというとオタク系であり、趣味は囲碁とマンガ。一人旅もよく行き、彼女はまだいない。この点はすこしぐらい、父親に似て欲しかったかな？しかし、驚いたことに、酔った勢いもあり、カラオケも歌った。それも、かなりオジサン世代の歌である。父が毎晩のごとく、ナツメロを聞きながら碁を打っているので、自然と覚えたそうな。

酒飲みに取って楽しみの一つは、成人をした子供と一緒に酒を飲むことである。息子も毎晩の晩酌の付き合いで、だいぶ強くなった。事務長の息子さんは下戸であり、その夢がかなわず、いつも我が家のことを羨ましがっている。独りで飲むより、息子や娘と飲んだほうがうまい。

短い間であったが、よい社会勉強になったと思う。そんな、息子のために医事課の方が送別会を開いてくれた。その夜の酒もまた格別であったのは言うまでもない。

紫外線は骨粗鬆症の味方だったのです！

看護師　木村 朋子

麗らかな春から初夏の気配も感じるこの頃、紫外線が気になる季節ですね。浴びすぎるとシミ・しわ、場合によっては皮膚癌を発症します。最近では、ゴミ出しや、洗濯物を干すにも日焼け止め、外出には日傘に帽子に手袋に…何かと過剰に防御される方を見かけます。
かく言う私もその一人で…やっぱり美白になりたい！シミがこれ以上増えるのはイヤ！　しかし、確かに紫外線は守られていますが、体はボロボロになっていくのです。

人は日光に含まれる紫外線を浴びる事で、体内でビタミンDを生成します。食物からも摂取できますが、それだけでは血中ビタミンD濃度を正常に保持できません。
このビタミンDが不足する事で、骨の密度が薄くなり骨粗鬆症を発症してしまいます。予防には食事・運動・日光浴をバランス良く保つ事が必要です。今回はこれからの季節、気になる紫外線を上手に使う方法をお話します。

日光に含まれる紫外線には、ビタミンDを生成し、骨を形成し強固に保つ作用があり必要不可欠です。他にも、殺菌作用や、新陳代謝の促進により免疫力を高め、インフルエンザ発症の予防や花粉症・アトピーの軽減。朝の日光浴は体内時計を正常にし、睡眠・食欲・気分などの生体リズム（自律神経）を整えてくれます。
さらに近年、脳内のセロトニンの分泌を促すとして、うつ病の治療にも効果的であり、アルツハイマー型認知症の抑制にも効果があるといわれています。

紫外線のメリットを最大限に生かす日光浴の方法とは？

週２回以上15分程度、手のひら２つと顔の分くらいの面積に日光を浴びるだけで十分と言われています。曇天や日陰なら３０分程。夏と冬では紫外線量が全然違うので、夏なら5分・冬なら３０～４０分程度。直射日光が嫌ならカーテン越しでもＯＫ。外出できなくても室内の日当たりの良い場所で暫く過ごせばＯＫ。ただし、窓ガラス越しはあまり効果を示さないとされています。

紫外線は避け過ぎてもいけず、適度な日光浴で健康的なカラダづくりを目指して下さい。

入院時の食費の負担額が変わります

相談員　力田 由美子

●平成28年4月1日から入院時の食事代について、入院と在宅療養の負担の公平等を図る観点から、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、新たに調理費相当額のご負担が加わっております。
●段階的に負担額が見直されておりますが、平成30年4月1日から負担額がさらに変わります。
●ただし、住民税非課税世帯の方や、指定難病、小児慢性特定疾病の患者の方などの負担額は据え置かれます。

〔入院時１食あたりの負担額〕

区分		平成28年3月31日まで	平成28年4月1日から	平成30年4月1日から
①	一般の方	260円	➡ 360円	➡ 460円
②	住民税非課税の世帯に属する方（③を除く）	260円	負担額の引き上げは行いません	
③	②のうち、所得が一定基準に満たない方など	100円	負担額の引き上げは行いません	

※ ②、③に該当する方は、加入されている医療保険の保険者が発行する減額認定証を、被保険者証等に添えて医療機関の窓口に提出してください。
負担額が上表中の金額に減額又は据え置かれます。

事業所紹介

GH ユーカリ新松戸

入居者様の誕生月にボランティさんをお呼びし楽しい時間を過ごしています。3月はマジックを披露してくださりました。入居者様・職員とも盛り上がりました。

GH さくら草

ご利用者様全員女性！年に一度の女性のお祭り、大変盛り上がりました。

GH ひまわり山手

3月に歌ボランティアの方々が来訪されました。入居者様も一緒に歌い楽しみました♪

4月からひまわり山手の管理者を務めさせて頂く大山諒輔と申します。
精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

大山リーダー

GH さざんか

GHさざんかのみなさんは個性豊かに暮らしを精一杯楽しまれている方ばかりです。

入居者に寄り添う事こそが難しい課題です。優しさ、愛情を持ち、入居者の生命の瞬間に関わりを持てている悦びをかみしめ、心ある職員でいたい、そのような標でGHさざんかを支えたいと思います。

塚本施設長

DH ユーカリ新松戸

イベント、囃遊会さん
「あっ！手に持つそれは…」
皆で見つめております。

馬橋消防署の方と消防訓練をしました。

GH ひまわり新高根

春のオカリナ演奏会。オカリナの音色に合わせて、春の歌を元気に歌い大盛況でした！

春らしいパステルカラーのスカーフは、大好評！音楽に合わせて踊りました！

はなみずき

2月の節分行事。【鬼は外！福は内!お金も内！】と皆様ハツラツと行事に参加されていました。はなみずきは日本の伝統行事を大切にこれからも過ごしていきたいです。

ユーカリ小金原

ユーカリ小金原は4月で7周年を迎えました。これからも入居者様に寄り添う介護を提供できるように日々精進してまいります。写真は記念品のタオルです。

ユーカリデイサービス酒井根

事業所のそばの梅林へ散歩に行きました。

いらはら診療所デイケア

各機能回復を目的として行い、心と身体のリフレッシュにもなります!!

ユーカリデイサービス小金原

桜満開、笑顔も満開！

リハ室だより

骨盤底筋群ってなに？

理学療法士　村松 葵

いらはら通信をご覧のみなさま、骨盤底筋群という筋肉をご存知でしょうか？
リハビリ経験がある方は少し耳にしたことがあるかもしれません。

骨盤底筋群とは、その名の通り骨盤の底にある筋肉の総称です。
主に、恥骨、尾骨、坐骨に付着している筋肉で、ハンモックのようにして内蔵を支える働きがあります。
内蔵を支えるだけではなく、この筋肉は他の働きも担っています。
その働きについてここでは2つご紹介させていただきます。

1つ目は、姿勢の安定化です。年齢を重ねるにつれてお腹の力が緩み、姿勢崩れが気になっている方が多くいるかと思います。この筋肉は、体幹内部にあるインナーマッスルの一つとして姿勢崩れを防止するために働きます。
2つ目は、排泄のコントロールです。骨盤底筋群は便意や尿意があると緩み、排泄が可能となります。
しかし、この筋力が衰えると尿漏れや頻尿などといった排泄トラブルに繋がっていきます。
では実際に骨盤底筋群に効果的とされる運動をご紹介していきます。

**下腹部に力を入れて
お尻の穴を締める**

**お尻に力を入れながら
持ち上げる**

1つ目のブリッジは足を腰幅に広げて、お尻を持ち上げます。3秒間保持してゆっくりと降ろします。
（腰痛がある方はお尻の穴を締めるように力を入れるだけでも良いです）
二つ目の四つ這い運動は、腕は肩幅、足は腰幅に開き下腹部に力を入れます。こちらも３秒間保持しゆっくりと力を抜きます。
このような簡単な運動で骨盤底筋群は鍛えることができます。
どちらの運動も10回を1セットとして、起床時や就寝前に取り入れて見て下さい。

いらはら栄養教室

管理栄養士　町山 裕美

骨の老化を予防しよう

骨の老化を予防するにはどんな食事をしたらよいでしょう？骨に必要な栄養や、摂り方をご紹介します。

① カルシウム・たんぱく質を摂りましょう

カルシウムは、骨の強度を保つのに非常に大切です。カルシウムを多く含む食品を積極的に摂りましょう。良質のたんぱく質と一緒に摂ることで、野菜に含まれるカルシウムでも吸収率をアップさせます。

★カルシウムの多い食品：牛乳・乳製品・小魚（しらす・さくらえび）大豆製品・ひじき・わかめ・昆布・緑色の濃い野菜（小松菜・チンゲン菜・大根葉など）

◆牛乳を飲むと下痢しやすい人は、温めてから飲んだり、ヨーグルトやチーズを摂りましょう。クリーム煮・スープ・グラタン・プリン・ババロアなど料理に取り入れるのもおすすめです。

◆コレステロール値が高い場合は、乳脂肪分の摂りすぎにつながるので乳製品に頼りすぎないように。スキムミルクや低脂肪・無脂肪の商品を選ぶと良いです。

② ビタミンD・マグネシウムを摂りましょう

ビタミンDはカルシウムの吸収率を大幅にアップさせます。日光浴で紫外線に当たると皮膚でも作られます。骨の形成に必要なマグネシウムもお忘れなく。

★　ビタミンDの多い食品：いわし・さけ・いさき・さんま・きくらげ・干しいたけ

★　マグネシウムの多い食品：あさり・納豆・大豆・玄米・ごぼう・ひじき・低脂肪乳・くるみ

基本的には1日3食バランスよく食べること。それでも意識しないと骨の主成分であるカルシウムは不足しがちです。しらすや桜えびはごはんやおひたしに「ちょい足し」にすると取り入れやすいです。朝食を摂らない人も、食事の全体量が減るのでカルシウムが不足しやすいです。朝食を摂る習慣がない人は、ヨーグルトや牛乳だけでも摂るようにし、外食では青菜や豆腐料理を選ぶようにしましょう。また、塩分を摂りすぎるとカルシウムが尿の中にたくさんでていってしまいます。塩分は1日7~10gを目指しましょう。

しらすの和風ピザ

医療介護セミナーでご試食いただいたレシピです♪

【材料】

- ピザ生地1枚（9インチ・市販のもの）
- しらす　30g
- お好みでマイタケなどキノコ類
- ピザ用チーズ　40g
- ネギ　適量
- きざみ海苔　適量

ソース
- マヨネーズ　大さじ1と1/2
- しょうゆ　大さじ1/2

【作り方】

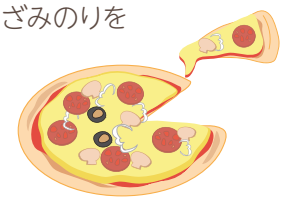
① ソースの材料を混ぜ合わせ、ピザ生地に塗る

② しらすとピザ用チーズを全体にちらす。

③ 230℃で約10分焼く。

④ 焦げ目がついたらとりだし、青ねぎときざみのりをトッピングする。

1枚分		
	カロリー	557Kcal
	カルシウム	409mg

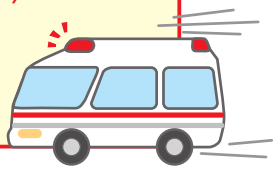


DR'S 診察室から

今日のおはなし：和田忠志先生

救急車を呼んだことがありますか

① 119番です。
② 危ないと感じたとき、他の家族の呼び出しや準備に時間を費やしてはいけません。
③ 氏名・年齢・病状を聞かれます。(氏名、生年月日は、保険証に記載があります)
④ 住所(番地)を正確に話す必要があります。(保険証に記載があります)
⑤ とりあえず持っていくものは、保険証、多少のお金、印鑑です。
⑥ 戸締りをする必要があります。



あなたは救急車を呼んだことがありますか。今回は救急車の呼び方を説明します。
危ないと感じたとき、他の家族の呼び出しや準備に時間を費やしてはいけません。自分一人でも、救急車を呼んでください。(もし、あなたが、急病人・けが人の、家族ではなく、友人などの場合、可能であれば「保険証をみながら電話する」ことが推奨されます。ただし、そのために時間を浪費してはいけません。)

救急車は「119番」です。消防と同じ番号です。
ですから、電話すると、担当官は「救急ですか、消防ですか」と聞いてきますので、「救急です」と答えます。

次に、氏名・年齢・病状を聞かれます。
病状に関しては、「どうされました?」と担当官が聞いてきます。
病状を端的に一つだけ答えます。つまり、長く経過を話さず、一言で答えるということです。
例えば、「すごく胸が痛いです」「倒れて痛がり動けません」「倒れて意識がありません」「高熱があり、強い腹痛があります」のように、端的に症状のみを話します。

住所(番地)を正確に話す必要があります。もし、あなたが友人などで住所がわからない場合、あるいは、路上などで救急車を呼ぶときには、近くの目立つ目標物からの説明でも大丈夫です。(もし、可能ならば、保険証を見ながら話すと正確に住所が言えます。また、もし人手にゆとりがあれば、だれか屋外に出て、救急車を誘導することが推奨されます)

とりあえず持っていくものは、**「保険証、多少のお金、印鑑」**です。(やむをえない場合を除き)戸締りをする必要があります。

日本は救急車が無料である世界でも数少ない国です。救急車が有料である国が多い中で、我が国は「貧しい人も平等に救急医療が受けられるよう」に、救急隊の救援活動が無料となっています。従いまして、**緊急性のない場合は、救急車を利用してはいけません。**救急車の適正使用をどうぞよろしくお願い致します。

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

発 行 ＝ 2018年 4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