いらはら通信

JIKKO-KAI

2019.4 No.38
SPRING
春号

● 理事長通信 …… 2
● ケア百科 …… 3
● いらはら栄養教室 …… 4
● 事業所紹介 …… 5･6
● リハ室だより …… 7
● 編集委員より …… 8

病棟看護師さん

奥山亜希子
（副主任）

佐野奈美

山本京子

小泉貴子

福本理彩子

バコロドの夜

いらはら診療所 理事長 苛原 実

成田からフィリピンの首都マニラまでは、飛行機で約4時間。映画を2本観ているうちに着く距離だ。午前の診療を終えて、夜の便でマニラに向かい、到着は深夜になった。フィリピンの人たちに聞いてもマニラは怖いので、気を付けなさいと言われる。ショットガンを肩から下げた警備員がいて、確かに怖い。空港からタクシーでホテルまで行く。ホテルは空港のそばにあるので、10分程度。翌朝は7時にホテルをでて、目的地のバコロドに向けて、朝一番の飛行機に乗った。

フィリピンは日本と同じ島国であり、4600もの島々から成り立つ。マニラは一番北に位置するルソン島にある首都。バコロドはフィリピン群島のほぼ中央にあるネグロス島の州都であり、人口は約52万人で、砂糖産業が盛んで豊かな街である。大きく近代的なショッピングモールもあり、素敵なレストランも多い。旅の目的は、新しいスカラーの選考と、すでに来日か決まっている技能実習生達に会って励ますことだ。

技能実習制度が介護分野に拡大されたのは、平成29年11月のこと。すぐにでも、実習生が来日できると期待をしていたが、様々な取り決めが遅々として進まず、すでに1年半以上が経過した。その間にわが国の人手不足はますます深刻となり、介護職が集まらず倒産する事業所も出てきている。

制度の変更を見越して、バコロドに元気日本語学校を州政府に我々も協力して作ったのは2年前のこと。半年が一単位で、3期生までが卒業をしており、4期生の授業も始まっている。1期生はなんと1年半以上足止めされている状態で、いつになったら日本に行けるのか不安になっていると聞いていた。来日予定の若者達とランチを共にして、もう少しで日本に来て働くことができると直接話をして、少しは安心をしたようである。

元気日本語学校にも出向き、4期生を激励してきたが、皆さん異口同音に家族のために日本で働きたいと目を輝かせていた。実際に我々の施設で働いている留学生達も、アルバイトのわずかな給与の大半を家に仕送りしている。親のすねをかじることばかり考えている自分の子達に彼女らの爪の垢を煎じて飲ませたいくらいだ。

夜は知事さんと会食。バコロドチキンをごちそうになったが、味付けもよくフィリピンのサンミゲルビールによく合う。知事さんはとても気さくな方で、毎回夕食を共にしてくれる。早朝から予定をこなした疲れもあり、フィリピンの人たちの陽気さや家族思いのひたむきな姿勢に感動しながら、様々な思いと共に酔いが回りバコロドの夜は更けていった。

ケア百科

南柏訪問看護ステーション　滝瀬晃子

熱中症

温暖化の影響やヒートアイランドの影響で35℃を超える猛暑が珍しくなくなりました。昨年、熱中症で5月～9月の間に救急搬送された方は95,137人でした。その前の年の同期間は52,984人、比較してみると42,153人増だったそうです。

年齢別にみると高齢者の方が最も多く、また発生した場所では屋外よりも住居が最も多かったということです。

熱中症予防・対策

熱中症は炎天下でおこるだけでなく日差しがなくても、湿気が多い、ムシムシする、風が無い、高温であるなど、体内の熱をうまく体外に放出できず体を冷やせない状況にある時は屋内、また夜間でも熱中症になるので注意が必要です。日差しのない室内でも冷房・扇風機を利用し涼しく風通しをよくして過ごしましょう。就寝中も、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。寝るときには部屋を涼しくするのはもちろん枕元に水分を置いておくとよいでしょう。

高齢者の方は体内水分量が少ないので脱水状態になりやすく、さらに体が脱水状態に気づきにくいため水分補給が遅れがちになります。のどが渇く前に定期的に水分補給をしましょう。水分補給する時にはあわせて塩分の補給も行いましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。キュウリやなすなど、水分を多く含む食材を食事に取り入れるのもいいですね。また緑茶やコーヒーには利尿作用があるため注意が必要です。

健康状況を毎日チェック

睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食をとらない等は、熱中症になりやすくなります。毎日の健康管理も、熱中症予防には大切なことです。予防・対策を行い暑い時期を乗り切りましょう。

ケア百科

古舘里子ご挨拶

H29.12入職しました。

いらはら診療在宅医療部に入職して1年3ヶ月が過ぎました。以前は、介護職として、高齢者の方に携わっておりました。介護をする中で、違う面から高齢者問わず、困っている方のお手伝いをさせて頂ければと思うようになりました。入職してからは日々、医療用語に悪戦苦闘しながら、在宅医療部の看護師さんや先輩相談員の方に細やかに指導して頂きながら、頑張っている途中です。

今後は、少しでも多く吸収し迷惑をかけないように仕事を続けていければと思います。

相談員　古舘　里子

H30.4月より週3日間、松戸市在宅医療・介護連携支援センターへ出向していた佐々木穣史ですが、H31.4月から1年間、センターでの勤務のみという形となりました。相談員2名体制となり、患者様・関係者の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

相談員　力田　由美子

いらはら栄養教室

管理栄養士　町山 裕美

ストレスに効く食事について

春先は急激な寒暖差や環境の変化によるストレスで、体の不調がでやすい時期だといわれています。疲れがとれない、集中力が続かない…その症状、ひょっとしたら「セロトニン」不足かもしれません。

「セロトニン」は「幸せホルモン」ともよばれ、穏やかな気持ちをつくり、ストレスを軽減する働きがあるとされているホルモンです。不足すると睡眠障害やうつなどを引き起こすとも言われています。

「セロトニン」の材料になる「トリプトファン」はアミノ酸の一種なのですが、体内では合成できないため、食品から補給する必要があります。また、「トリプトファン」から「セロトニン」を作り、効率よく吸収するためには炭水化物やビタミンB6が必要です。

そのほか、脳の炎症を抑える「オメガ３脂肪酸」は魚の脂に多く含まれています。

ビタミンCもストレスを感じたときにたくさん消費されてしまうので、意識して補給できるとよいですね。

バランスのよい食事を心掛け、ストレスに負けないこころとからだをつくりましょう。

トリプトファンを含む食べ物

★バナナ　★乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）　★大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げなど）
★かつお、まぐろ、いわし（しらす）、かつおぶし　★赤身肉、レバー　★さつまいも
★ナッツ類（ごま、くるみなど）

山岸代表　ご挨拶

昨年11月より生活介護サービス株式会社代表として着任致しました山岸と申します。

これまでは船橋事業部での勤務を主としていたため、地域の皆様や連携先の皆様とあまりお会いする機会が少なく、セミナーのみ皆様との接点がございました。

いらはら診療所、生活介護サービスとこれからも連携を密に両輪とし邁進してまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

生活介護サービス株式会社
代表取締役　山岸大輔

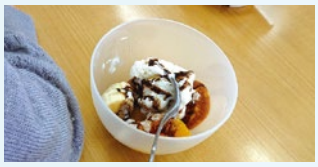
事業所紹介

通所リハビリテーション

体が動かしやすい季節となりました。
みなさん笑顔と元気な声でリハビリ・体操に励んでいます。

ユーカリデイサービス小金原

さくらの花もいつの間にか満開を迎え、デイサービスでも「お花見手作りおやつ週間」と銘打ち、チョコバナナパフェを皆さんと食べました。次回は和菓子のリクエストを頂き、また楽しいイベントをしながら、リハビリも頑張っていただこうと思っています！



DH ユーカリ新松戸

囃遊会さんの獅子舞

小金原にお花見に行きました。

ユーカリデイサービス酒井根

写真は、デイの看板です。
桜の開花とともにリニューアルしました。

GH さくら草

ご利用者様は「まだまだ現役！一生現役！」の実現。

今年もさくら草の小さな庭にはお花が咲きました。

GH ユーカリ新松戸

入居者様全員をお連れし花見を楽しみ、お昼はちらし弁当で楽しみました。

GH ひまわり山手

入居者様と桜を見に行きました。
皆さん喜んでくださったのが印象的です。

ユーカリ小金原

ユーカリ小金原、4月で8周年を迎える事ができました。これからも入居者様、ご家族様に安心してご入居していただける施設を目指して行きます。

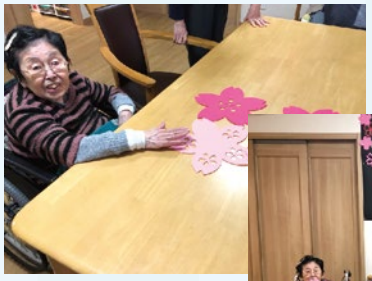
GH さざんか

本年度においては職員の不足が課題でしたが、徐々に職員も充足され、目指すべく個別的なケアへの取り組みと積極的な地域参加を行ってまいります。2019年5月よりは元号令和との事。さざんかにおいても個性を重んじ調和のとれた暮らしの構築を目指したいと考えております。

ひなまつり

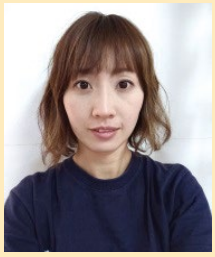
GH ひまわり新高根

あいにくの空模様で、お花見が延期に…
皆さんで作成した桜の飾り絵の下で、良く晴れた日にお花見に行こうと笑顔の約束でした。



リハ室だより

変形性膝関節症と運動療法

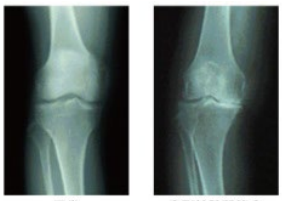


理学療法士
臼井 由樹

　変形性膝関節症（膝OA）は、膝関節の関節表面の軟骨のすり減りや半月板の変性・断裂により、関節内に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。
わが国には、50歳以上で、痛みを伴う膝OA患者が820万人いると推定されています。関節疾患は、高齢者が要支援になる要因の1位、要介護になる要因の4位であり、高齢者の生活の質（QOL）を著しく障害しています。（2005年厚労省国民生活基礎調査）

　また、小金原周辺は坂道が非常に多い地域です。山村部のような傾斜の多い地域では、膝OAのリスクは、女性が男性の3倍、都市部の2.6倍高いことがわかっています。
　当院周辺の地域特性をみると、膝の痛みで生活の質が低下している方が多くいると予測されます。

O脚変形



正常　変形性膝関節症
X線（レントゲン）写真
立位で撮影すると変形が、より明らかになる

　さらに、痛みに起因した歩行障害は活動量（運動量）を低下させることから、代謝性疾患（高血圧、高脂血症、糖尿病など）の進行の原因となります。その状況が長期化すると動脈硬化に起因する血管の病気のリスクが増加することがわかっています。一方で、代謝性疾患自体が膝の軟骨の劣化を引き起こすといわれています。
　そのため、膝OAの進行と生活習慣病の悪化を防ぐために、膝と代謝性疾患の双方の管理が必要と考えられます。

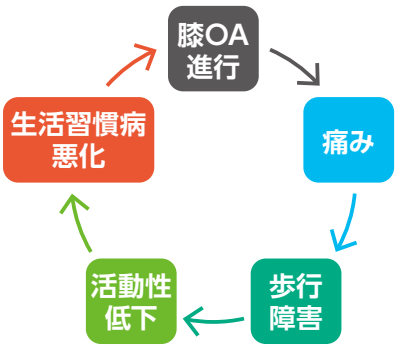
そこで、

●膝OA患者さんに、筋力増強運動（痛みのある太ももや膝まわりの筋トレ）を行うと、安静時・動作時の痛みを減少させ、移動能力の向上や活動量の増加、QOLを向上させる効果がある。

●膝OA患者さんに、有酸素運動（歩行、水中歩行、ヨガ、太極拳）を実施すると、疼痛の軽減や呼吸の改善、活動量の向上が有意にみられる。

●歩行時に痛みのある患者さんに、運動療法や手術で痛みをとる処置を行うと、心血管疾患の発生率が減少する。

といった研究データが報告されています。



QOL（生活の質）の低下

このような悪循環を断ち切るために、運動を積極的に行うことが推奨されます(*^^*)
どんな運動がいいかしら‥？とお悩みでしたら、リハビリスタッフにぜひお声かけください！！

近隣の桜スポット

柏市の「中原ふれあい防災公園」。
子どもと遊びに行ってます♪（力田）

久保平賀公園（広田）菜の花と桜のコラボがきれいですね。

ユーカリデイサービス小金原前の「からす公園にてお花見散歩。
野球少年とパチリ」（松村）

診療所付近の桜（和田）
夜の桜も素敵です。

グループホームユーカリ新松戸のすぐそば
「新松戸中央公園」（日下部）

「医療・介護セミナー」のご案内

当院では2ヶ月に1回、地域の皆様を対象とした「医療・介護セミナー」を開催しています。身近な話題を各分野の専門スタッフが講師としてお話させていただきます。もちろん参加費は無料ですので、お時間のある方は是非ご参加ください。

2019年　5月19日（日）
『住み慣れたこの地域で暮らし続けたい～さまざまな支援～』
講師：佐々木穣史（社会福祉士）

2019年　7月21日（日）
『憩カフェ』（ミニ講座）「脱水症予防について」
講師：町山裕美（管理栄養士）

2019年　9月29日（日）
『テーマ検討中』
講師：未定

※憩カフェとは…
ミニ講座終了後、参加された皆様とお茶をしながら自由にお話いただく時間を設けています。
また、様々な医療・介護に関わるご相談もどうぞ。

苛原院長の本でました！

ケアマネさん必見！
いえっ、ケアマネだけでなくてもです。
押さえておきたい薬・病気の知識が
わかりやすく解説されてます。

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　＝ 2019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