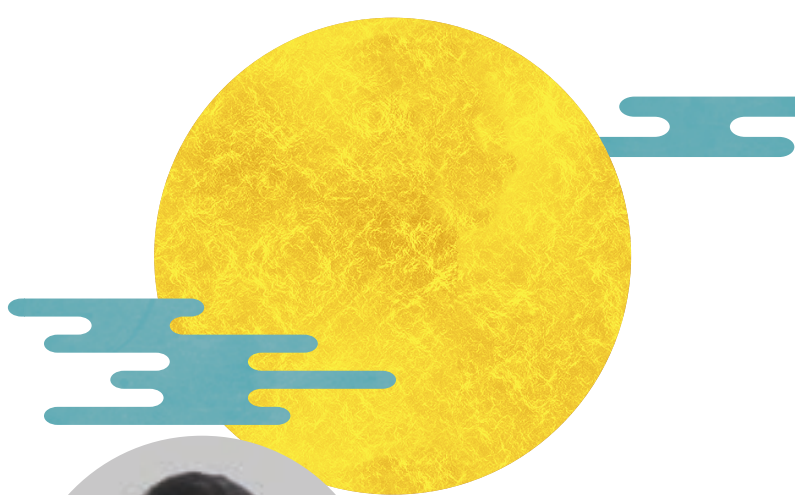


いらはら通信



- 理事長通信 2
- ケア百科 3
- 特集 4、5
- リハ室だより 6
- いらはら栄養教室 7
- 活動報告 8



後藤 宗孝
(グループホーム新松戸)



日下部 三千代
(グループホーム新松戸)



高橋 敬子
(デイハウスユーカリ新松戸)



田戸岡 恵
(住宅型有料老人ホーム
ユーカリ新松戸)



海老原 陽子
(デイハウスユーカリ新松戸)



吉田 美緒
(グループホーム新松戸)



会長から 事務局長へ



いらはら診療所 理事長 苛原 実

2010年の夏頃であったと思う。名古屋
市で開催された、在宅ケアを支える診療所・
市民全国ネットワークの理事会が終わり、理
事の藤村さんに昼ご飯に誘われた。藤村さん
は奄美大島出身の看護師で、ネットワーク創
設メンバー。それだけに、押しが強く、逆らえ
ない方だ。名古屋駅のレストランで味噌カツ
定食と、生ビールを飲みながらの話は、次の
ネットワークの会長になれとの事。思いもよ
らない話に、「家内に相談をします」と言うの
がやっとであった。

家に帰り話をしたら、「やったらいいの一
言。これで会長職は8年続いた。この会は年
に1回の全国の集いだけでなく、プレ大会を
全国各地で行うため、いろいろな所に行くこ
とができた。会長としてはたいしたことはで
きなかったが、地域医療研究会との合同大会
のきっかけ
を作り、連合
への道を付
けた事が唯
一業績とい
えるかもし
れない。

会長を辞
める段に
なつて、また
藤村さんか
ら言われた



ことは、今度は事務局長をやりなさいとのこと。名古屋から
説明に行くとのことで、東京駅に隣接する高級ホテルのレ
스토랑で、ご馳走をした。どうも藤村さんはネット
ワークの様々なことを決めたがる。しかも、同会の理事
の方々は藤村さんの決定にだれも逆らわないから不
思議だ。事務局長就任のことも、一人では決められず、浅沼
事務局長に相談をした。「私やります」の一言で決まった、
事務長に感謝。私の周囲の女性は決断力が強いようだ。

令和元年の全国の集いは合同大会であり、ネットワー
ク側はさくら風の村診療所の三嶋泰之先生が大会長で、
事務局はいらはら診療所が担当した。地域医療研究会
は、横須賀中央診療所の春田明朗先生が大会長。
2017年に魚沼市で行われた地域医療研究会で、同会
の松本代表と面談をしてお願いをしてから、紆余曲折が
あったが、何とか合同開催にこぎつけることができたの
は、大会実行委員会と理事各位のおかげである。両会と
も在宅医療の大御所である黒岩卓夫先生が設立に深く
関与しており、根っこは同じ会なのであるが、文化の
違いがいろいろあった。しかし、一緒にやろうという
熱意の方が勝っていたのである。

合同大会は、池袋にある帝京平成大学で行われた。地
域医療研究会は病院の会員が多く、中には職員が
2000名もいる法人もあり、その底力はたいしたもの
であった。おかげで大会は大成功に終わり、連合への基
礎が固まったと言える。会長は辞めたが、今度は事務局
長として、もう少し仕事をする必要がある。まだまだ楽
はできない。



乾燥肌(ドライスキン)の時期になってきました!!

南柏訪問看護ステーション看護師 佐々木 三穂

- 朝晩は涼しくなってきた、そろそろ秋の気配を感じるこの頃。
秋の初めの肌は、暑い夏を過ごしてお疲れモード。さらに秋が深まり、冬に向かうにつれて気温・湿度が低下すると血行も悪くなります。すると、皮脂や汗の分泌が減少します。個人差はありますが加齢とともに減少していきます。
- こうした加齢による変化に加え、衣類による摩擦などの刺激、紫外線によるダメージなどが加わる事で皮膚表面の乾燥、かゆみを伴います。

日頃から適切なスキンケアを行うことが大切です。

①洗う

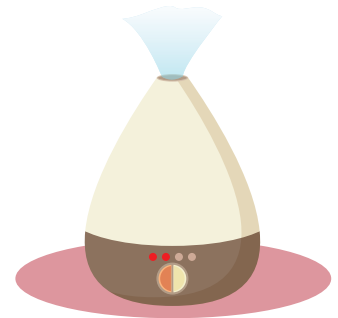
洗浄剤は弱酸性の刺激が弱いものを選びましょう。
熱いお湯も控えましょう。
洗うときは、肌をこするのではなく、押さえるようにしましょう。泡立てて、優しくしましょう。

②保湿

シャワー、入浴後が最も適切なタイミングです。
保湿剤は静かに置くように塗りましょう。
塗布量の目安は、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。
弱酸性のローションタイプやクリームタイプは伸びがよく全身に使用しやすいです。

③守る

室内の乾燥を防ぐため、加湿器などを活用しましょう。
外出時には紫外線のダメージから皮膚を守ることも大切です。
日焼け止めや長袖を着ていくのもいいでしょう。



これらの日常的なケアで改善がみられない場合やかゆみが強い場合には皮膚科を受診し、適切な指導や治療を受けるようにしましょう。

市民全国ネットワーク全国の集い 東京2019 大会 in 東京 2019 報告

「医療所・市民全国ネットワーク」が東京池袋の帝京平成大学にて開催されました。（今年が日頃の取り組みなどを発表し、職種や立場の垣根を越えてディスカッションする実践発表しました。少し紹介いたします。

南柏訪問看護ステーション

折居 真理（看護師）

グリーフケア ～私たちにできる事～

年間 30 ～ 50 名程の死別に関わる看護師らは、患者さんの死別後、ご家族が前向きな気持ちで日常生活に戻るよう寄り添っています。そんなグリーフケアの取り組みの報告でした。

グループホームユーカリ新松戸

後藤 宗孝

100歳を生きて・・・介護に関する考え方

100歳を生きて・・・100歳を超え看取りの段階に入った利用者へのかかわり方と介護者の思いを報告しました。

いらはら診療所

広田 創（リハビリテーション部長）

グループホームにおける生活機能向上に向けた一年間の取り組み

系列のグループホームでは、診療所の理学療法士が訪問してグループホームのスタッフと一緒に入居者の生活機能向上にむけたリハビリの計画・実施をしています。一年間の取り組みの報告をしました。



NPO 在宅ケアを支える診療所・ in 東京 地域医療研究会全国

9月15日・16日に苛原院長が会長を務めている「NPO法人在宅ケアを支える診療所」は当法人が事務局となり準備、当日スタッフとして頑張りました)

この会は医療や介護に携わっている医師や看護師・ケアマネや介護職、そして家族…交流会というものが特徴です。今年は当法人からは6事業所が日頃の取り組みなどを発表

いらはら診療所

小泉 貴子 (病棟看護師)

多職種連携の口腔ケアの実際 ~病棟から在宅へ~

入院中の多くの患者は食欲低下を伴っており、原因のひとつに口腔環境の悪化が考えられます。食事が摂れないと衰弱がすすみます。そのような負の連鎖をおこさないよう病棟では口腔ケア、栄養状態の維持・改善に看護師と栄養士が連携し行っています。

介護付き有料老人ホーム ユーカリ小金原

吉家 環 (介護職)

「トイレに行きたい」本人の希望をかなえるために・・・ ~有料老人ホームでの関わりや役割について~

医療機関より寝たきり状態、激しい不穏状態で入所された方が、トイレに歩いて行けるようになるまでの有料老人ホームのスタッフの関わりを報告しました。

グループホームさくら草

南出 泰孝 (介護職)

入居者様それぞれの夢と希望を叶える~元気なうちに~

グループホームさくら草では日常の行事は定期的実施しているが、それとは別にご本人の夢や希望を叶えるため、ご本人、ご家族、職員(間)、また多職種との連携で実現につなげています。実現までの苦労、経過などを発表しました。

リハ室だより

理学療法士 森崎 環



転倒予防 のために



65歳を超えると3人に1人が、年に1回以上転倒するという統計があります。特に75歳から急激に上昇すると共に、足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)も急激に増えてきます。

転倒は、コードや段差につまずくなどの「偶発の環境要因」が30%ほど関係していますが、17%ほどは「歩行やバランス障害、筋力低下」といった身体虚弱が原因となっています。

加齢に伴い、誰でも筋力が落ちてきて、足腰のたるさを経験します。転倒に関係すると考えられる歩行や身体機能は上肢より下肢の筋力との関連性が高いと考えられます。身体能力の目安の一つとしては歩行速度があります。例えば、若年男性の平均速度は1.5~1.6m/秒で、0.8m/秒以下になると、身体能力の低下と考えられます。横断歩道は1m/秒の速度で渡り切れるように設計されているので、青信号のうちに渡りきれなくなるようなら要注意となります。

筋力低下は下肢の筋肉に起こりやすいため、特に太腿の筋肉、ふくらはぎの筋肉を鍛える必要があります。そこで、二つの運動を紹介しましょう。

『太腿の筋力低下に対して』



1. 肩幅に足を開いて椅子に座り、両手を前ならえの状態に前方に突き出します。
2. ゆっくりと「1,2,3,4,5」と数えながら、反動をつけずにゆっくりと立ち上がります。
3. 立ち上がった今度は「1,2,3,4,5」とゆっくり数えながら、ドスンとならないように、ブレーキをかけながら座ります。
4. ゆっくり立ち上がる、ゆっくり座る動作を1回として連続で10回繰り返します。1回3セットを朝・昼・晩と行いましょう。

『ふくらはぎの筋力低下に対して』



1. 椅子の背や壁、机などに両手を軽く添えます。
2. 両足でつま先立ちになります。
3. ゆっくり両脚のかかとを下ろします。
4. つま先立ちになって、かかとを下ろす動作を1回として連続で20回繰り返します。1回2セットを朝・昼・晩と行いましょう。

自信のない方は無理せず、最初は1回1セットから始めてみましょう。継続することは大変だと思いますが、ご自分の身体への処方薬だと思って取り組んでいくと少しずつ効果が感じられると思いますよ。

MCTってなに？

管理栄養士 町山 裕美

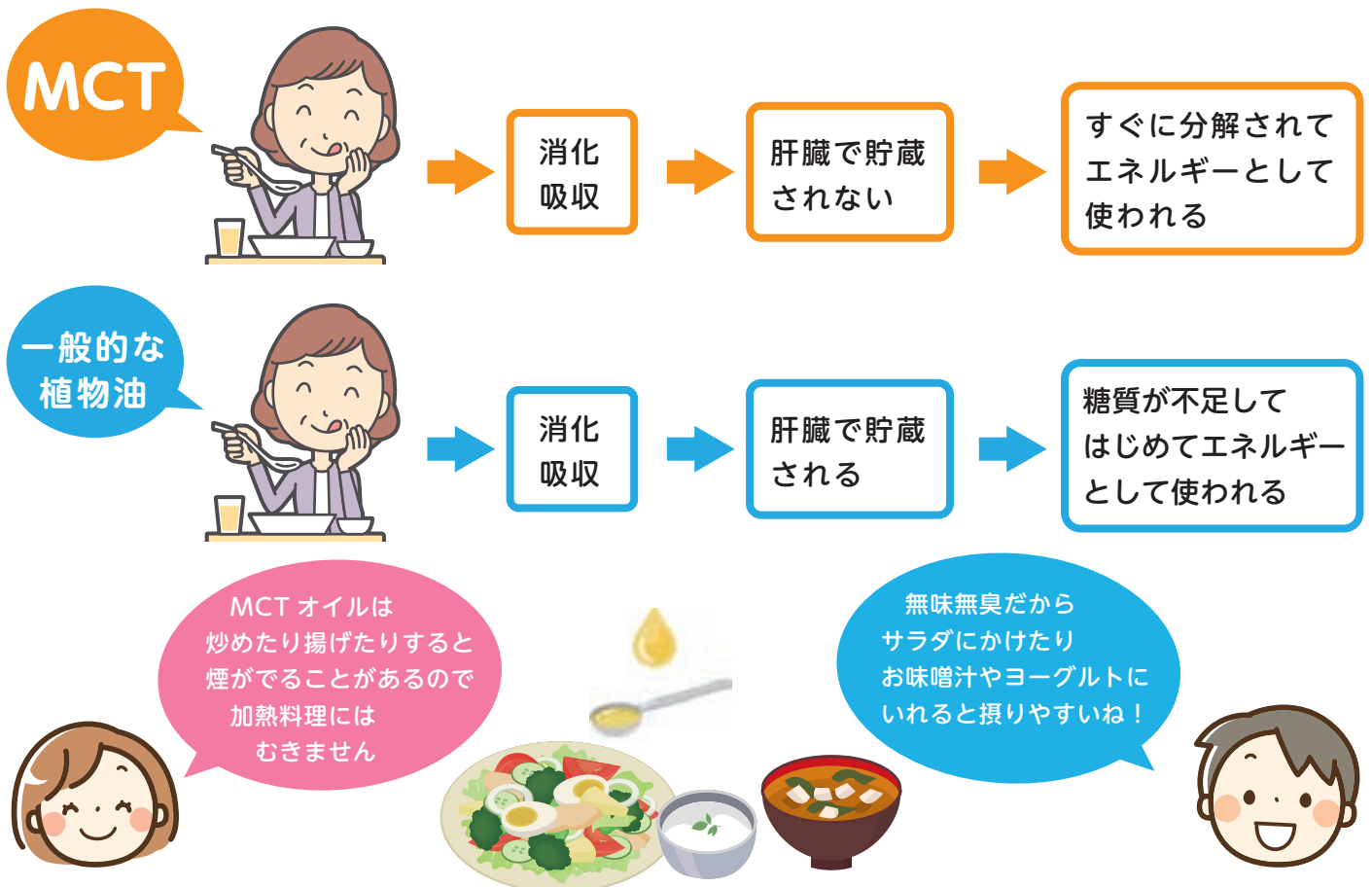
「MCT オイル」をご存じですか？最近ではダイエットにも効果があるとされ、メディアで紹介される機会がふえているので耳にしたことがある方も多いかもかもしれません。MCT オイルと植物油は違うのか、それぞれ特徴をみてみましょう。

MCT（中鎖脂肪酸油）は、一般的な植物油と比べると「消化・吸収がよい」「エネルギーになりやすい」という特長を持っています。

一般的なサラダ油などは長鎖脂肪酸とよばれ、小腸で吸収されたあと筋肉や肝臓に運ばれて貯蔵されます。肝臓に貯蔵された長鎖脂肪酸は糖分が不足して初めてエネルギーとして分解されます。

MCT（中鎖脂肪酸）は小腸に吸収されたあと肝臓に運ばれ、貯蔵されずにすぐに分解されエネルギーとして使われます。その為、食が細く低栄養状態となっている高齢者の方や、手術後に消化吸収がうまくできない患者さんなどにとって適する油というわけです。

また MCT オイルは吸収、分解が速いため、ダイエットにも適するといわれています。ですが、油ですからカロリーは植物油と同じ大匙 1 杯＝約 110Kcal。蓄積されにくいからと過剰にとってしまえば、当然カロリーオーバーです。1 日のカロリーの範囲内で、今まで使っていたドレッシングやマヨネーズなどの代わりに MCT オイルを使うのが効果的だといえますね。



活動報告

小金原



1F職員制作です！
実際の大きさを
ぜひご覧に
なってください！

新高根 納涼祭 2019



納涼祭当日は輪投げ大会で大盛り上がり、
皆さん高得点を狙って頑張りました♪
景品も貰って嬉しそうでした。



ひまわり山手



ひまわり山手では昨年引き続き篠笛ボランティアの方々に来て頂きました！
歌だけではなく体操もあり、入居者様も職員もとても楽しんでおりました♪



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=2019年 11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