いらはら通信

JIKKO-KAI

2012.4 No.11
SPRING
春号

生活介護サービス㈱の看護師

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

はなみずき
河合 真理子

ユーカリ小金原
泉 薫

ユーカリ小金原
前川 園美

特集 震災から1年を振り返って ・・・ 4

霧の街ロンドン

いらはら診療所 理事長　苛原　実

ロンドンで開催される第18回国際アルツハイマー病会議に参加をするため、成田を旅立ったのは3月の初旬であった。ロンドンまでは成田から7775マイル、直行便で約12時間。日本との時差が9時間あるので、正午に成田を発ってその日の午後3時にはロンドンに到着する。日本時間では真夜中の12時なので、眠気はあるのだがまだ明るくて体内時計がくるってしまう。

イギリスの人口は6179万人で日本の約半分、ロンドンには766万人住んでおり、千葉県の人口より1割多いぐらいである。しかし、将来日本人口が半分になっても、大丈夫でないかと思うくらい街には人があふれていた。

北海道よりもやや緯度が高いが、暖流と偏西風の影響でそれほど寒くなく、3月の気候は松戸と変わらない。少し肌寒くコートを着ていたが、街を歩いている人は軽装でコートを着ている方は少なく、中にはTシャツの方もいて驚いてしまう。ロンドン生まれの英会話教師のマイケルさんもそうであるが、概して向こうの人は寒さに強く、あまり暑着をしないことが多い。ロンドンは雨が多く、霧の街といわれているが滞在中は毎日晴れていた。これも私の日頃の行いが良いせいかな・・・？

ロンドンは歴史の町でもあり写真でよく見る歴史的建造物が多く、テムズ川をはさんで古い建物と近代的ビルが調和を持って建てられている。市内には世界遺産が3つあり、2階建ての観光バスが一日中それらのスポットをつないで走っている。会議の合間を見て、バスに乗ったが時差のせいもありガイドさんの英語の説明がちょうど良い子守歌になってしまった。

今回はロンドン開催ということもあり、多くの日本人が来ていた。中でも富山県からは認知症と家族の会の方々が10数名見えられていて、会議最終日の晩餐会にもおそろいのハッピ姿で参加。この会議は認知症の方も参加可能なのであるが、認知症の方が団体で参加をするということは、我が国の認知症の方に対するケアやサポート体制が充実していることを示すことであり、同じ日本人としては誇らしくもあった。

日本は世界一の高齢社会であり、近い将来には50歳以上人口が、それ以下の人口よりも多くなるという、人類がいまだかつて経験をしたことがない人口構成となる。通常生物は生殖や子育てを終えると死んでゆくものだ。最も、私のように環暦近くで子育てをしている者もいるが・・・。

いずれにしても、今後も介護保険制度を含めた高齢社会の在り方を我が国は世界に示してゆく必要がある。日々、往診で地を這うような末端医療をしているが、実は世界に先駆けた医療提供の在り方を模索している、先端医療でもあると信じて仕事を続けて行きたい。

ケア百科

H24.4から

高額療養費制度が改正されます。

平成 24 年 4 月 1 日からは、高額な外来診療を受けたときに被保険者証等とともに限度額適用認定証等を提示すれば、同一医療機関等で同一月内に受けた診療の窓口での自己負担が、一定の金額にとどめられます〔表①参照〕。

これまでは、高額な外来診療を受けた時、いったんはその額を立て替えて、後で高額療養費として手続きをして還付されていましたが、平成 24 年 4 月 1 日からは、医療機関の窓口に表②の限度額適用認定証等を提示すれば、限度額を超える分を支払う必要はなくなります。また、保険薬局、訪問看護についても同様の取り扱いを受けることができるようになります。

限度額適用認定証は、ご加入の保険証の窓口へお申し込みください。

★ 表①自己負担限度額（月額）

70 歳未満

所得区分	自己負担限度額（外来・入院ごと）
上位所得者（標準月収 53 万以上）	150,000 円＋（医療費－500,000 円）×１％ 〈多数該当 83,400 円〉
一般	80,100 円＋（医療費－267,000 円）×１％ 〈多数該当 44,000 円〉
低所得者（市町民税非課税等）	35,400 円〈多数該当 24,600 円〉

70 歳以上

所得区分	自己負担限度額（外来）	（外来　＋　入院）
現役並み所得者 （標準月収 28 万以上等）	44,400 円	80,100 円＋（医療費－267,000 円） ×１％〈多数該当 44,000 円〉
一般	12,000 円	44,400 円
低所得 II（市町民税非課税等）	8,000 円	24,600 円
低所得 I（市長民税に係る所得ない）	8,000 円	15,000 円

★ 表②医療機関の窓口に提示するもの

70 歳未満、70 歳以上 75 歳未満の 非課税世帯の人	限度額適用認定証または限度額適用・ 標準負担額減額認定証
75 歳以上（非課税世帯等でない人）	高齢受給者証

事業所紹介 ～医事課～

『元気に明るく丁寧に』をモットーに、外来や入院の受付・会計業務から、各種保険の請求、健診関係、電話の取次ぎなど様々な業務を行っております。医療制度、介護制度などとても複雑で分かりずらいですね。誰に尋ねたらよいか？これってなんだろう？お困りごとがございましたら、まずは私たちにお声かけください。

特集 震災から１年を振り返って

「震災から１年を振り返って」

はなみずき　島川　理英

平成２３年３月１１日、午後２時４６分、三陸沖を震源地とするマグニチュード 9.0 の日本観測史上最大の地震が起き、巨大な津波が起こり甚大な被害が出ました。『天災は、忘れた頃にやってくる』と言われますが、まさにその通りと実感しました。

あれから１年、復興や節電の対策などを通し、私の所属する『はなみずき』では災害時のマニュアルや日々の避難訓練・備蓄品などを改めて見直しました。

まず、火災・地震時の避難マニュアルを消防署の方に相談しながら見直しをしました。年に２回であった避難訓練を震災後は毎月１回以上行い、万が一の時の対応を事業所の全スタッフで確認しあってきました。また、備蓄品はどのくらいいるのだろうか？と疑問がいっぱいでしたが、震災を機にどういうものがどのくらい必要であるかの具体的なことが分かりました。施設側だけでなく入居者の方にも『非常時グッズ』を用意して頂き、地震・火災だけでなく停電時なども極力不安を少なく出来る対応をとらせて頂きました。

施設にはエアーマットを使用している方もいます。停電時はホースを折ることによって空気が抜けるのを遅くさせる…吸引が必要な時は注射器を用いて対応するなど、福祉・医療用具の緊急時の対応なども学ぶことができました。

震災から１年経った今、万が一の時のことをご家族や医療・福祉関係の方達と相談をしておきましょう。いざ災害が起こってからでは、慌ててしまい落ち着いた行動がとりにくくなりますので・・・

【あると便利な防災グッズ】　ご参考までに…

①非常用持出袋	②懐中電灯	③ローソク
④マッチ	⑤軍手	⑥ポリ袋
⑦チリ紙	⑧缶切（栓抜き兼用）	⑨ハサミ
⑩救急絆創膏	⑪ロープ	⑫レジャーシート

災害時にのスタッフの役割・位置が分かりやすいように手作りジャンパーを作成しました！

「東日本大震災から１年・・・」

いらはら診療所　力田　由美子

東日本大震災で被災された皆様に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

診療所有志で 2011.4.15～17 に石巻市のボランティアに参加しました。避難所等に移らず自宅で生活している方の医療･介護ニーズの把握を目的とし、石巻市全体を１世帯ずつ調査するというものでした。ＴＶ等で見ていた以上に被害が広範囲で酷い状況。一ヶ月経ってもライフラインの復旧は完全ではなく、本当に大変な状況での生活に言葉を失いました。そんな中でも町内、近隣の方同士で協力し合い、声を掛け合いながら生活されている姿に力を感じました。同じ被災者でありながら、連日の業務に追われている役所の方々との懇談の際に伺った「１人１人ドラマがある」という言葉が忘れられません。

震災から１年経ち復興に向かって前進している被災地ですが、まだまだ時間は掛かかり、問題も山積みです。被災地以外の私達も継続的支援を行なっていく事が重要だと感じます。

また、身近な問題では、当法人でも震災後に様々な対策や防災用品等を揃えました。

全国から集まった 100 名を超える医療・介護職関係のボランティア

充電式の吸引機

発電機

様々な防災グッズ

水

ガソリン不足でも対応できるように往診車として電気自動車を購入しました。

一軒ずつ声を掛けながら訪問していく。生活されている方は主に 2 階に。

いらはら栄養教室

シリアル入りマフィン

食物繊維をおいしく

3月7日から11日までの5日間、イギリスはロンドンへ院長先生のお供として「アルツハイマー学会」に参加させていただきました。
ホテルの朝食はバイキングスタイルでシリアルが数種類と、それにかけて食べる牛乳・豆乳（こちらもヘルシー傾向なんですね）・ヨーグルトと果物のソース。りんごやプラム・バナナがまるごと。薄切り食パンとバター・ジャム類、スライスチーズやハムがお皿に並べられていました。これらはイギリスの定番の朝ごはん。日本で言えば、ご飯と味噌汁と納豆、というところでしょうか。休日には「イングリッシュブレックファスト」という卵やベーコンのついたボリューム満点の朝食をいただくこともあるようですが、平日の朝ごはんは、やはりささっと食べられることが重要なのでしょうね。そしてイギリスの朝ごはんには、お腹にいい要素がたくさん含まれていました。シリアルは小麦ふすま（ブラン）を使ったものが多く、脳や神経・皮膚などの健康を保つビタミンB群や鉄分・食物繊維が豊富。ヨーグルトにも整腸作用があるし、果物の食物繊維も便通を整えてくれます。朝食には理想的ですね。

今回はシリアル入りのマフィンのレシピをお届けします。シリアルはお菓子のようで苦手…という方も一度試してみてください。牛乳といっしょに食べると栄養もアップして便秘も解消。ほんのり甘くてカラダにうれしい朝ごはんです。

イギリス料理は「日本人の口には合わない」ときいていたのですが、現地でいただいたお料理はどれもおいしく興味深いものばかりでした。この朝食のおかげか旅先にもかかわらずとっても快腸。そのぶん食欲も増してしまう…。帰国後、院長先生より「いらはら通信に掲載できそうな学会の写真があったら提供してください」とお達しがあり、自宅に帰って撮った写真を見直したのですが…あれ、れ？翌朝、院長先生に「すみません、ほとんど食べ物の写真ばかりでした…」とお詫びすることになったのでした。

材料 プリンカップ約8個分

A）シリアル・・・・・・・・360cc
　牛乳・・・・・・・・・・・・180cc
B）薄力粉・・・・・・・・・・120g
　ベーキングパウダー・・小さじ2
　シナモン・・・・・・・・お好みで
　塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
C）サラダ油・・・・・・・・大さじ4
　卵・・・・・・・・・・・・・1個
　砂糖・・・・・・・・・・・大さじ4

作り方

1. オーブンを190℃に余熱する。Aをあわせて5分程おいてふやかしておく。
2. BとCはそれぞれ合わせてよく混ぜておく。
3. AとCをあわせてよく混ぜ、Bに加えて粉気がなくなるまで混ぜる
4. サラダ油（分量外）を塗った型に8分目まで流しいれて約20分焼く。
楊枝を刺して何もついてこなかったら焼き上がり。
※アルミカップでも可。その場合は何も塗らない。

事業所紹介

ユーカリデイサービス酒井根

ユーカリデイサービス酒井根は、柏市酒井根にある小規模デイサービスです。
ご利用者は、皆様１日ご自分のペースでゆっくりと過ごされています。
また、柔道整復師によるマッサージも定着し、とても好評です。

- 医療ニーズの高い方やマンツーマン対応の必要な方に、他職種と密に連携をはかり良い関わりをもつことは、ご利用者様・ご家族様の安心感にもつながると思いますので、これからもスタッフ一同笑顔で頑張っていきたいと思います。 所長　有馬　儀子
- もうすぐ勤務、丸５年。まだまだ…？がんばりまーす !!　内海　由佳里
- がんばろう東北。がんばろうユーカリデイサービス酒井根！ 柔道整復師　山口　拓也
- 今年で１０年になります。もう少し頑張りたいと思います。 看護師　鈴木　厚子
- 今年も皆さんと良い時間を過ごしたいと思います。 小用　千歳
- 孫が２人になりました！　居林　広江
- 利用者様と共に“楽しむ”ことを大切に！　高橋　治子
- 職場復帰してまもなく１年が経とうとしています。
  やっと育児との両立慣れてきて毎日充実した日々を送っています。 目黒　美喜子
- まだまだ新米ですが、皆様と楽しく過ごしていきたいと思います。 石山　めぐみ
- ヘルパーを始めてまだ５ヶ月の新人です。頭より体を使ってたくさん勉強していきたいと思っています。 沖原　可奈
- これからも利用者様のことを第１に考えて頑張りたいと思います。 石井　勝代
- ３月より南柏訪問看護ステーションと兼務になりました。元気にがんばります！ 看護師　永沼　まどか

皆さんに貼り絵で作って頂いているカレンダーです。

これから午後の体操が始まります。

ユーカリデイサービス酒井根
柏市酒井根２-３-２０
☎04-7175-7410

リハ室だより

理学療法士 高橋 佑侍（ゆうじ）

春の日差しが感じられるようになり、桜も咲いてくるとみなさんも外出する機会が徐々に多くなると思います。寒い季節にはあまり身体も動かさない事が多くなかったではないでしょうか？？

今回はお花見シーズン到来！ということで外出前に冬眠していた筋肉を呼び覚ますような体操、トレーニングを紹介したいと思います。

★ 足のストレッチ

①大腿四頭筋

うつ伏せで足首を手で持ってお尻に踵をつけるように曲げましょう。

②ハムストリングス

うつ伏せで足首を手で持ってお尻に踵をつけるように曲げましょう。

③下腿三頭筋

壁に手をあてて立って、足を一歩後ろに下げて膝を伸ばして踵を床に着くようにします。ラジオ体操などでもおなじみの運動ですが、壁を抑えることで体が安定するためストレッチ効果が高くなります。

④腸腰筋

仰向けに寝て、反対の膝を立てます。
筋力強化する側の膝を伸ばしたまま足を持ち上げましょう。
座ってやる方法も一般的です。ベッド端をつかんで、膝を持ち上げるようにしましょう。

腸腰筋（ちょうようきん）
股関節のつけ根、前面にある筋で、股関節を曲げる筋です。

大腿四頭筋（だいたいしとうきん）
太ももの前面にある膝を伸ばす筋です。

前脛骨筋（ぜんけいこつきん）
すねにある筋で、つま先を上に持ち上げます。

中殿筋（ちゅうでんきん）
股関節を外に広げる筋で、立っているときの横方向の安定性を生みます。

大殿筋（だいでんきん）
お尻にある筋で、股関節をうしろに曲げます。

下腿三頭筋（かたいさんとうきん）
ふくろはぎの筋で、第２の心臓ともいわれる筋です。

★ 身体の安定機構であるインナーマッスル

インナーマッスルとは、身体の内側にある筋肉のことで、関節の位置を正しくしたり、姿勢を保つ働きがあるほか、反射神経にも大きな関係が。インナーマッスルの強化は、肩こりや腰痛、関節痛の改善にもつながる可能性があります。ここでは、特種な道具を使わずに日常生活のなかで簡単に行えるトレーニングを紹介しましょう。

腸腰筋の強化

1．軽く両手を広げて仰向けに寝ます。
2．片脚は身体の中心から 45 度ほど外側に。つま先は外側に向けましょう。もう片方の脚は、膝を曲げて立てたあと、膝が外側にくるように倒します。
3．伸ばした脚を 45 度に開いたまま、垂直になるくらいまでゆっくりと上げます。つま先も外側に向けたままです。
4．上げた脚をゆっくり下ろします。目標は 20 ～ 30 回。

大腰筋の強化

1．イスに浅めに腰掛け、両手は座面の脇をつかみます。
2．両足をゆっくりと持ち上げたまま 10 秒。
3．足をもとに戻します。

腹横筋・骨盤底筋群の強化

1．膝を立てた状態で仰向けに寝ます。
2．鼻からゆっくりと息を吸い込みます。ヘソから下腹部まであたりに空気を入れるようなイメージで。
3．口から息を吐き出します。このとき、お腹をへこませないように注意しましょう。
4．20 ～ 30 回ほどを目標に、1．～3．を繰り返します。

いずれのトレーニングも、行うにこしたことはありませんが、義務と考えてしまっては、それがストレスになることも。

リラックスしながら、無理しない程度に行いましょう。

第13回 医療・介護セミナー
「認知症セミナー」

H24年2月5日の医療・介護セミナーは、院長による「認知症セミナー」を開催いたしました。予想をはるかに超え60名もの皆様にご参加いただきました。皆様のお話を聞きましても、私たちの周りには、とても多くの認知症を介護されている方やご本人が認知症の方などがいて本当に身近な話なんだと実感いたしました。

これからも、このセミナーでは定期的に医療介護の事をはじめ様々な情報を発信してまいります。

（次回は、5月13日（日）管理栄養士による「食中毒予防」を予定しています。）

作品紹介

はなみずき入居者の
富岡ミキエ様の作品です

お知らせ

4月より内科のドクター体制が変わります。新しく入職され、外来、訪問診療を担当します。

- 石井誠之先生（常勤）
- 前田美智子先生（2月～非常勤）
- 川上桃子先生（非常勤）

各先生のご紹介は次号で♪

あとがき

4月に入り、ようやく春らしい陽ざしが届くようになりました。幸い、花粉症とは無縁な私は、冬の乾いた冷たい風に耐えてきた草花が、のびのびとしているように見えるこの季節が、大好きです。が、今年は違いました。職場では、介護報酬の改正、新入職員の研修、家庭では、家族の病気と、子ども二人の進級と頭も体もフル回転の忙しさ。独身の頃は、軽やかな思いしかなかったはずが、別れの季節の切なさに涙もろくなり…忙しさのせいでしょうか、年齢のせいでしょうか（笑）人生のその時々によって、季節の感じ方も変わってくるものですね。皆様にもたくさんの春夏秋冬があることと思います。一日一日を大切に過ごしたいですね。

生活介護サービスには、今年4名の新卒者が入職致しました。明るく素直な笑顔が自然と出てくる職員ばかりです。何卒よろしくお願申し上げます。

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4-24-18
TEL.047-347-8859　FAX.047-309-2525　http://www.seikatsukaigo.co.jp

発　行＝2012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