

いらはら通信



平成 25 年度 生活介護サービス(株)の新入職者



長竹 珠



香取 夏奈絵



坂根 百恵

- 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
- スタッフ紹介 6
- リハ室だより 7
- 報告事項・あとがき 8



岡田 祐紀



吉田 遙佳



桜の花が咲く頃に

いらはら診療所 理事長

苟原 実



父が念願のマイホームを建て、家族で小金原に移り住んだのは40年以上も前のことである。何しろ小金原に引っ越してきた時分私はまだ高校2年生。東京の高校まで通学をしていたが、千代田線は開通しておらず、旧来の常磐線各駅停車で上野までゆき、そこで地下鉄に乗り換えていた。当時小金原は空き地ばかりであったが、桜の木はその頃から小ぶりながらも春になると誠実に花を咲かせていた。

父はサラリーマンであり、私とは性格が正反対で眞面目で几帳面な人であった。4月4日生まれなのであるが、肺癌を患い、誕生日をお祝いした翌日に在宅で亡くなつた。最期の数時間は長年確執があった兄と共に過ごすことができた。

とができる、わだかまりが氷解した。父が残してくれた最終の贈り物なのかもしない。桜吹雪が舞う葬式は、華やかでもあり、悲しくもあった。

若い頃の父は、捕鯨船に乗り南氷洋へクジラを捕りに行っていた。一年の内半分は家にいないので、幼い頃はなかなか父になじめず、いつもでも怖い存在であった。まともに話ができるようになつたのは高校に行つてからであろうか。祖父が台湾の学校で教師をしていた関係で台北生まれ、当地で専門学校を卒業して、戦後日本に戻ってきた。酔っ払って台湾の話をしてくれた。

そのせいでもないであらうが、台湾の方々との関係は年々強くなっている。年末から台南市にある成功大学病院の一人の看護師さんが、日本の在宅ケアの勉強に来ていた。胡さんと林さんであるが、なんと胡さんは3ヶ月も日本に滞在したのである。二人とも、穏やかで明るい性格であり、実習にゆく先々の部署ですぐに入気者になった。胡さんは昨年末に成功大学で一度会つてゐる。私の講演が終わつてから、張家銘教授が胡さんを連れてきて、日本に研修にゆくのでよろしくと紹介してくれた。講演が良かつたから当院を研修先に選んだのかなと思ったが、シンポジウムには出ておらず、病棟で仕事中に日本から面白い医師が来ているからすぐ来なさいと電話で呼ばれたそつだ。台湾も今後の高齢化率は急速に進展して、2050年には日本を追い越して世界一の高齢化率になる。そのためには高齢者の医療とケアには関心が高いのである。アジアの友としてお互いに知恵を出ししながら、この難局を乗り越えなければならぬ。

小金原に桜が咲くたびに、さあさあな思い出が胸をよぎつてしまふ。乐しかつたこと、辛かつたこと、出会いと別れ。桜の花の美しさは格別であるだけ、散つた後の寂しさも強く、人生もこの桜のように余韻を残しながら巡つてゆくものなのであらう。





介護職員等による 喀痰吸引等

現在、実幸会では研修事業として地域の皆様に少しでもお役に立てるよう**介護員養成研修 2 級課程（通信制）**と喀痰吸引等研修を行っております。

今回は、5月から2回目の研修の開講が予定されている**喀痰吸引等研修**についてご紹介します。

たんの吸引等の制度とは・・・

Q. いつから始まったのですか

A. 平成24年4月から「社会福祉士及び介護福祉士法」の一部改正により、介護福祉士及び一定の研修を受けた介護職員等においては、**医療や看護との連携による安全確保が図られていること**等、一定の条件の下で『たんの吸引等』の行為を実施できることになりました。

Q. 対象となる医療行為はなんですか

A. 【たんの吸引等の範囲】

今回の制度で対象となる範囲は、

☆たんの吸引（口腔内、鼻腔内、気管カニューレ内部）

☆経管栄養（胃ろう又は腸ろう、経鼻経管栄養）です。

Q. 誰が行うのでしょうか

A. 今回の制度では、医師の指示、看護師等との連携の下において、

☆介護福祉士（※）

☆介護職員等（具体的には、ホームヘルパー等の介護職員、上記以外の介護福祉士、

特別支援学校教員等）であって一定の研修を終了した者

※介護福祉士については平成27年度（平成28年1月の国家試験合格者）以降が対象

Q. どこで行われるのでしょうか

A. 特別養護老人ホーム等の施設や在宅（訪問介護事業所等から訪問）などの場において、介護福祉士や介護職員等のいる登録事業者（※）により行われます。

※登録事業者には、介護保険法や障害者自立支援法の施設や事業所などが、医療関係者との連携などの一定の要件を満たした上でなることができます。

研修風景



生活介護サービス(株)では入居者様に今まで以上に安心して各施設で生活していただけるよう、いはら診療所の喀痰吸引等研修を第1回では8名、第2回では3名の職員が受講して、登録事業者になるために県への申請をしていく予定です。

いらはら栄養教室

今回は「血糖値が高いときの食事」についてお話ししたいと思います。私たちの体には、食べ物を食べると血糖値が上がり、そしてまた一定の量に保つというしくみがあります。それがうまく働くかになると「血糖値が高い」状態になるわけです。血糖値が高いときは、食事はどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？

血糖値をあげるのは、主にごはん・パン・麺などの炭水化物、甘いお菓子類。夕食が多い場合も上がることがあります。血糖値を上げにくくする食事のポイントは

◆炭水化物だけの食事にはできるだけしないこと

◆野菜を食べましょう！色の濃い野菜・うすい野菜・海藻をあわせて1日300～500gを目指しましょう！(‘◇’)ノ

◆そして食事のときにはおかずから、とくに野菜料理から食べましょう。などがあげられます。

ところで、血糖値が高いから減量が必要ですよと言われて、がんばって体重は減ったのに血糖値が前より上がった…という方いませんか？それは、主にこんな原因が考えられます。

1. おにぎりだけ、菓子パン1個、といった食事にしていませんか？たとえば、お昼に〇〇定食や△△セット、を食べていた方がおにぎり2個とお茶、という食事に代えれば、カロリーは低くなるので体重は減ります。が、炭水化物だけの食事は血糖値が上がりやすくなってしまうのです。油や蛋白質は血糖そのものは上げないので、適量とることも必要。だからたとえばカツ丼弁当だって大丈夫。但し、ごはんは1/2～1/3残すのがベスト。お弁当や定食のごはんは量が多めなのです。また体重が増えてしまっては本末転倒ですので、もったいないと思われるでしょうが、そこは体のため。ありがとう、と残させてもらった食べ物に感謝しましょう(↙人↙*)。食事の最初に、野菜の和え物やサラダを食べるとより〇です。ぜひカツ丼前に。

2. 食事を抜いたり、朝・昼を極端に少なくして夕食が多くなっていませんか？こういった「ムラ食い」も血糖値をあげる原因になるんです。できるだけ食事を抜かず均等に。夜は軽め、を心掛けるとよいですね。

3. ごはんやパンを減らしたかわりに、お菓子類が増えていませんか？炭水化物をまったく食べないと腹持ちが悪くなって、つまみ食いをしてしまいがち。ごはんを食べないぶんおかずをたくさん食べてしまって、結局カロリーオーバー…にもなりかねません。

基本的に糖尿病で食べてはいけない食品はありません。積極的に食べたほうが良い食品、というのはありますが、これを食べたら治る、という食品もありません。できるだけ生活のリズムを整えて、なんでもほどほど、適量食べることが大切なのです。今回は血糖値についてのお話しなので、これに加えて油を控えなければならない方や、蛋白質を控えなければならない方など個人差もあります。ご不明な点は遠慮なく栄養士までご相談ください(^^)



いらはら診療所

リハビリテーション科

私たちリハビリテーション科は、外来リハ・通所リハ・病棟リハのリハビリを中心に行ってています。1対1でのリハビリや自主トレ指導・物理療法、また、その方にあったリハビリをどのように提供することができるのか相談することもあります。そのため、外来リハ（医療保険）でリハビリを受けられる方もいれば、通所リハ（介護保険）でリハビリを受けられる方もいますし、外来リハ終了後に通所リハへ移行してリハビリを継続される方もいらっしゃいます。また、デイサービスでのリハや訪問リハとの繋がりもあり、必要なリハビリを提供できるように対応しています。



リハビリ室



セラピストによる
1対1での
リハビリ風景



リハ助手による物理療法の風景



新人スタッフ

昨年の2月に入職しました明賀と申します。
未熟な点も多々あるかと思いますが、皆様に
「来てよかったです」と思って頂けるようなリハビ
リが提供できるように、頑張りますのでよろ
しくお願い致します。

作業療法士
みょうが ゆうき
明賀 佑樹



セラピスト【理学療法士（PT）・作業療法士（OT）】のメンバーです。

今後とも、リハビリテーション科を
どうぞよろしくお願ひ致します。

縁の下の力持ち

今号では、日頃、患者様や利用者様、職員の為に陰で毎日働いてくださっている方にスポットを当て、皆様にご紹介したいと思います。

車両部



高山 裕二さん

安全、迅速、確実を心がけて何時も運転しています。そして皆様からの信頼を得られるように、これからも頑張ります。我々ドライバーが皆様の少しでもお役にたてれば幸です。



奥田 健二さん

いらはら関連事業所で勤続5年強。現在、週5日勤務。毎日送迎中の利用者様の会話をそれとはなく聞き、失われつつある過去の良き時代に心を奪われています。父や母が存命だった頃の見知らぬ時代の話をもっと聞かせてください。



白倉 長年さん

白い帽子がトレードマークの今年で3年目の叔父さんです。これからも安全運転第一を心掛け、日々頑張ってまいります。



田中 宏さん

送迎時、ご利用者の皆様に安心していただける様に安全運転で頑張ります。



牧野 一夫さん

こんにちは、お元気ですか。私はドライバーをしております牧野と申します。ドライバーと申しましてもネジを回すドライバーではございません。髪の毛の白い運転手です。免許を取つて40年、診療所にはお世話になって10年、皆様が安心して乗れるよう日々安全第一に心がけて運転しております。



高田 紀子さん

いらはら診療所・生活介護サービス(株)の備品・消耗品等の手配・購入を担当しています。いつも黒い服で各部署を回っております。



伊藤 治利さん

手際よく、そして安全運転がモットーです。



下田 誠さん

大切なご家族の送迎をさせて頂いております。安全第一、感謝の気持ちを持って運転を心掛けています。
どうぞ宜しくお願い致します。



高丸 雅尚さん

大切なドクター、ナースの方を往診先である患者様宅へ安全・安心な運転で又、待機中にも患者様のご近所から苦情が出ない様に心がけています。



福原 忠二さん

リハビリテーション送迎及び往診の運転に従事していますが、利用者又同乗者に安心感を与えるよう無理な運転行動にならないために、今後も潜む危険を軽視する事なく、早めに予測し、自分に都合のよい運転にならぬよう、安全運転に勤めていきたいと思います。



横尾 義美さん

無事1年が過ぎました。これからも安全運転に心がけて頑張ります。
ちなみに趣味は散歩です。

清掃

私は清掃をしています。いつも心掛けている事は患者様や職員の皆様が少しでも快適でいられる様に掃除を行うことです。これからもどうぞよろしくお願い致します。遠藤文子さん 鈴木いね子さんも勤務されています。



清水 茉莉枝さん

私がいらはら診療所に入つてもうすぐ4年になります。みんな良い人なので一生懸命がんばっています。
これからもよろしくお願いします。

総務



高田 紀子さん

いらはら診療所・生活介護サービス(株)の備品・消耗品等の手配・購入を担当しています。いつも黒い服で各部署を回っております。



リハ室だより



患者さん満足度調査結果のご報告

当院では平成 25 年 1 月～2 月にリハビリテーション利用患者さん満足度調査を実施しました。

ご協力頂いた患者さん、ご家族の皆様にお礼を申し上げます。ここに、調査の結果を報告します。 作業療法士
高橋佑侍

接遇・マナーについて

- 来院された時の職員の対応（言葉遣い・態度）身だしなみ **満足 93%** **普通 7%**
- 疑問内容には納得するまで説明を受けている **満足 78%** **普通 12%** 未記入 7% 不満 3%

リハビリテーション内容について（個別リハビリを受けている方のみ）

- 待ち時間は適切である **満足 52%** **普通 34%** 未記入 14%
- 治療時間に満足している **満足 63%** **普通 18%** 未記入 15% 不満 4%
- 治療内容に満足している **満足 70%** **普通 15%** 未記入 14% 不満 1%

(治療の目的をもう少し説明してほしい 他)

物理療法について

- 待ち時間は適切である **満足 70%** **普通 26%** 未記入 4%
- 治療時間に満足している **満足 67%** **普通 26%** 未記入 3% 不満 4%
- 電気治療の説明はわかりやすい **満足 52%** **普通 41%** 未記入 3% 不満 1%

(治療の目的をもう少し説明してほしい 他)

リハビリ室の設備・空間について

- リハビリ室の清潔感（清掃・空調など）はよい **満足 80%** **普通 16%** 未記入 4%
- 休診などの提示版はわかりやすい **満足 48%** **普通 43%** 未記入 8% 不満 1%
- BGM の選曲、音量は適切である **満足 70%** **普通 15%** 未記入 14% 不満 1%
- 待合室の本は充実している **満足 19%** **普通 56%** 未記入 15% 不満 10%

(もう少し本をおいて欲しい・最新がない。新聞がほしい。)

その他 1F の無料ドリンクにコーヒーがほしい。

こんな嬉しいお言葉も…

みなさまとても親切です。皆様にありがとうございます。

全ての方々共、若々しく清潔でとても病院に來るのが楽しみなくらいです。

それぞれの項目に対して、様々なコメントをいただきました。本当にありがとうございます。割愛しての記載で申し訳ありません。ご意見をいただいたものに関しては回答し、2階のリハビリテーション室に提示する予定です。今回の調査を通じて、皆様からいただいた評価・お叱り・励ましを職員で共有し、より良い診療所づくりに取り組んでいけたらと思います。

診療所の前



桜だより

診療所の付近も

桜がいっぱいです♪

小金の本土寺

ユーカリディサービス小金原の皆さん的作品



小金の東漸寺



Dr紹介

4月1日から、内科副部長として 東 陽一郎 先生がご勤務されています。

火曜日午後、木曜日午前の外来と訪問診療を担当します。皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

ひがし よういちろう

東 陽一郎 先生

プロフィール

山形大学医学部医学科卒

研修先：北野病院、東京都立府中病院、神戸市立医療センター中央市民病院
静岡県立がんセンター、国立がん研究センターなど

①出身地 — 東京都

②趣味や好きなこと（お休みは何をしていますか）— ドライブ

③好きな食べ物 — 全般

④何か大切にしているものがありますか — 正確で人の役にたつ情報収集

⑤D r になったきっかけは — 身内に医師がいなかったため

⑥一言お願いいたします — 今までの医師研修を有効に活用すべく頑張ります。



あとがき



桜が満開であった3月下旬、私は主人の実家である気仙沼大島にいました。市内と島を往来するフェリーには全国からの応援メッセージが書かれた横断幕が飾られています。心からの想いであることは伝わるのですが、多くの「がんばれ」という言葉に、違和感を感じました。市内は、地元の方でさえ震災前の風景を思い出せないような何もない状態が続いています。大多年もかけて新しい町並みや人とつながりを築いていくのでしょうか。「与える・与えられる」時代は終わり、自身で歩むための支えが必要になってきていく、その応援に「がんばれ」は違うな…と。被災地でももうすぐ桜が咲きます。機会がありましたら是非、訪れてみて下さい。



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=2013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