

いらはら通信

2014.10 No.20

AUTUMN

秋号



いらはら診療所病棟 看護助手

- 理事長通信 2
- いらはら栄養教室 4
- ケア百科 4
- リハ室だより 6
- ふろ一む 7
- 連絡事項・編集部より 8



松岡 登意子



森川 歩美



今村 美奈子



倉持 光子

特集 第20回 記念大会全国の集い in 岡山 3

眠らない街 ニューヨーク



いらはら診療所 理事長 苛原 実

2014年のアルツハイマー病国際会議はカリブ海に浮かぶ島国、プエルトリコで開催された。日本からの直通便はなくアメリカの主要都市で乗り換えなければならぬ。少し不便ではあったが、ニューヨーク乗り換えでゆっくりとした。理学療法士の高橋君とソーシャルワーカーの佐々木君も一緒に、男3人旅である。一番心配したのは、肉が食べられず診療所でもほとんど食事をしている姿を見たことがない、佐々木君のことである。肉食中心の国で何も食べられず、倒れるのではないかと職員一同の心配を受けながらの旅立ちであった。

プエルトリコはスペインの植民地を経て、現在はアメリカの自治領となっており、農業や観光が主産業な平和な島である。カリブ海から吹いてくる風に吹かれながら、学会での情報収集をした有意義な3日間であった。旅のハイライトは最終日に一泊をしたニューヨークで、ブロードウェイのすぐそばのホテルをインターネットで予約し、半日観光は乗用車をチャーターした。かつての高校球児、高橋君のたつての希望でニューヨーク Yankees スタジアムと、ヤンキースグッズ直売店が半日観光の目玉となった。



ニューヨークの中心であるマンハッタン島は長方形の形をしており、横幅4km縦幅20kmとそれほど大きくない範囲に世界金融の中心となるウォール街など、高層ビルが立ち並び摩天楼を形成している。テレビのニュースなどでよく見るタイムズスクエアは人であふれていた。一番驚いたのは、とにかく歩行者は信号を無視することであった。「赤信号みんなで渡れば怖くない」ではなく、「赤信号一人で渡っても怖くない」である。車がいようがいまいが、信号に関係なく道路を渡ってゆく。危ないなーと思いが、これがニューヨーク流なのかと変なところに関心をした。

プエルトリコでも毎晩佐々木君以外はステーキを食べたが、やはりニューヨークでもステーキしかあるまいと、有名なレストランに出かけて行った。いつものことではあるが、量が多いことは閉口した。それと、残念ながら日本のステーキに慣れた私には、どうしても米国の肉は固く、あまりうまくない。玉ねぎを頼んだら、生の玉ねぎの輪切りが出てきたが、涙ながらに食べるしかなかった。

これまで、いろいろな国に出かけ食事してきたが、私の率直な感想は世界遺産である和食が一番だ。心配をしていた、佐々木君は行き道中24時間飲まず食わずであった以外は、結構食べる事ができて倒れることなく無事帰国でき、一安心であった。



特集

第20回記念大会全国の集い in 岡山 2014

主催：NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク

毎年、いらはら通信の秋号で特集となる「NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク」が今年は、9月18日19日に岡山で開催されました。全国の在宅医療を担っている医療従事者や介護従事者、市民の方々が集う会です。現場のスタッフが日ごろの実務を発表する「実践交流会」に今年は、実幸会、生活介護サービス合わせて6題の発表をしてきました。実践交流会において、各カテゴリーの座長より次回の北海道大会でも是非継続して発表していただきたいと「フォローアップ(継続)の推薦」を和田先生が発表した「虐待共通通報番号113に関する台湾視察」で受けました。

【緩和ケアと看取り】

有料老人ホームでの末期癌の看取り ～ご家族と施設職員の関わり～

有料老人ホームユウカリ小金原 居城 弘子

【薬と生活】

在宅医療における アナフィラキシーショックへの対応

いらはら診療所在宅医療部 湯本 みのり

【多職種情報共有】

在宅医療での訪問診療看護師の関わり、 役割について ～自宅で見取った症例を通して～

いらはら診療所在宅医療部 黒木 美佐代



【新しい試み】

入居者様最優先 ～グループホームにおける顧客満足度の向上を目指して～

グループホームさくら草 小野寺 あゆみ

虐待共通通報番号113に関する台湾視察

いらはら診療所在宅医療部 和田 忠志

在宅医療に従事する者のための針刺し事故対応マニュアルの作成

いらはら診療所事務 浅沼 裕子



ちよつとだけ、
倉敷観光も...



夜は美味しい食事とお酒、
かうオケで盛り上がりました♪

鶏肉とさつまいものレモンバター



管理栄養士
まちやま ひろみ
町山裕美

便秘解消だけじゃない！ さつまいも

暑さ寒さも彼岸まで…と申しますが、今年は秋の到来がとくに早かったですね～。またいつあの暑さがぶり返すのではと身構えていましたが、ここまできたらその心配はなさそう。今回はこれからますますおいしく

なってくる秋の食材「さつまいも」の栄養についてご紹介したいと思います。さつまいもには食物繊維が多く、お通じによいということは知られていますね。さつまいもの食物繊維は「セルロース」という水に溶けない繊維質で腸を刺激する作用があります。そして、切ったときに切り口にでる白い汁は「ヤラピン」という成分で、こちらは便を軟らかくする働きがあるので、便秘の予防や改善に役立ちます。腸は免疫力にもかかわる大切な臓器ですから、腸内環境がよくなると身体の免疫も高めることができます。食物繊維にはコレステロールや血糖値を下げる作用があるので、さつまいもは生活習慣病にも効果があるといえますね。ただし、主な栄養のほとんどはごはんやパンと同じでんぷん＝炭水化物ですので、食べ過ぎには注意。「からだに良い」と言われる食べ物でも、それさえ食べていけばよい、というものはないので、過ぎたるは及ばざるがごとし。旬の味をおいしく食べて元気に過ごしましょう。レシピは「鶏肉とさつまいものレモンバター」です。さつまいもとレモンの食べ合わせは美肌効果やストレスを軽減する作用があります。副菜には青菜のおひたしや海草サラダなどの1品を。これらは動脈硬化や癌の予防に効果があるといわれる食べ合わせです。

材料 2人分

- 鶏もも肉 …………… 200g (一口大に切る)
- 酒 …………… 小さじ2
- 片栗粉 …………… 小さじ2
- さつまいも …………… 200g
- バター …………… 8g
- ☆しょうゆ …………… 大さじ2
- ☆砂糖 …………… 大さじ1
- ☆レモン果汁 …………… 大さじ2

【一人分栄養価】

カロリー 401Kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 18.0g
塩分 2.8g

※鶏もも肉の皮を取り除くと、約70Kcalのカロリーダウンが可能です。

作り方

- 1 さつまいもはまるごと洗ってラップにくるみ、電子レンジで加熱する。楊枝をさして通るくらいまでやわらかくなったら半月に切る。
※大きさによって差がでますが、大きなもので500wで5分～6分くらいです。
- 2 ☆の調味料をすべてあわせておく。
- 3 鶏肉に酒と片栗粉をまぶしてもみこむ。
- 4 フライパンにバターを溶かし、③を焼く。
- 5 鶏肉に火が通ったら、さつまいもいれて焼き目をつける。
- 6 あわせておいた調味料を入れ、全体にからんだら出来上がり。あれば青味を散らす。



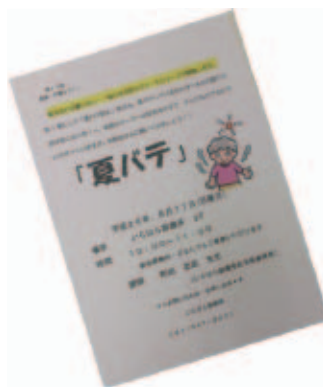
医療・介護セミナー

年に4回『医療・介護セミナー』を開催しています
医療や介護について、医師や看護師、栄養士、PT・OTなどの専門職から、さまざまな情報をわかりやすくご案内させていただきます。

現在は、“備えあれば憂いなし” …… 予防シリーズで開催中。
第1弾「夏バテ予防」(平成26年8月17日)、
第2弾「寝たきり予防・自宅でできる簡単リハビリ体操」
(平成26年10月19日)



を開催いたしました。各セミナーの資料は待合室に置いてありますので、どうぞご覧ください。今後も定期的開催予定!!是非、ご参加ください。



《今後の予定》

- 平成26年12月頃・・・『肺炎予防・・・口腔ケア』
- 平成26年2月頃・・・『認知症の方を地域で見守る』
- 平成26年4月頃・・・『口コモ予防食で筋力UP!』

肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

- 今年から、肺炎球菌ワクチンの接種費用が一部助成されます。
- 松戸市の方・・・(対象者) 65歳以上で過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方
自己負担 2500円
- 柏市の方・・・(対象者) 65歳、70歳、75歳、80歳(以降5歳毎)で過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方
自己負担 3000円
- * その他の市にお住まいの方も接種頂けます。
 - * 詳しいご案内は、お気軽に受付にお尋ね下さい。



リハ室だより

脳トレ★指運動★

作業療法士 高橋好美

秋ですね！！

食欲の秋。読書の秋。スポーツの秋。芸術の秋。皆さんはどの秋が好きですか。

涼しくて何事にも取り組みやすい季節ですので、脳トレをしていろいろなことにチャレンジしてみてください。

今回は、誰もがいつでもできる指運動を3つ紹介します。

脳の中で、手や手の指の動きをつかさどる領域はとても広いので、積極的に使えば使うほど、脳の血流が増え、神経細胞も発達し、脳の働きが活発になるそうです！

まずは姿勢を正しましょう。

足を肩幅に開き、腰を伸ばして座った姿勢で行います。

①グーパー運動

1. 腕を肩の高さで真っすぐ伸ばします。手のひらを下に向け、指先まで伸ばします。(パー)
2. 指を伸ばした状態から、今度は指を曲げてこぶしを作ります。(グー)
3. 1.(パー)と2.(グー)の動作を、できるだけ素早く繰り返します。

20回×3セット

※結構疲れますので、休憩をはさみながら行って下さい。

※片手ずつでも両手一緒でも構いません。

②指おり運動

1. 目を閉じ、身体の前で手を広げます。
2. 親指から順番に指おりしていきます。
3. 小指まで指おりしたら、小指から順番に伸ばしていきます。

1往復×5セット

※片手ずつでも両手一緒でも構いません。

③指そらし運動

1. 両手の指を組んで肩の高さで腕を伸ばします。
2. 手のひらが外を向くように手を返して、**10秒**指を伸ばします。
3. 手のひらを戻して腕を下ろします。 **5セット**

ちょっとした時間にぜひ！

「ふらーむ□□□」

from
いらはらファミリー
(デイケア)

★ いらはら診療所通所リハビリテーション ★



高橋 キヨ様

毎日息子が会いに来てくれるがとてもうれしい。

職員さんにお世話になって楽しく過ごしています。

もっともっと元気になりたいです。



石澤 タカ様

編み物の得意な石澤様

いつまでも歩いていられるようにリハビリ体操を頑張っています。

時々ピアノを弾いて、好きな歌を毎日歌っています。

歌が元気のみなもとです。



この絵手紙は施設のクラブ活動で作成しました。顔彩絵具を使い描きます。

報告事項

医療介護セミナー

7月6日、「介護は突然やってくる」というテーマで第24回医療・介護セミナーを開きました。これから介護保険を申請する方むけのセミナーでしたが、27名のご参加をいただきました。「申請の仕方がわかり、とても参考になった」「申請書の書き方は事前に聞いても他人事に感じ理解しがたい」というご意見が寄せられました。今後、介護が必要になった時のために、そういえばこんなことを言っていたと思い出していただければ幸いです。介護保険の活用等、ご質問がございましたらポプラ居宅介護支援事業所にお問い合わせ下さい。松戸市小金原4-25-6（ユーカリデイサービス小金原）2階に事務所がございます。今後ともよろしくお願いたします。



苛原院長ラジオ出演のご案内

『長野祐也の医療界キーパソンに聞く』

苛原 実(医療法人社団実幸会理事長)

佐々木 昌弘(厚生労働省医政局地域医療計画課在宅医療推進室長)

10月27日、11月3日放送

月曜日 21:30 ~ 22:00 ラジオ日本



編集部より

編集委員 N

です！



これ以上制服がぎつくならない様に、いえ、健康のために、食べ過ぎには注意しながら秋を楽しみたいです！

秋の夜長、いかがお過ごしですか？
秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね！
自然のものを食すのは旬の時期が一番。おいしさも、栄養面からも、旬のものをおいしく味わいたいものです。
今年は、きのこも秋刀魚もお米も豊作だそう嬉しい限りです。
これは我が家の話になりますが、いつもスーパーで購入しているお米を先日、地産地消も兼ね、柏市にある『かしわで』にて、玄米と白米(おづつき)を各5kg購入してみました。その日の気分で、玄米と白米の比を変えていることが、家族には好評です。
普段は高価な国産松茸も、豊作の今年はお手ごろ価格で食べられるかも・・・
考えているだけで、よだれが出てきそう・・・

秋の夜長、いかがお過ごしですか？

秋の夜長、いかがお過ごしですか？



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.ira-hara.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=2014年10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