

# いらはら

JIKKO-KAI

2015.10 No.24

AUTUMN  
秋号

# 通信

## 外来スタッフ



とみた えみこ  
富田 恵美子



くまがい ゆみ  
熊谷 友海



おおくぼ かずこ  
大久保 和子



こばやし ゆり  
小林 有里



にしむら しづえ  
西村 志津枝



ふじえだ ふみよ  
藤枝 富美代



おおくぼ ふみえ  
大久保 文枝



よしはら けいこ  
吉原 桂子

- 理事長通信 ..... 2
- ケア百科 ..... 3
- いらはら栄養教室 ..... 4
- リハ室だより ..... 6
- ふろ一む ..... 7
- 連絡事項・編集部より ..... 8

特集

NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク ..... 5  
第21回 全国の集い in 北海道 2015

# サトウキビの島 ネグロス



いらはら診療所 理事長 苛原 実

8月の終わりに3泊4日でフィリピン、西ネグロスの州都バコロド市を訪問した。ネグロス島は日本では有名なセブ島の東にある島で、サトウキビ畑が広がる砂糖産業が盛んで裕福な地域。人口は42万人、マニラから空路45分である。

旅の目的は、スカラシップ候補生選考と、州政府とNPO診療所ネットワークでの奨学生制度合意である。木曜日外来と訪問診療が終わってから、夜の便で成田を発ち、深夜に到着。同行の二人は午前の便で先に出発をしていたので、一人でのマニラの夜となった。マニラは治安に不安があり、クーポンタクシーという比較的安全なタクシーでホテルに向かうが、これにまんまとだまされた。事前払いの料金表を良く見ないで、だいぶ高い料金を取られてしまった。市内タクシーはメーターを下ろさないで、法外料金を吹っかける運転手も多く、油断もすきもない。



バコロドの空港には向かえが来ており、一面に続くサトウキビ畑の中を市内中心部まで約30分のドライブであった。フィリピンでは英語は第2母国語で、ほとんどの方はネイティブに近い英語を話す。その特技を生かし、コールセンターというて、米国の電話対応を行

う事業が近年盛んになっている。

今回の事業をコーディネートした水野氏は、農業技術普及のためNGO組織の派遣としてフィリピンで指導していた。1990年に、バコロド近郊で、共産反乱軍に誘拐されて約3ヶ月間山中を引き回された。何度か殺されると予感したが、ゲリラ側も彼が企業のために働いているわけではなく、現地の若者と寝食を共にしながら生活をしていることを知り、無事に開放されたそうだ。

誘拐された際に交渉に当たってくれた市長さんが、現在ネグロス州知事となっており、まさに自分の父親であると水野さんは語っていた。奨学生制度に関する交渉もスムーズに行き、短期間で調印までこぎつけた。知事室での調印後、知事さんが夕食に招待をしてくれ、地元の料理を楽しみながら話が弾んだ。

フィリピンは日本とは異なり、全国民の平均年齢が20歳代という、若い人の多い国である。街を歩いていても、多くの若者がおり、高齢者の多い日本とは様相が異なる。英語力を生かして海外で働く人も多く、出稼ぎ国家とも言われている。

看護大学を卒業しても看護師としての就職ができない優秀な方がたくさんいて、数名の応募にも関わらず20名近くの看護師が面接に来ていた。

このような交流を通じて、アジアの友人としての関係をしっかりと構築して行きたいと思っている。





# ～インフルエンザと湿度の関係について～

病棟主任 柴崎重美

皆さんこんにちは。今回は病棟から発信させていただきます。

つい最近まで「暑い日が続きますね」と季節の挨拶をかわしていたのですが、早いもので窓を開けると、すっかり秋の気配を感じるようになりました。今年も又、インフルエンザのシーズンがやってきます。皆さんはインフルエンザ対策どの様にされていますか？

- ・ **流行前にワクチンの予防接種を受ける**・・・大切です!!
- ・ **外出後のうがい、手洗いを徹底する**・・・これも大切です!!

インフルエンザの感染経路は大半が「せき」や「くしゃみ」による飛沫感染です。

空気が乾燥している時は、空気中にある水滴等の障害物が少なくなるためウイルスの粒子は遠くまで飛ぶことができます。逆に湿度が高いと空気中の水滴が多くなるので、それにぶつかってウイルスは落ちてしまいます。それがインフルエンザウイルスは湿気に弱く、乾燥を好むと言われている所以です。

私達の体調面から考えると、空気が乾燥することで喉の粘膜の防御機能が下がって、インフルエンザにかかりやすくなります。「喉の粘膜が乾燥に弱い」ということも感染の原因になるということです。暖房等により特に乾燥しやすい冬の室内は加湿器などを使って、適度な湿度(40%～60%)を保つことをおすすめします。湿度が適切な時は喉の粘膜がウイルスの侵入を防いでくれます。(ウイルスが飛び散るのを防いでくれます)湿度が低くなり、喉の粘膜が荒れてしまうとウイルスの侵入を防げなくなり、結果、感染してしまうこととなります。当病棟でも、この時季になると湿度の調整にはかなり気を遣います。流行前の予防接種に加え、御自宅での加湿調整、チョット気にかけてみて下さい。



**平成27年8月から千葉県では、重度心身障害者の保険診療に係る医療費を助成する公費負担制度が実施されています。**

相談員 力田・佐々木

## ①対象者

千葉県内に居住する重度障害者(児)

- ・ 身体障害者手帳1級、2級
- ・ 療育手帳Aの1、Aの2

ただし、65歳以上で新たに助成対象の障害者手帳が交付された者は対象外となります。

※対象者の基準は市町村によって異なります。

## ②給付対象額

入院 通院 調剤 保険診療の一部負担金額

※上記には、在宅療養及び訪問看護を含みます。

## ③自己負担額

入院1日・通院1回につき0円、200円、300円のいずれか

※自己負担額は市町村により異なりますので、必ず受給券をご確認ください

※保険薬局での調剤については、自己負担はありません

以前より医療費の助成制度はありましたが、償還払いから現物給付方式に変更となりました。医療機関の窓口で受給券を提示することにより、受給券に記載された自己負担額のみで医療サービスを受けることができます。受給券の提示がない場合や県外で受診した場合は、償還払いとなりますので、対象となる方はお気を付けください。

# いらはら栄養教室



管理栄養士 町山裕美

今月の栄養指導  
血圧が高く、減量がAさん  
のご相談です

高血圧症で減量が必要と栄養相談にいらっしゃった60代主婦のAさん。いつも通り、まず生活リズムと普段のお食事の内容などの聞き取りを行いました。体重が増えた原因としては、半年ほど前に退職し自由な時間ができたのでつい買い物をしてしまったり、お孫さんといっしょにお菓子をつまんでし

まったりする…と話してくださいました。また偏食気味なのを気にされてサプリメントを服用されていました。1日おきの運動は約1年続けているが膝の痛みがあるとのことでしたので、無理のない程度に続けていただくこととして、以下のアドバイスをさせていただきました。

- ◆夕食後には何も食べない。食べるなら寝る前ではなく夕食直後に控えめに。
- ◆昼間の間食もメリハリをつけてみましょう。たとえばお孫さんが来る日はよいとして、それ以外の日は食べないように気を付けてみましょう。
- ◆サプリメントを摂るのが習慣であるなら、間食と置き換えてみてはどうでしょうか。
- ◆できるだけ野菜料理を中心に。毎食食べるとよいですが、まず夕食に野菜を1品増やしてみましょう。
- ◆牛乳は低脂肪乳に代えましょう。

初回より月1回のペースで経過確認とアドバイスを行っていきました。最初は体重が思うように減らず悩んでいる様子でしたが、半月をすぎた頃に変化がみられはじめました。

## Aさんの体重の推移

	2013年12月	2014年3月	2014年8月	2015年1月	2015年3月	2015年6月
体重	77.0	78.8	76.0	70.0	67.8	64.5
血圧	145/95	123/77	134/86	120/70	119/79	124/78
降圧薬	A 5mg1錠 B 20mg2錠			A 2.5mg1錠 B 20mg 2錠		A 2.5mg1錠 B 20mg 2錠

実はこの時、パートタイムのお仕事を始められたのです。指導初回後も間食は減っていたのですが、仕事がきっかけで殆ど間食をすることがなくなり、ここからの減量は停滞期はあったものの大変順調でした。毎月1回の栄養指導では「間食は食べたくて食べていたのではなくて習慣になっていたのがわかった。今は食べなくても大丈夫」「野菜サラダを食べるのが定番になった」とお話しくださいました。ときには、偏食があるため不足しがちだったたんぱく質の摂り方を提案したり、好きな果物をどれくらい食べてよいのか、というご相談を受けました。強いストレスを感じずに続けられているというAさんの表情が、お会いするたびに明るくなっていきました。サプリメントも飲まなくなっていました。そしてAさん自身が「最初の目標よりも、できればもう2kg落としたい」と仰っていた目標を約1年半で達成されました(お見事!)。血圧のお薬も減り、その後も高値になることなく安定されているとのことでした。

Aさんの場合は、仕事がきっかけで生活のリズムをつくれたことと、間食の習慣に「気づき」改善できたことが目標達成につながったと考えています。しかしなにより1年半の間、あきらめずに続けてこられたAさんの努力が一番の成果を生んだのだと思います(^^)

### 『地域を支えるための育てあい～フロンティアの地 北海道から』

10月11日、12日に第21回NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークが北海道で開催されました。この集いは全国の在宅医療・介護を担っている医療従事者や介護事業者、市民の方々が集い、様々な講演やシンポジウム、また全国の現場スタッフが発表する実践交流会等で勉強しています。



北海道大会開会式(札幌コンベンションセンター)

実践交流会は全国から集まった様々な事業所の現場スタッフからの日頃の取り組みや研究の成果を発表する会です。実幸会、生活介護サービスからも8組が参加しました。自分たちの自信ある取り組み、苦勞し成長した経験、利用者様から学んだこと、などなどそれぞれがしっかりと報告してきました。人前での慣れない発表という

こともあり、みんなとても緊張していましたが何日も前からの準備と練習の成果もあり素晴らしい発表でした。その他、アジア実践交流会ではスカラシップ制度でフィリピンから来た栗原君の日本での実績の発表がありました。今年の1月来日し日本語を学び、グループホームで勤務していますが、あまり話せなかった日本語もこの大きな会場で発表できるまでになりました。

講師：和田忠志先生、座長：石井誠之先生で行われたランチョンセミナーや苛原院長のシンポジウムなどもありました。

毎年参加しているこの全国ネットワークの大会での、他の事業所の方々の素晴らしい取り組みや、たくさんの講演は、1年間の自分を振り返り反省しそして気合が入る機会となります。日々の業務にいかされるよう、これからは肝心です。発表が終わった後は「反省会」！？街なかも紅葉はじめた北海道をすこし楽しむことができました。



スタッフとシンポジストの皆様と



全国ネットワーク会長  
(苛原院長)挨拶



「育てあいについて考える」  
松尾先生、苛原院長、草場先生



栗原君の発表



ランチョンセミナー(和田先生、石井先生)



# リハ室だより



みょうが ゆう き  
作業療法士 明賀 祐樹

## こむら返り予防のストレッチ・体操

寝ている時、起きた直後突然ふくらはぎがつって痛い思いをしたことはありませんか？

この「こむら返り」に悩まされている方は少なくないと思います。  
今回はこの「こむら返り」の予防方法について紹介させていただきます。

### こむら返りの原因

主に ① 筋肉疲労 ② 循環不良 ③ 水分不足 ④ 冷え ⑤ 病気や薬による影響

などがあります。運動をした後に起こるとい印象が強いとも思われますが、日ごろの疲労の蓄積や、運動をしないことで起こる血行不良も原因となります。朝に足をつけることが多いのは寝ている際に筋肉を動かすことが殆どなく、足の温度の低下を招くためです。

しかし、⑤に挙げたように病気が原因でこむら返りが起こることもあるので、以下の予防をしても何日も続く場合は診察を受けるようにして下さい。

### こむら返りの予防方法

1. 柔軟な筋肉を維持するため、日ごろからストレッチ・運動を行う。
2. 寝る前に水分を摂取する。
3. 身体を冷やさないようにする。

### いつでも簡単に出来るこむら返り予防のストレッチ・運動

#### ストレッチ



- ①壁に手をつく、もしくは安定した椅子に掛った状態で、片方の足を後ろに引きます。
- ②前側にある足にゆっくりと体重をかけていきます。そうすると、後ろに引いた足のふくらはぎが伸びていきます。踵は床から離れないようにしましょう。
- ③反動を付けずに、ゆっくりと深呼吸をしてふくらはぎを伸ばします。  
※「ほどよく伸びて気持ちいい」という強さで伸ばします。  
強すぎると逆効果になりますので注意しましょう！

- ポイント**
- ①反動をつけず、ゆっくり筋肉を伸ばす。
  - ②伸びている部分を意識する。
  - ③呼吸は止めずに行う。

#### 運動

椅子に座った状態やベッドに腰掛けた状態でのつま先上げ・踵上げ運動(各10回ずつ×2セット～)  
→足首の運動はふくらはぎやすねの筋肉が動くことでその部分の血行が促進され、冷えやむくみの改善や予防となります。

### 万一こむら返りが起こってしまった場合は…

まずその筋肉を伸ばすようにしてください。ふくらはぎがつってしまった場合はつってしまった方の足を伸ばし、そのつま先をゆっくり手前に引いて足裏が反るようにしてください。こうすることで、ふくらはぎの筋肉がゆっくり伸びていきます。その際に、ゆっくり深呼吸をすると精神的にも落ち着き、痛みがより和らぎます。慌てず、ゆっくり対処しましょう。その後、優しくマッサージをすると更に効果的です。

※つま先を手前に引く際、急に引っ張ると肉離れを引き起こしてしまう恐れがあるため、ゆっくり行いましょう。

# 「ふらーむ□□□」 from いらはらつファミリー

## ★クルーフホームユーカー新松戸★



佐々木様

ここは楽しいよ。  
みんな楽しい。  
ご飯も美味しいし、良いよ。  
毎日、楽しくしている。  
秋祭り、たのしかったなあ。



千鳥様

ここは楽しいわよ。  
一日経つのが早い。  
あっという間よ。  
すぐに100(才)になるかしら(笑)  
ここにいたら、いろいろな人がいる  
から勉強になるわ。

## ★デイハウスユーカー新松戸★



林様

有料に入居されて間もないのですが、当施設を大変お気に召していただき日々の生活を楽しまれています。  
「毎日美味しいご飯が食べれて嬉しいわ。歯が悪くて硬い物はダメだけどね、もう少し太りたいの(#^.^#)お祭りの時も楽しかった、友達も遊びに来てくれて、とても幸せ」



高田様

物静かな高田様。今日のお昼ご飯、マグロなか落ち丼がとても美味しかったと笑顔で答えられ、食べられなかったヘルパーが悔しがっているところです。「大好きなコーヒーも楽しみで、いつもヘルパーさんに淹れてもらって嬉しい」  
お祭りの感想は？  
「カナリーズの方がとても面白く、体が動き出しそうだった」

9月26日(土)

グループホームユーカー新松戸とデイハウス・有料老人ホームユーカー新松戸の合同 秋祭り



お達者カナリーズの  
方々の生演奏

# 報告事項

## 医療・介護セミナー 備えあれば憂いなし！シリーズ第8弾

### 「感染症について」

毎回、皆様にご好評いただいております「備えあれば憂いなし！」シリーズも今回で第8弾となりました。



今回は、これからの季節にピッタリな感染症について、当院の内科医師 和田忠志が「手洗い」「マスク」「うがい」「手袋着用」といった身近な内容でわかりやすくお話しさせていただきます。是非、皆様、お誘いあわせの上ご参加ください。

平成27年11月22日(日)

10:00～11:00

場所：いらはら診療所

## 「喀痰吸引等3号研修」

今まで当院では、介護職員による「喀痰吸引等1・2号研修」を実施し、多くの方に受講いただきましたが、先日、第一回「喀痰吸引等3号研修」を開催しました。

1・2号研修は介護職員による不特定多数の方への喀痰吸引等の行為が行なえるようになる研修ですが、3号研修は、特定の人への喀痰吸引等の行為が行なえるようになる研修です。今後、定期的に関講していく予定ですので、受講をお考えの介護職員の方がいらっしゃいましたら、お問合せください。



申込み・お問合せ先  
いらはら診療所 TEL047-347-2231



# はなみずき 秋祭り

今年ではなみずき祭りも8回の開催を迎えました。奇跡的にもまだ一度も雨が降った事はありません。職員手作りのお神輿で入居者様にもとても喜ばれました。とても楽しい1日となりました



## 編集部より



「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」の季節となりました。紅葉も各地で、見れる様になりました。私は、近場の廣池学園で芝生の上で、寝転がり音楽を聞くのが大好きです。廣池学園は、駐車場代も無料です。是非、皆さんもご家族・ご友人と行かれてみて下さい。また、朝晩と涼しくなり、一部の地域では、インフルエンザも流行っている様なので、皆さんも体調にくれぐれも気を付けてお過ごし下さいませ。また、当診療所でも10月中旬より、インフルエンザ予防接種を受付します。

大山



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=2015年10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