

いらはら通信

2012.7 No.12
SUMMER
夏号



平成24年度
生活介護サービス(株)
新入社員

- 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・編集部より 8



大森 要
(デイハウス新松戸)



山崎 裕香
(さくら草)



林 美優
(はなみずぎ)



桑原 汰久弥
(ユーカリ小金原)



特集 「当院は強化型在宅支援診療所です」... 4

今夜も「5割安」で・・・



いらはら診療所 理事長 苛原 実

昨年会長となった、NPO法人在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークでは、年に一度全国の集いを行う。18回目となる今年は9月16日17日に高知市で、医療法人大和会福田善晴理事長を大会長として開催される。月に一度準備会が高知市で開催されるので、高知に行く機会が大幅に増えた。

福田氏は私と同じ徳島大学卒業であり、温厚な人柄の大人（たいじん）である。徳島大学入学時には結婚をして子供がいたそうであり、夜は雀荘で働きながら医者になった苦労人だ。そのためマジシャンはプロ級に強い。今はゴルフに凝っていて、一流プロから個人レッスンを受けており、腕



前はもう少しでプロになれると豪語していた。

特別養護老人ホームなどの施設も経営しており、社会福祉法人の理事長でもある。年に新規事業を一つ開始することを目標にしてきたそう、現在は15の事業所と300名以上の職員を抱える大所帯となった。面白いことに彼の事業所の幹部職員は男性が多い。ほとんどが女性である我々の事業所とは大違いである。理由を聞いた一言「女はわからん！」。

4月に職員と一緒に施設見学に行ったのであるが、どの施設も職員の対応がよく、利用者の方々もゆつたりとしていて、充実した介護サービスが行われていることを実感した。参加した当院の幹部職員は全員女性（福田氏から美女軍団と言われた？）であり、「苛原先生は女性の扱いがうまいのですね」と妙なところで感心をされたが、私の場合は「男はスカン」だけである。

高知での準備会が終わると、福田先生が経営をしている焼鳥屋「5割安」に飲みに行く。医者が焼鳥屋を経営しているのも驚きであるが、これが実に不思議な店である。焼き鳥を食べる客はほとんどおらず、スパゲッテやカツオのタタキを食べているのだ。この店を始めた経緯も面白い。店長の通称テツちゃんが失業をして、友人である福田氏のところへ何とか仕事をくれと頼みに来たそうである。人に頼まれれば嫌とはいえない彼は、早速ポケットマネーを出して屋台の権利を買い、たどり着いたのがこ

の店となった。

屋台に毛が生えたような店ではあるが、クジラの刺身や山菜のてんぷらなどが出てきて感動の連続であり、会議よりここでの飲み会が高地行き目的になってしまった？テツちゃんはいわゆる高知の「いごっそう」であり、商売はうまくなく、赤字だと福田氏は嘆いていたが、どこかでそれを楽しんでるようでもあった。

後は9月の高知大会が成功することを祈るのみである。





介護付有料老人ホームで ショートステイ!!

ショートステイをご利用したくても、特別養護老人ホームの予約はなかなか取れなかったり、急なご利用が難しいことも多いかと思えます。

平成 24 年 4 月からの介護保険法の改正によって、介護付有料老人ホームでもショートステイがご利用できるようになりました。介護を行う家族の方を支援することが目的ということです。ご家族様の介護負担の軽減・冠婚葬祭・ご旅行などにご利用ください。

★ 施設概要「介護付有料老人ホーム はなみずき」

所在地	千葉県柏市南増尾 6-15-19
開設年月日	平成 16 年 11 月
建物構造	鉄骨造 3 階建
敷地面積	2918.41 ㎡
延床面積	1629.31 ㎡
居室総数	40 室（全個室：15.50 ㎡～ 15.75 ㎡）
居室設備	介護用ベッド・エアコン・湯沸器付き洗面所・カーテン
共用部分	キッチン・リビング・ダイニング・トイレ・浴室・エレベーター等
ご入居の条件	ご利用時要介護 ※身体状況によってはご利用頂けない場合があります。
ショートステイのご利用について	●ご利用時に要介護 1～5 の方がご利用頂けます。 ○ショートステイの方の居室には、TV・衣装ケースの準備がございます。

★【ショートステイの料金】

居室利用料	5,700 円/日	
水道光熱費	700 円/日	
食費	600 円/食	
介護保険 1 割負担分	要介護 1	560 円
	要介護 2	628 円
	要介護 3	700 円
	要介護 4	768 円
	要介護 5	838 円

※医療費や衛生材料費、理美容代、日常のお小遣い等は含まれていません。

※衛生用品は身体状況等により個人負担でご用意いただきます。

※特別な食事（治療食・個人的にご用意される食事・外食など）については、個人負担となります。

※ご利用日数は 30 日以内となっております。



お気軽にお問合せください♪

介護付有料老人ホーム
はなみずき

04-7160-5811



特集 当院は強化型在宅支援診療所です。

以前より当院は、「在宅療養支援診療所」として訪問診療を行ってまいりましたが、平成 24 年 4 月の診療報酬改定に伴い、新しく新設された「機能強化型在宅療養支援診療所」に指定される事になりました。そこで、「機能強化型在宅療養支援診療所」について少しご説明したいと思います。

在宅医療を行っている診療所は

①機能強化型在宅療養支援診療所 ②従来型の在宅療養支援診療所 ③その他の在宅医療診療所

と 3 つのパターンに分かれます。それぞれの機能により、医療点数、地域の役割、人員配置などが変わってきます。

そもそも在宅療養支援診療所とは①高齢者ができる限り住み慣れた家庭や地域で療養しながら生活ができるよう、また、身近な人に囲まれて在宅での最期を迎えることも選択できるようにすることと②療養病床が在宅医療の拠点として転換する場合の転換先の一つであること等を目的として、平成 18 年に診療報酬上に設けられました。

【在宅療養支援診療所の要件】

- ① 診療所である。
- ② その診療所において 24 時間連絡を受ける医師または看護職員をあらかじめ指定し、連絡先を文書で患家に提供している。
- ③ 患者の求めに応じて、自院または他の医療機関、訪問看護ステーションとの連携により、求めがあった患者について 24 時間往診・訪問看護ができる体制を確保する。
- ④ ③の患者について 24 時間往診・訪問看護を行う担当医師・担当看護師等の氏名、担当日等を患家に文書提供する。
- ⑤ 緊急入院受入体制の確保（他医療機関との連携による確保でも良い）
- ⑥ 地方社会保険事務局長に年 1 回、在宅看取り数等の報告をしている。

【機能を強化した在宅療養支援診療所の要件】 ※従前の在支診の要件に加え、下記の要件が必要

- ① 所属する常勤医師の数、過去 1 年間の緊急の往診実績数、過去 1 年間の看取り実績数が定められた数以上あること。
- ② 複数の医療機関が連携して 1 の要件を満たすことも可とするが、連携する場合は、患者からの緊急時の連絡先の一元化を行う、患者の診療情報の共有を図るため、連携医療機関間で月 1 回以上の定期的なカンファレンスを実施、連携する医療機関数は 10 未満であること。

在宅医療の普及には 24 時間体制といつでも訪問できる体制が不可欠と考え、在宅療養支援診療所制度における 24 時間対応機能を強化させる目的で機能強化型在支診が設定されました。関係者様にはお手紙でもお知らせ致しましたが、機能強化型在支診になると医療点数が高くなります。それは、患者様のご負担が増えるということでもありますので、これまで以上に質の高い 24 時間対応や緊急時対応が求められるとの思いで、日々精進してまいりたいと思います。

例) 月 2 回訪問診療を受けた場合の料金



A 子さん 85 歳
後期高齢受給者 1 割負担

【以前】 6,580 円

【改定後】 7,240 円



B 太郎さん 75 歳
後期高齢受給者 3 割負担

【以前】 18,160 円

【改定後】 20,560 円

※診療内容等によって料金は異なります。詳しくは診療所ケースワーカーまでお問い合わせください。

いらはら栄養教室



管理栄養士
町山 裕美

レタスの冷たいポタージュ

涼感レシピで安眠♪

この原稿を書いている今は梅雨の真っ最中。気温差と蒸し暑さがこたえる時期です。夜もなんだか寝苦しい…。梅雨時からは、冷蔵庫

の野菜の鮮度が落ちるのも早い気がして、購入後は日々「早く食べてしまわなきゃ」という強迫観念に近い思いをかかえております。なのに先日「1玉 100円！」のタイムセールにつられて美味しそうなレタスを1玉まるごと購入してしまったのです。サラダでは食べきれず、嵩の減るスープにでも…とは思ったものの、熱いスープはどうも体が欲しない。冷たいポタージュなんていいんだけど、レタスのポタージュなんて…？あった！しかもレタスには眠りを誘う効果が。今の時期にはぴったりだと思い、早速調理を開始。

レタスには「ラクチュコピクリン」という、神経を落ち着かせて眠りを誘う成分が含まれています。レタスだけでも作れるけれど、ついでにたまねぎも追加してみたら、甘味が増しておいしいスープができました。たまねぎにも鎮静効果のある「硫化アリル」という成分が含まれます。硫化アリルは、以前にもご紹介しましたが、玉ねぎの匂いの成分。枕元に玉ねぎをぶら下げるとよく眠れる、という話もあるくらい安眠効果もあるのです。安眠効果のある野菜の二刀流。ぐっすり眠れて野菜も消費できる…。レタスのスペースがすっきり空いた冷蔵庫に満足していると、近所に住む母から野菜をわけてくれるという電話が。手渡された袋の中には、大きくみずみずしいレタスが1玉はっていました…。

材料 2～3人分

レタス …………… 1/2 個
玉ねぎ …………… 1/2 個
バター（マーガリン）… 適量（炒め用）
水 …………… 1/2 カップ（100 cc）
牛乳（豆乳） …………… 150 cc
固形コンソメ …………… 1/2 個
塩・こしょう …………… 適量
飾り用にコーヒーフレッシュなど

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、レタスは適当に手でちぎる。
生で食べるには固いかな？と思うくらいの外葉ならいれて大丈夫。
- 2 バターでたまねぎを炒め、しんなりしたらレタスも加えてさっと炒める。
水とコンソメを加えて、ふわっと煮立ったらひとまぜして火からおろす。
- 3 汁ごと、なめらかになるまでミキサーにかける。
汁気がたりなかったら、分量の牛乳を一部使います。
- 4 鍋（か器）にうつし、残りの牛乳を加えて塩、こしょうで味をととのえる。冷蔵庫で冷やして出来上がり。



グループホームひまわり 新高根・山手

グループホーム「ひまわり」の1日をご紹介します。
ひまわりの花のように、明るく楽しく「我が家」として心からくつろげるホームです。

6:00 ~ 8:00 起床

目覚めた時が起床時間
今までの生活パターンを参考に1日の始まりです。

7:00 ~ 9:00 朝食

リビングにてスタッフや他の入居者様
と笑顔のあいさつを交わし朝食。

9:00 ~ 11:30 体を動かしましょう

体操・掃除・敷地内の菜園の手入れ、収穫・近所の散歩買い物、又はお茶を飲みながらおしゃべり。
ふれあいも楽しいリハビリ

12:00 昼食

ご入居者のお好みや得意料理、旬の味覚などの季節感を取り入れた、楽しい食卓。お誕生日にはご本人のリクエストにお応えしたメニュー。
ご入居様の状態に合わせた個別の対応

13:00 ~ 15:00 レクリエーション・趣味・休息

歌・ゲーム・趣味活動やイベントなど盛り沢山。
お昼寝やテレビ鑑賞など体調やお好みに合わせ自由に過ごして頂きます。

「喫茶ひまわり」
の開店です！



18:00 夕食

ご入居様の馴染みの深い家庭料理。

19:00 くつろぎの時間

ご自分だけの時間を楽しまれたり、談笑されるなど、就寝前のくつろぎのひと時です。

21:00 就寝

職員の見守りのなか「安心」してお休み頂けます。



自治会のふれあいサロンで、
歌やダンスを楽しみました♪



午前・午後 入浴

ご自分の入浴をお楽しみ
頂ける介助を致します。



ボランティアさんによる
オカリナ演奏♪



今日はみんなで、
さくら餅と柏餅作り♪



地域の
医療機関
との連携体制
を確保

リハ室だより

みなさん、『いろは体操』をご存じですか。
身体の軸を作り、動きやすい身体の土台を作るエクササイズです。
様々なトレーニングやリハビリと組み合わせると効果的！！ということ
なので、ここで紹介させていただきます。



理学療法士 高橋 好美^{よしみ}

1. 胸アイロン

胸に両手を並べて、アイロンをかけるように上下に3回
さすります。
胸椎・胸郭の柔軟性を向上させるための準備運動です。
胸郭を広げるように深い呼吸を意識します。



2. 左右ゆらゆら

座骨から左右にやさしく揺らします。
座位や立位姿勢の安定化・動作時のスムーズな重心移動へ
繋がります。



3. おっ呼吸

お腹を締めたまま「おっおっおっ」と息を吐きます。
呼吸運動に大切な横隔膜の自動収縮を促します。



4. 糸とばし呼吸

細く長く糸を飛ばすように息を吐きます。
体幹（腹筋や背筋）の活性化に繋がります。
姿勢が安定化し、骨盤底筋（骨盤の底に張り渡されている筋肉）
も活性化されるため、尿失禁の予防にもなります。



5. ちいさなくるくる軸

胸の前で手を合わせ、肘を伸ばしたまま左右にひねります。
①手と顔とは反対に体をひねる。
②手と体とは反対に顔を向ける。
上肢の運動において、体幹の筋が活性化されます。
体幹の安定性が獲得できると日常生活動作の中でも
安定した動作が行えるようになり、転倒防止へ繋がります。



ぜひ試してみてください！

第14回 医療・介護セミナー「食中毒予防」



平成24年5月13日(日)に診療所の町山裕美(栄養管理士)によるセミナーを開催しました。この時期要注意の食中毒にたいして、ご家庭で実践する予防の方法などのお話でした。

※セミナーの資料は、診療所待合室にご
ざいます。ご自由にお持ちください。

お知らせ ADI 国際アルツハイマー協会

ADI(国際アルツハイマー協会)の各国の代表の方々の日本研修が行われ、施設見学として当法人の新松戸にあるグループホームと小規模多機能を見学されました。

御利用者さま方は、様々な国の方の来訪にさぞびっくりされることだろうと思っておりましたが、歌を披露してくださったり、「ハロ〜」と気さくにお声をかけていたり、とても温かく見学の皆様をお迎え下さいました。ありがとうございました。



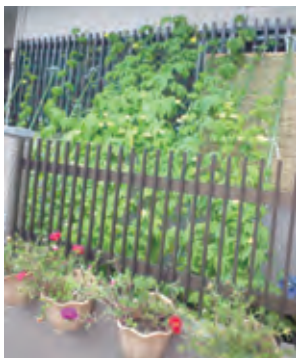
お知らせ 避難訓練を実施しました。

いらはら診療所と隣接する介護付有料老人ホームユウカリ小金原で、合同の避難訓練を行いました。

通報訓練→避難訓練→消火訓練と行い、避難訓練では、シートを使って避難させる方法や、夜間を想定してのベランダへの避難訓練の実施。消火訓練では、実際に消火器をさわって使い方を学びました。3.11を踏まえ当法人もマニュアルの変更や防災対策を進めておりますが、いざという時に冷静に判断、対応ができるよう今後も訓練を繰り返して行っていきたいです。



あとかき



梅雨明けもして、いよいよ夏到来となり、女性にとつては、紫外線対策が大変な時期となりました。

去年の震災後より冬に限らず、夏も節電対策が行われる事があり、我が家では、「緑カーテン」として、ゴーヤを育てましたが、実の方は思ったより大きくならず、葉の方だけがぐんぐん伸びてしまいました。しかしこれによって、少しは日陰にもなり、室内温度は2、3度低くなり、エコ対策が出来たのではないかと考えています。

今年も育てているところで、今から大きく成長するのが楽しみに、少しでもエコ対策できればと、思っています。

これから、ますます猛暑が続くと思いますが、無理のないエコ対策で、水分補給・バランスの良い食事。睡眠でこの夏をのりきって下さい。



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.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4-25-3

TEL.047-347-8859 FAX.047-309-2525 <http://www.seikatsukaigo.co.jp>

発行=2012年7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