

# いらはら通信

2022.10 No. 39  
AUTUMN  
秋号

JIKKO-KAI

- 理事長通信 …… 2
- ケア百科／報告事項 …… 3
- 特集 地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク全国の集い  
in 湘南ひらつか 2022 …… 4・5
- リハ室だより …… 6
- いらはら栄養教室 …… 7
- 裏表紙の映画館 …… 8

## 特定技能生の皆さんです



ひまわり新高根  
ロシェロさん



さざんか  
ジョネルさん



ひまわり山手  
ジョアーナさん



さざんか  
レイモッドさん



ひまわり新高根  
ジェーンさん



# 地域共生全国ネット in 湘南ひらつか全国の集い



いらはら診療所 理事長 苜原 実



新しくなった「NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク」の第1回全国の集いに職員と一緒に参加してきました。大会は9月18日、19日の連休に神奈川県平塚市にある、平塚プレジュールで開催。いまだコロナ感染症蔓延は続いておりましたが、3年ぶりに会場に集まって対面の開催です。

例年通り、17日夜の前夜祭からの参加です。この会では前夜祭、懇親会と飲み会が続き、かつては懇親会の後に徹底討論会と称して、酒を飲みながら激論を交わす習わしがありますが、最近では懇親会だけで終わって、それぞれが2次会に繰り出すという案配です。

1日目の午前中はメイシンポジウムがあり、大会テーマ「地域共生社会はみんなで支える。誰もが安心して暮らせるまちをつくる。」に沿った内容での討論でした。午後からは実践交流会。それぞれの医療機関や介護施設での経験を通じた気付きや試みを発表し、質疑応答

します。この実践交流会は職種垣根はなく、医師も介護職も看護職も一堂に会しての交流です。多職種協働そのものであり、全国の集いの中核をなすプログラムで、我々の組織が最も大切にしています。

いらはらグループからも3題の発表をいたしました。実践交流会で発表をすると、発表者と同伴者1名が参加できるという特典があります。今回は平塚で比較的近くですが、札幌や鹿児島など遠方での大会では人気があり、希望者が殺到します。この発表を経験することで、活動を見直し、自らの欠点を反省して、さらには質問で様々な指摘を通じて発表者達に明らかに成長をし、それが日々の実践に還元されます。このことが、会の魅力でもあり、大会を続けてゆく原動力になっています。

今回は、半世紀の歴史ある地域医療研究会と在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク合併後の第1回の開催であり、合併までの5年の長い道のりを思い出しながらの、感慨深い大会となりました。前夜祭や懇親会は全国から集まるので、なつかしい人たちとの再会も果たせました。また、懇親会の後は、職員との2次会に合流して、楽しい時間を過ごせました。

大会が終わり、事務長と夕方松戸駅について、赤提灯に誘われてしまい、高揚した気持ちを抑えるという口実で、一杯飲んでから帰りました。まさに、酒で始まり、酒で終わった3日間です。来年は名古屋、味増力ツか……



# 後期高齢者医療に加入 されている方へお知らせ

令和4年10月1日から一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が変わります。

- ◆課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯の場合200万円以上、複数世帯の場合合計320万円以上の方は、窓口負担割合が2割となります。
- \*現役並み所得者の方は、10月1日以降も引き続き3割です。
- \*窓口負担割合が2割となる方は、全国の後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。

窓口負担割合が2割となる方には、**負担を抑える配慮措置**があります。

- ◆令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。(入院の医療費は対象外)
- ◆同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払わなくてよい取り扱いとなり、そうでない場合は、1か月の負担割増を3,000円までに抑えるための差額が払い戻しされます。
- ◆配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日自動的に払い戻されます。

## 報告事項

### グループホームユーカリ新松戸式番館増床！

松戸市新松戸にて運営をさせて頂いているグループホームユーカリ新松戸式番館が令和5年2月1日より9名増床し定員18名でのリニューアルオープンを致します。

10月中旬より2か月程度施設内1F部分のリフォーム工事を行い、ご利用者様をお出迎えさせて頂きます。施設のご見学や相談、料金等お気軽にお問い合わせいただけたらと存じます。よろしくお願いいたします。

なお、これによりデイハウスユーカリ新松戸(小規模多機能型居宅介護)は令和4年9月30日をもってサービス提供を終了させて頂きました。15年という長きにわたりご愛顧いただきありがとうございました。

新たなサービス提供につきましても、地域の皆さまへお役立ちになれるよう尽力させて頂きます。どうぞよろしくお願いいたします。



**お問い合わせ先**

生活介護サービス株式会社本社総務部 047-347-8859

# 医療・介護・市民全国ネットワーク の集い in 湘南ひらつか 2022

9月18日・19日に「第1回 NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク全国の集いin湘南ひらつか2022」が開催され、院長や和田忠志先生、スタッフらが参加、発表をさせていただきました。この会は、毎年開催されていた「在宅ケアネット」の大会が地域医療研究会との合併をへて最初の記念すべき第1回大会でした。

この会は、医療や介護などに携わっている医師や看護師、福祉職、行政、そして家族、市民の皆様が集まり、様々なテーマについて講師のお話を聞いたり、日頃の取り組みで得た事、感じたことを発表する場もあり、職種や立場の垣根を越えてディスカッションなどもされる活気のある会です。

実社会・生活介護の2社からは、3題の発表をさせていただきました。後に詳しくご紹介いたします。また和田忠志先生は松戸市の高齢者虐待防止ネットワーク会長、障害者虐待防止ネットワークの会長も務めておりますが、今大会でも「虐待の本質的予防を考えるー対象横断的・年齢横断的な支援」のテーマにて講演等がありました。毎年この大会に参加させておりませんが、たくさんの講演、様々な地域での実践を知り、自分らの活動を振り返る良い機会となっております。全国には本来にたくさんの良い活動、ケアの実践があります。感心するばかりでなくこれらの知識を自分たちの力に加え明日からの活動に生かしていきたいと思っております。



座長「総合診療医を目指す研修」

無事に発表を終えた後の楽しみは一緒に行った仲間との「反省会」です。あれは良かった、「こ」は失敗したとワイワイそれまでの緊張もほぐれ楽しいお酒を飲みました。

## シンポジウム 和田忠志先生

「障害者支援の立場から」「こどもと母親支援の立場から」「高齢者支援の立場から」と3名の演者の皆様の発言があり、会場の含め討論がされました。シンポジウムの内容の一部をご紹介します。

テーマ「虐待の本質的予防を考えるー対象横断的・年齢横断的な支援ー」

虐待事例において、加害者の多くは、孤独で、苦悩している現実がある。加害者は、軽度の知的障害・精神障害・発達障害のほか、明確な診断名がついていないが、「対人関係能力障害」、「生活能力障害」、あるいは「就労能力障害」、とでも言うべき、何らかの社会的な障害を持つことが多い。その意味で、加害者の多くは、加害者になる前から「支援されるべき人」に他ならない。ここに、年齢横断的・対象横断的な支援の発想の重要性がある。



シンポジウム演者「虐待の本質的予防を考えるー対象横断的・年齢横断的な支援ー」

# 第1回 NPO地域共生を支える 全国

実践交流会：各地の地域活動、在宅ケア等の実践を発表により共有し交流する場です。実幸会、生活介護サービス株式会社3組が日々の取り組みを発表してまいりました。

「RUN伴に参加して、参加者と実行委員の立場から」

RUN伴（らんとも）とは、今まで認知症の人と接点が無かった地域の住民や企業、商店などが認知症を生きたる本人や家族、医療福祉関係者などと一緒にタスキをつなぎながら走る、まちづくりのイベントです。今年はコロナの影響により動画の撮影という方法に変わりましたが、その際の苦労や成果（なんと「優秀賞をもらいました」）の報告等をいたしました。



生活介護サービス㈱グループホームひまわり山手  
井出誠人、山本陽介



2022.9.18-19  
[開催場所] 東京都文京区  
[開催時間] 10:00-17:00  
[参加費] 無料  
[申し込み] 不要  
[お問い合わせ] 03-3821-1111

「事務の立場から、発熱外来での対応を振り返る」

当院ではR2年7月より発熱外来を開始した。当初は感染対策のノウハウもなく会議を重ね対応を検討していきました。また発熱外来には多くの患者様が来院することとなりましたが、院内感染を起さず、多くの対応をしてきた事務の立場からノウハウの共有と課題の整理などを発表してきました。



いらはら診療所医事課 水口綾、佐藤由紀



いらはら診療所在宅医療部  
三品陽子、共同演者 立間さつき

近年コロナ禍で患者が入院しても家族が面会することができず、退院するまで一度も面会が叶わなかったという声を多数聞いた。そんな中少ない情報や指導で退院し患者や家族が不安を表出するケースがあった。そこでスムーズに在宅療養ができるよう、在宅医療部の看護師による退院後訪問に取り組んだことの報告をしてきました。

## シンポジウム

「団塊／全共闘世代の未来と課題2」当事者の視座から「2025年問題」を考える」

まさに介護を受ける立場の演者の皆さん（当事者）の覚悟、介護する者へのメッセージでした。



## 「眠り」について

いらはら診療所

理学療法士 工藤 泰司

朝夕は非常に涼しい今日この頃。「～の秋」な今回は、眠りについてのお話です。

### 眠りの仕組み

そもそも私達の睡眠は、睡眠欲求と覚醒力のバランスの上に成り立っています。睡眠欲求は起きている時間が長ければ長いほど、疲労が蓄積するほど強くなります。これに対し、覚醒力は体内時計によって強くなったり弱くなったりします。要するに、適度に疲れている状態でタイミングよく入眠することが第一の関門です。

睡眠状態になると、深い睡眠(ノンレム睡眠)と浅い睡眠(レム睡眠)を約90分周期で繰り返します。かなり大雑把な説明になりますが、ノンレム睡眠では大脳を休め、レム睡眠では全身の筋肉を休めます。そして十分な睡眠をとることが出来ると目が覚めます。

### 寝不足になると…

疲労が回復しきれていない可能性が高いですから、怠い、疲れやすい、目覚めても何となくスッキリしない等の状態になります。勿論、一時的な睡眠不足であれば問題ありませんが、慢性的になると常に疲れている、注意散漫、気分的に落ち込むといったことが考えられます。残念なことにケガをする、事故に遭う可能性も高まります。

また、眠ることは身体を休めるとともに、身体を整える(修復する)ことでもあるわけです。身体を具合よく保ちにくくなる、病気や傷の回復が遅くなる、痛みのある方は痛みの感じ方が強くなることもあるでしょう。

### 安眠するには

「良い睡眠」を得るには ①適度に疲れている ことに加え、②栄養を十分に摂る ③環境を整える ことが必要です。

疲労、というのは筋肉のものだけではなく、脳活動的なものも含まれます。事務作業などが良い例です。細かいところに気を配ると、かなり疲れます。

栄養を摂ることについては、身体の実質を成すことは勿論ですが、ホルモン生成をスムーズに行う上で非常に重要です。寝起きのきっかけをホルモンが担っているのですから。

環境整備、というと「暗くする」「静かにする」「寝具を吟味する」など寝室空間のみを考えがちです。これに「生活のリズムを作る」などの時間的要素を加えると盤石です。

今回の「眠り」で、健康的な生活を送るのに必要な食事・運動・睡眠の三つが揃いました。大分時間が掛かってしまいましたが、お持ちの方は以前の号を読み返していただければと思います。

では、おやすみなさい…

# オーラルフレイルをご存じですか？

管理栄養士 町山裕美

「オーラルフレイル」とは、噛むこと、飲み込むこと、話すことなどの「お口の機能が衰えること」を指します。「オーラルフレイル」の状態を放置してしまうと、健康な歯を失って食べられるものが限られるため、柔らかいものばかりを食べるようになります。そのためバランスのよい食事を食べられなくなったり、食事の量そのものが減って、全身の筋肉が衰える「サルコペニア」や、運動器の衰えにより日常生活に支障が表れる「ロコモティブシンドローム」を引き起こす可能性が高くなります。

「噛む」「飲み込む」にも筋肉が必要です。筋肉をつくるためには、たんぱく質が必要です。普段から、肉、魚、卵、乳製品などたんぱく質を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。

質問事項	はい	いいえ
① 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった	2	0
② お茶や汁物でむせることがある	2	0
③ 入れ歯を使用している	2	0
④ 口の渴きが気になる	1	0
⑤ 半年前に比べて外出の頻度が少なくなった	1	0
⑥ さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
⑦ 1日2回以上は歯を磨く	0	1
⑧ 1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
<b>合計点数</b>		

各項目の  
はい・いいえ  
どちらかに○をつけて  
ください。  
○をつけた点数の合計  
で評価します。



合計の点数	オーラルフレイルの危険性
0～2点	危険性が低い
3点	危険性がある
4点以上	危険性が高い

## オーラルフレイル予防のためにも「食べられる口」を維持しよう！

### 虫歯治療・義歯調整

歯の痛みや不具合を放っておくと、噛むことができずに食事の量が減ったり、食べやすいものばかり食べるようになるため、栄養が不足したり偏ったりしがちになります。

早期の歯科受診により予防できる場合があります。



### よく噛む！

食事の回数が減ると、噛む回数も減るため口周りの筋肉が衰えやすくなります。

歯ごたえのある食材を選んだり、ひとくち30回以上噛むことを心掛けましょう。



### たんぱく質を摂る！

「噛む」「飲み込む」にも筋肉が必要です。

筋肉をつくるためには、たんぱく質が必要です。たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、乳製品・大豆製品を毎食2品は食べましょう。



— ニュージーランドのお年寄りの挑戦物語 —

## はじまりはヒップホップ

原題: Hip Hop-eration

監督: プリン・エヴァンス

主演: Hip Op-eration Crew

2014年ニュージーランド映画 93分

「死は怖くないし、夫もそろそろ逝きたがっている。安楽死も真剣に検討したわ。心肺蘇生措置はしないようにと遺言も残しているの」

そう語るのはニュージーランドのワイヘキ島に住む平均年齢80歳を超える老人達が組んだヒップホップグループ“Hip Op-eration Crew”（股関節手術した面々）のメンバーのご婦人。グループ名の由来は文字通りメンバー達が股関節の手術をしているから。彼らの結成からラスベガスで行われる「ヒップホップダンス選手権」の舞台に立つまで、数々の難關を乗り越えて進んで行った奮闘の様子を追ったドキュメンタリー作品。

持病を抱えてはいるし高齢で思い通りに動かない身体で、彼らはある日突然それまで全く興味がなかった耳慣れないラップに挑戦する。伊達や酔狂ではなく真剣に取り組んでいるのが素晴らしい。こういうのを挑戦という。冒頭のような言葉を口にして人達がエンターテインメントの本場ラスベガスのステージで大勢の観客を前にして楽しそうに“ゆっくり”とラップしている姿に感動します。

「年をとっても僕も踊っていたい」と彼らのステージを観ていた観客の中の一人の若者が語っていたのが印象的でした。

QOL（人生の質）を上げるには年齢は関係ないと感じる一方で、こうしたチャレンジを企画して後押しした若い女性がいるのですが、一体どうやって彼らの心を動かして実現までにこぎつけたのだろうか、その辺りにも興味が湧いてくる作品でした。

たまには、こんな映画いかがでしょう。

### 映写技師の作品メモ

本作はニュージーランド映画祭で監督賞、撮影賞、ドキュメンタリー賞の3部門を受賞し世界各国の40以上の映画祭から上映依頼が殺到しました。

また彼らは2014年に「世界最高齢のダンスグループ」としてギネスブックに正式に承認されています。



## はじまりはヒップホップ



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=2022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