

# あっぱれ

■ p.7

あいセーフティネット ニュース

■ p.6

今日からできる介護予防

「転倒予防ーバランス運動×レシピ」

■ p.5

医師に聞きたいからだの症状

「肺がんの検診」

■ p.4

わたしらしく生きる

ー在宅医療の現場を訪ねてー

「どうしても家に帰りたい」

■ p.2

特集

「聖蹟桜ヶ丘に

新しい事業所がオープン」



### サテライト型 小規模多機能型居宅介護 あい小規模多機能施設おきな

小規模多機能型居宅介護は、「通い」「泊まり」「訪問」の三つのサービスを一つの施設で受けることができます。同じスタッフが対応するため、利用者さまの病状やご希望などの把握がスムーズで、一貫したサービスが受けられます。ご本人のライフスタイルに合わせて24時間365日、柔軟に対応できます。

必要なサービスを  
必要なだけ



介護は必要だけれど、少しでも長く自宅で過ごしたい方へおすすめのサービスです

**【対象者】**  
要支援1～要介護5の認定を受けている方で、多摩市にお住まいの方

**【利用料金】**  
月毎の定額制です  
介護度により異なりますので、詳しくはお問い合わせください

お問い合わせ **TEL:042-311-5447**  
〒206-0011 東京都多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1階

※ベッド状況によっては、聖ヶ丘にある本体事業所「かりん」での宿泊になる場合もあります

<b>通い</b> 食事だけ、入浴だけのご利用も可能です。レクリエーションの時間もあります	<b>訪問</b> 安否確認や食事の支度、服薬チェックや排泄の介助など、通いで対応できない部分が補えます	<b>泊り</b> お独りで夜を過ごすのが不安な時、急にご家族が留守の時など不定期にご利用も可能です*
--	---	--

### あい訪問看護ステーションせいせきサテライト



お問い合わせ **TEL:042-371-6888**  
(月～土8:30～17:00 祝日は除く)  
〒206-0011 東京都多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1階

**在宅療養を支援**  
多摩市員取にある『あい訪問看護ステーション』のサテライトとして開設。在宅療養されている利用者さまのご自宅に、看護師や理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が定期的に訪問します。健康管理を基本に医療処置はもちろんのこと、難病・障がいのケア・ご自宅での看取りも対応します。24時間365日対応の「機能強化型」訪問看護ステーションです。

### 多摩市長が視察

オープンに先立ち1/27(金)には阿部裕行多摩市長と多摩市高齢支援課の皆さまがお見えになり、事業部長の明石や理事長相談役の天本などと歓談されました。



### 健康・医療・介護の相談窓口



**お困りごと  
ありませんか？**  
看護師やケアマネジャーなどの相談員が無料で皆さまのご相談に応じます。予約不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。

お問い合わせ **TEL:042-311-5446** (月～金9:00～15:00 祝日は除く)  
〒206-0011 東京都多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1階



## 聖蹟桜ヶ丘に新しい事業所がオープン

サービス付き高齢者向け住宅『スマイルス聖蹟桜ヶ丘』1階

平成29年2月1日、聖蹟桜ヶ丘駅からすぐ近く的好立地に、地域の皆さまの医療・介護をサポートする新しい事業所を開いたしました。住み慣れた地域で最期までいきいきと暮らしたい方へ、「あいセーフティネット」が医療法人ならではの安心感でバックアップいたします。介護予防から在宅療養まで、何でもご相談ください。ご見学も承っております。

### 短時間デイサービス あいフィットネスサロンさくら



広々とした明るい室内に、さまざまなトレーニング器具を取り揃えています



健康や介護予防のご相談はもちろん、やりたいことや夢などもお聞かせください



パソコンやグループワーク、講座などの学習スペースも充実



理学療法士・介護福祉士・看護師などの専門職が、皆さまの夢をかなえるお手伝いをします!



**【対象者】**  
・要支援1～要介護2の認定を受けている方  
・「介護予防・日常生活支援総合事業」の対象者の方

**【対象地域】** 送迎あり  
・多摩市全域、八王子市(松が谷付近)、日野市(百草園周辺)、府中市(中河原周辺)、稲城市(大丸周辺)

**【利用時間】**  
・月～金(祝日含む) ※土・日・年末年始は休み  
・午前の部 9:00～12:15  
・午後の部 13:15～16:30 ※平日のご利用になります

お問い合わせ **TEL:042-311-5445** (月～金8:30～17:00 祝日もOK) 〒206-0011 東京都多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1階

**介護予防の新しいフィットネスサロン**  
「あいセーフティネット」が初めて運営するデイサービスは、医療法人ならではの理学療法士によるリハビリテーションと、趣味や交流も大切にしたいサロンのようなプログラムが特徴です。お一人おひとりの「ご希望やご状態を丁寧にお伺いし、体と心の両方にアプローチ」「運動・学び・交流を通じて社会参加」をモットーに、いつまでもいきいきとした人生を送りたいシニアの皆さまを応援します。お気軽にご相談ください。



今回のテーマ 「肺がんの検診」

より有効性が高い検診を求めて

今日は、私が一番多く診てきた肺がんの検診についてお話しします。

肺がんは日本人のがんによる死亡の第1位を占めています。男性では16人に1人、女性では46人に1人が肺がんで亡くなる計算です。(2014年の全国がん登録)。日本における肺がんの治療成績は、5年生存率が44・6%と報告されています(全がん協データ)。なかなか治療が難しいがんですが、病状が進んでいない1期については5年生存率が83・6%(同上)で、早期の発見であれば根治の可能性が比較的高いといえます。そこで、早期に発見するために検診をしましょう、と言いたいところですが、これがなかなか難しいのが現状です。日本の肺がん検診というと、古典的には胸部レントゲン写真+喀痰(かくたん)細胞診の組み合わせが主で、教科書にすらすらのように書いてあったりしますが、残念ながらこの方法ではどんなに頑張っても7割程度の発見率です。多摩市の検診は胸部レントゲン写真をチェック



大切なのは、検診よりも禁煙です

4年前の師走のある日。お餅つきの準備をしていた八重子様は、ご主人の渉様の様子がいつもと違うことに気がつきました。八重子様「声をかけると、主人の言葉が出ないんです。これは大変だと息子に電話をすると、今すぐ救急車を呼ぶようにと言われて。時間との勝負だからって」多摩市のご自宅から町田の病院に搬送された渉様は、脳梗塞と診断されました。その時は片麻痺があり食事も難しい状態。1ヶ月程入院し治療を受けていました。八重子様「本当はね、もっと入院している予定だったんです。でも本人が、『入院はもう嫌だ。どうしても帰りたい』って身振り手振りで伝えるんですよ。もともと普段から病院は嫌いな人だったので。私は家で面倒がみられるか心配でしたけど、幸い麻痺も随分良くなり、後は言葉だけが戻ればという状態だったので、本人の気持ちを尊重し、先生にお願いして自宅から通える治療に変えてもらったんです」喜んで自宅に戻られた渉様は、入院先から紹介された『天本病院』の外來リハビリにて、言語聴覚士による失語症の訓練を始められました。症状は維持期に入り、地道な訓練に根気よく通われていた頃、今度は寝たきりになるという事態に見舞われます。八重子様「主人が梅干しを漬けようと重石を持ち上げた途端、腰を激しく痛めてしまつて。起き上がれずトイレにも行けない状態になってしまったんです。私も介護なんて初めてですし、娘たちにも再入院を勧められたんですが、本人はやっぱ家が良いつて。ケアマネさんに相談すると、訪問リハビリとヘルパーさんを紹介してくれて、なんとか歩けるようにまで回復したんです。あの頃が一番大変でしたね。今では毎週『あいクリニック』のデイケアに通いながらリハビリを続けています。その間私も息抜きに友達とコーヒーを飲みに出掛けられるようになって。本当に良かったわ」

「主人がね、入院は嫌だ。どうしても家に帰りたいつて」

4年前の師走のある日。お餅つきの準備をしていた八重子様は、ご主人の渉様の様子がいつもと違うことに気がつきました。八重子様「声をかけると、主人の言葉が出ないんです。これは大変だと息子に電話をすると、今すぐ救急車を呼ぶようにと言われて。時間との勝負だからって」多摩市のご自宅から町田の病院に搬送された渉様は、脳梗塞と診断されました。その時は片麻痺があり食事も難しい状態。1ヶ月程入院し治療を受けていました。八重子様「本当はね、もっと入院している予定だったんです。でも本人が、『入院はもう嫌だ。どうしても帰りたい』って身振り手振りで伝えるんですよ。もともと普段から病院は嫌いな人だったので。私は家で面倒がみられるか心配でしたけど、幸い麻痺も随分良くなり、後は言葉だけが戻ればという状態だったので、本人の気持ちを尊重し、先生にお願いして自宅から通える治療に変えてもらったんです」

喜んで自宅に戻られた渉様は、入院先から紹介された『天本病院』の外來リハビリにて、言語聴覚士による失語症の訓練を始められました。症状は維持期に入り、地道な訓練に根気よく通われていた頃、今度は寝たきりになるという事態に見舞われます。八重子様「主人が梅干しを漬けようと重石を持ち上げた途端、腰を激しく痛めてしまつて。起き上がれずトイレにも行けない状態になってしまったんです。私も介護なんて初めてですし、娘たちにも再入院を勧められたんですが、本人はやっぱ家が良いつて。ケアマネさんに相談すると、訪問リハビリとヘルパーさんを紹介してくれて、なんとか歩けるようにまで回復したんです。あの頃が一番大変でしたね。今では毎週『あいクリニック』のデイケアに通いながらリハビリを続けています。その間私も息抜きに友達とコーヒーを飲みに出掛けられるようになって。本当に良かったわ」

Interview

あいクリニック 羽藤 泰 (はとう・たい) 医師 専門：外科・呼吸器外科

慶應義塾大学医学部卒 同大学院外科学専攻卒 医学博士  
呼吸器外科医として15年目。大学関連の病院勤務のあと3年間ハーバード大学マサチューセッツ総合病院(放射線腫瘍学)に勤務し、2016年11月より現職。外科専門医 呼吸器外科専門医 がん治療認定医 結核抗酸菌症認定医 ほか。埼玉医科大学呼吸器外科非常勤講師



今日も最善をつくり、明日は今日より良い日にしたい、というポリシーで仕事をしております

「ご本人もご家族も、双方にとっての良い方法を長い目で見てご提案します」

安達 美和子 ケアプランセンターあいクリニック 所長 ケアマネジャー/看護師

「せっかく退院された渉様が腰痛で寝たきりになってしまった時は、年齢のこともあり、このままだとずっとベッドでの生活になってしまうと考えました。ご本人は強く在宅を希望されていたため、奥様の介護の負担を思うとなおのこと、少しでも自立していただけるよう、訪問リハビリのサービスをご紹介しデイケアへとつなぎました。今は心身の機能をなるべく落とさないようなケアプランをご提案しています。よくここまで回復されたと思います」



年に2回、子どもたちが旅行に連れていってくれるのが楽しみなの♪





# あいセーフティネット ニュース

やのぱり大切!  
運動×食事

## 今回のテーマ 「転倒予防」

年を重ねるとちょっとした転倒がきっかけで骨折し、「要介護」になってしまうことがあります。転倒には床の状態や段差などの環境的な要因もありますが、まずは日頃から転びにくい体づくりをしておくことが大切です。

### バランス能力を高める運動

監修：大石 洋人  
理学療法士  
天本病院リハビリテーション科 科長



#### A 片脚立ち体操 (片脚1分ずつ)



1分の片脚立ちは、  
約53分の歩行に相当します\*。  
体幹も鍛えられますよ

片方の足を床から5~10cm  
離して1分間  
キープ。まずは  
1日3セットを  
目標に。一度にやらず何回かに分けてOKで  
す。ふらつきが心配な方は必ず椅子につか  
まりながらやりましょう。

\*厚生労働省2006.8.29記事。坂本桂三、整形外科学会

#### B ステップ体操



背筋を伸ばして



片脚を横に出し



戻す

脚を変えて  
5セット  
繰り返してください



背筋を伸ばして



片脚を前に出し



戻す

脚を変えて  
5セット  
繰り返してください

### 筋肉をつけるレシピ

#### 「すき焼き風 肉豆腐」

調理時間20分  
1人分  
360kcal



牛肉と豆腐のたんぱく質!

豆腐は手で割ることで  
味がしみみます♪

肉や豆類・卵など筋肉のもとになるタンパク質は毎日積極的に取りたい食材です。高齢者の低栄養は気が付かないうちに進行していることも。介護予防におすすめの簡単&美味しいレシピをご紹介します。

#### 材料 (2人分)

- 木綿豆腐 1丁
- 牛薄切り肉 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- 人参 1/3本
- 小松菜 1/4束
- 出汁 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1強
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2

#### 作り方

- ①牛肉は一口大に、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ②小松菜を軽くゆでておく。
- ③油をひいたフライパンで玉ねぎと人参を炒め、透き通ってきたら牛肉を加えて炒め合わせ、出汁と調味料をすべて加える。
- ④煮立ったらあくをとって、豆腐を手で6等分に割って入れる。
- ⑤ふたをして弱火で10分煮る。
- ⑥ゆでた小松菜を加えたら完成。



私が作りました

あいグループホーム天の川  
介護職：深田 マサ子

余ったら翌日は卵とじにしても美味しいですよ

### 新しい医師とご一緒して

「今年の1月に入職した佐々木です。長年、小児の心臓外科という領域の診療に従事してきましたが、5年程ブルキナファソなどで外務省の医務官として勤務したことで、医師としての世界観が大きく変わりました。その後在宅や高齢者医療に興味を持ち現在に至ります。よろしくお願ひします。」



天本病院 佐々木 滋(ささき・しげる)  
日本外科学会認定登録医 医学博士

『天本病院』は3月に(財)日本医療機能評価機構による第三者審査を受けました。講評では「地域への情報発信と連携」の項目で特に高い評価をいただきました。改善を要する課題は速やかに対応し、今後も地域で信頼される病院を目指して取り組んでまいります。正式な結果は5月頃に発表される予定です。



ケアプロセスの調査

### 「天本病院」日本医療機能評価機構 認定病院にむけて

### 講座のご案内

河北医療財団多摩事業部では、地域の皆さまの健康や介護に役立つ講座を、年に7回程開催しています。講師は当財団の医師や看護師・リハビリ専門職・介護職の職員などが務め、現場での実践から生まれた情報などをお伝えしています。開催情報はホームページや院内掲示でお知らせいたしますのでぜひご参加ください。無料です。

あいクリニック  
院長 濱谷 弘康

3/4  
土



「あいクリニック」等の職員が登場

3/4(土)開催 @あいクリニック  
「健康・長生きに必要なこと」

あいセーフティネットの在宅ケアを受けている患者さまの実例をご紹介します

1/14  
土



1/14(土)開催 @多摩市関戸公民館  
「健康増進から在宅介護まで」

2月にオープンした聖蹟桜ヶ丘の新規事業について担当者からご紹介しました

1/29  
日



1/29(日)に開催された新宿シティーハーフマラソンに河北医療財団が協賛しました。医師をはじめ12名の職員がチャリティランナーとして無事フィニッシュ！寒い中応援いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

### チャリティランナー完走!

平成19年に開設し、稲城市の在宅療養支援の拠点として運営してきた平尾事業所が5月に移転します。場所は現在の所在地の真向かいに新築されたサービスタワー「コーシャハイム平尾」の1階です。詳しくは次号で紹介予定です。

5/1  
OPEN!



小田急線「新百合ヶ丘駅」バス6分、  
「台原」バス停下車徒歩1分

コーシャハイム平尾 検索 [http://www.tt-sls.co.jp/kousya\\_hirao/](http://www.tt-sls.co.jp/kousya_hirao/)

## 『あいセーフティネット』とは

「ご高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせることを実現する」ための、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。



### 天本病院

多摩市中沢2-5-1  
☎ 042-310-0333

### あい介護老人保健施設

多摩市中沢1-17-38  
☎ 042-374-7111

### あいクリニック中沢

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 A棟1F  
☎ 042-311-2820

### あい訪問看護ステーション中沢サテライト

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 A棟1F  
☎ 042-371-6888

### あい小規模多機能施設ほたる

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 B棟3F  
☎ 042-357-1870

### あいグループホーム天の川

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～中沢 B棟2F  
☎ 042-311-0176

2017年5月1日～移転

### あいクリニック平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-5062

### あいケアプランセンターいなぎ

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-375-9598

### あい訪問看護ステーション平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-8615

多摩市貝取・永山・桜ヶ丘・関戸エリア

### あいクリニック

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9581

### ケアプランセンターあいクリニック

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9598

### あい訪問看護ステーション

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-371-6888

### 多摩市中部地域包括支援センター

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-375-0017

### 多摩市中部高齢者見守り相談窓口

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-357-8877

### 桜ヶ丘いきいき元気センター

多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)  
☎ 042-311-7300

### あいフィットネスサロンさくら

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5445

### あい小規模多機能施設おきな

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5447

### あい訪問看護ステーションせいせきサテライト

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-371-6888

多摩市聖ヶ丘エリア

### あい小規模多機能施設かりん

多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～聖ヶ丘 B棟1F  
☎ 042-357-4101

### あいグループホームどんぐり

多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～聖ヶ丘 C棟1F  
☎ 042-357-3801

## あっぱれ 2017年春号

発行日：2017年4月14日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

〒206-0012 東京都多摩市貝取1431-3あい在宅複合施設3階

TEL 042-310-0323 FAX 042-310-0324

発行者：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

事業部長 明石 のぞみ

