

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

「年齢と上手につきあう
脳トレ体操×やわらか食レシピ」

■ p.5

医師に聞きたいからだの症状

「気づきにくい高齢者の貧血」

■ p.4

わたしらしく生きる

―在宅医療の現場を訪ねて―

「楽しいことがいっぱいあったから
人生満足」

■ p.2

特集

「年頭所感」



「Smart Society Suginami」

社会医療法人 河北医療財団 理事長 河北 博文

明けましておめでとうございます。

2018年が一人ひとりにとって、また、社会にとってよい年になりますよう願っております。

MicrosoftがOSを独占し、FacebookがSNSで勢力を拡大し、Amazonエフェクトといわれるマーケティング、Googleの検索力、これらはOSを除くすべてアメリカの軍事防衛力から作り出されたインターネット、あるいはGPSの活用他に他なりません。そして更にデータサイエンティストはビッグデータを活用し、生物学や生態学、政策学、地政学などを越えたデータサイエンスという分野を確立しつつあります。

手塚治虫が描いた「鉄腕アトム」、藤子・F・不二雄の「ドラえもん」、アメリカのアニメの「宇宙家族ジェットソン」を思い出してみると、夢や希望に満ちた人たちの関わり、近未来の空間、そして人工知能を持ち人間の姿をしたロボットたちが生活に加わっている明るい社会が描かれています。ドローンと自動運転の車が融合した空中を自由に飛び回る乗り物が描かれ、ロボットたちは自分たちの権利を主張し始め、議会で議論している、そのような社会が想像よりも早く実現されていく気がします。一方、同じ映像では核兵器や生物・化学兵器に汚染された社会、そしてゾンビといわれる者たちがうごめいている暗黒の様子も描き出されています。映像に関わる作家たちの想像力、イマジネーションは尊敬に値すると感じています。

昨年9月から10月にかけてロンドン、ルクセンブルク、ニューヨーク、シカゴを訪れる機会がありました。一昨年に東京で開催したISQuaの国際学会がロンドンで行われ、そして、横倉日本医師会会長のシカゴでの世界医師会会長就任式への参加が主な目的でした。イギリスでは、リーズで日本人として現在ただ1人、イギリスの家庭医という専門医である澤医師を訪ね、その診療を見ました。人口58万人でありながら1人あたりのGDPが長年世界一を続けているルクセンブルクは、清潔で安全な若い社会でした。日本のバブル期にはわが国のわずか1.5倍のGDPといわれた米国も、その後四半世紀を経てわが国の4倍のGDPを誇っています。それぞれの社会は活気に満ち、胸を張って歩く人たちが目につきました。

イギリスのNHSはトニー・ブレア政権の下で大きく改善され、今日、世界一信頼のおけるプライマリケアであるといっただいでしょう。1986年に杉並地域医療システム (Suginami Regional Healthcare Systems) として始めた杉並区における7つの診療所と河北病院との病診連携システムは、実はこのNHSと佐藤智先生のライフケアシステムを参考にして、実験的に動かした地域医療システムです。将来の可能性を見つめて日本の社会にも適応でき、医療の質を検証できる仕組みとして考えてみました。さまざまな将来像を描いてみたわけです。そしてこのことは将来わが国で極めて大切な試みであると考え、厚生科学研究費を2ヶ年度得て、厚生省に対し報告書を2回提出しました。実は、この時の連想が今日のSSS (Smart Society Suginami) へと展開しているのです。組織運営でホウレンソウが大切だといわれますが、せつかなので報告・連絡・相談に加えて、連想力も持ってほしいと思います。現在、進行を始めたSmart Society Suginamiはこのようなイマジネーションの基に、近未来の杉並の地域を作っていくプロジェクトです。

未来からの投影として、未来から現在を投影し、その未来に向かって今何をすべきかというベクトルと、現在の延長線上で考えていくベクトルを揃えていく必要があります。河北医療財団の杉並事業部と多摩事業部は、現実と未来の両者を踏まえて、生命ある有機体としての医療を想像し続けていこうと思っています。それには、関わっている皆さん、地域社会の人たちも含めて、価値観の共有、問題意識の共有が不可欠です。組織運営の基本に戻り、継続して社会価値を作り続けていきたいと思います。皆さんの理解と納得、そして積極的な参加を今年も期待いたします。



「今年も地域の皆さまとともに」

多摩事業部 事業部長 明石 のぞみ



社会医療法人河北医療財団多摩事業部としての「あいセーフティネット」は、多摩市・聖蹟桜ヶ丘駅前に昨年開設した『あいフィットネスサロンさくら』(短時間デイサービス)や『あい小規模多機能施設おきな』などを加え1年を経過することができました。これも皆さまのご支援、ご理解のおかげと感謝申し上げます。

病気になっても障がいがあっても、自分らしく、心豊かに生活ができるよう、自宅や病院・施設入居にかかわらず、医療・健康・介護において、これからも皆さまから選ばれる「あいセーフティネット」を目指してまいります。少子高齢化で医療・介護はこれまでの方法では限界といわれていますが、地域の皆さまと心をひとつにして、これまでの経験を土台に、新たな知恵と努力を惜しまず、町づくり・地域づくりに取り組んでまいります。

今年も、よろしくお願いたします。

「あいセーフティネットの新たな使命」

理事長相談役 天本 宏



人生100歳の時代、長い高齢期をどのように過ごし、「老い」をいかにメンテナンスしていくかが大命題となりました。指標となる機能は身体・精神・認知・生活・社会と多面的です。高齢者自らが健康管理への知識を学び、啓蒙し、行動として生活習慣化することが大切です。そして自分の健康を客観的に評価し、サポートしてもらうことも不可欠でしょう。

加齢とともに筋力や認知能力が低下し、要介護状態になる手前の「フレイル」対策に国も力を入れ始めました。わたしたち「あいセーフティネット」も、ご高齢の皆さまの生活全般に寄り添い、将来予測と行動変容を促す関わり方など「前始末」としての予防サービスを新たな使命として取り組んでいきたいと思います。

今回のテーマ 「気づきにくい高齢者の貧血」

原因として鉄分不足の鉄欠乏性貧血が最も多く、ビタミンB12や葉酸の欠乏も原因になります。貧血の症状の多くは動悸、息切れ、疲れやす...

ヘム鉄の多い食品



植物性より、動物性の鉄分(ヘム鉄)の方が吸収率が高く、効果的に鉄分をとることができます

年に一度は検診で貧血がないかをチェックし、体に吸収されやすいヘム鉄の多い肉・魚のタンパク質と鉄吸収を助けるビタミンCを毎日とることを心がけましょう。

自分で気づきにくいのが、高齢の方の貧血です。貧血とは血液中の赤血球の数が減少したり、ヘモグロビン(血色素)の値が低下することです。

これは年齢とともに食事が減りタンパク質やミネラルが不足してくることが一因です。また痔による肛門からの出血や胃・腸からの出血が原因になることもあります。

Interview



貧血とピロリ菌は深い関係があります。2017年夏号の「あっぱれ」で話題になっているピロリ菌は胃癌や胃潰瘍の原因のひとつとされていますが、鉄剤に反応しない鉄欠乏性貧血の原因のこともあります。

あいクリニック(外来診療) 奥村 光絵(おくむら・みつえ) 医師

日本内科学会 認定内科医 総合内科専門医/日本血液学会 認定血液専門医 日本総合健診医学会 日本人間ドック学会 認定人間ドック健診専門医・指導医/日本医師会 認定産業医



若い頃から手仕事が好き。デイケアには村山様の作品が飾られています

わたしらしく生きる

—在宅医療の現場を訪ねて—

村山 玲子(むらやま・れいこ) 様 92歳

『天本病院』を退院後、2015年より『あい介護老人保健施設』デイケアを週3回ご利用中。要介護2。

「楽しいことがいっぱいあったから、人生満足」

大正生まれで10人兄弟の長女として育った村山様。一昨年最愛のご主人(93)が旅立たれ、現在は週3回、『あい介護老人保健施設』のデイケアに通われ、好きな時間を楽しまれています。

村山様「老々介護になり、過労なのか私の方が具合が悪くなってしまっ。病院に行ったら軽い脳梗塞だと言われてね。入院してからは体力が落ちてしまい、ふらつくようになったので、このデイケアに通うようになったの」

高田「心臓の不調も見つかり、お薬を忘れずに飲まなければならないのですが、ご高齢でおひとり暮らしだとなかなか難しく。デイケアでは私たち看護師が、ご自宅では訪問薬剤師さんやヘルパーさんが連携し、欠かさず服薬していただけたようになってからはお体の調子も安定しました。顔色もずいぶん良くなりましたね」

村山様「あら、そう? 恥ずかしいわ(笑)。」

息子にも言われたの。家でひとりでは話して相手がいるより、この方が安心だよ、話して相手もいるしね、って。編み物が好きで若い頃は主人や息子たちのセーターをせっせと編んでいたのよ。時には知り合いに頼まれてちょっとしたへそくりにした

高田「デイケアには村山様から見ればお子さんくらいの世代の方もいますが、おしゃべりをしたり、一緒に作業をされたりしていますね」

村山様「気がついたら92歳。若い頃に比べたら気力もなくなってきたけれど、楽しいこともいっぱいあったからもう満足。主人と皇居に招待されたり、デパートで特上のうなぎを食べたりね。仏壇の主人の写真を眺めながら『笑っていないで、早くお迎えに来てよ』って言っているんだけど、どうやらまだみたいね(笑)」

「介護と医療の一体的ケアで、在宅生活を見守ります」

高田 由紀 あい介護老人保健施設 デイケア科 看護師



『あい介護老人保健施設』では、介護士の他に、医師や看護師も常勤しているため、疾患をお持ちのご高齢の方にも安心してご利用いただけます。村山様は足のむくみが出やすく、医師からは医療用ストッキングの着用を勧められましたが、ご自身だと着脱が難しいので、週3回デイケアにいらしたときに包帯を巻く処置をしています。

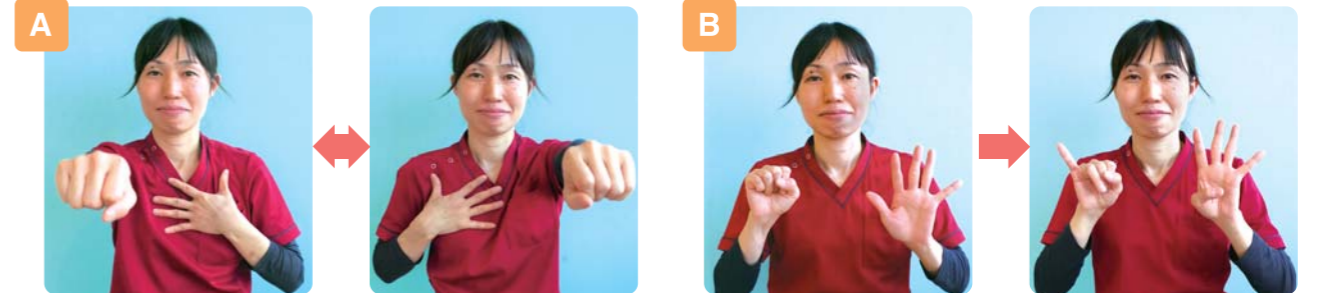
あい老健デイケアフェスタで、カフェを手伝う村山様。野菜のケーキやクッキーを盛り付けました



やっぱり大切! 運動×食事 今回のテーマ 「年齢と上手につきあう」

もの忘れが気になったり、硬いものが食べにくくなったり。加齢とともに訪れる心身の変化とは、無理をせず上手につきあいたいですね。毎日の暮らしに取り入れやすい脳を活性化する体操と、手間をかけずに美味しく食べやすいレシピをご紹介します。

ちょっと難しいくらいが効果的! 脳トレ体操



A
右手は伸ばしてグー、左手は胸でパー

左右を入れ替え、10回〜20回繰り返しましょう

B
右手はグー、左手はパーで左右同時に指を折って数えていきます。開いたら今度は閉じるまで往復しましょう

慣れてきたらこちらもチャレンジ!



グー・チョキ編



パー・OK編

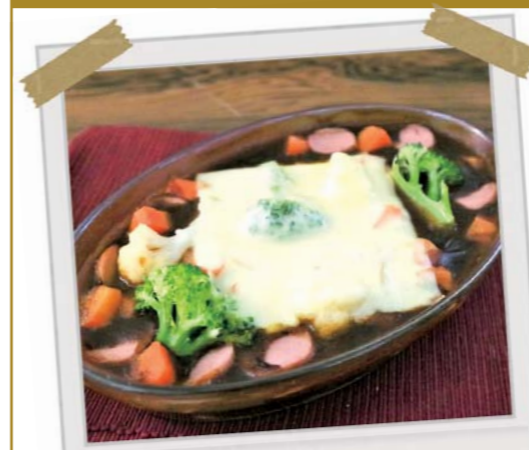
ゆっくりでもいいので正確に行うことがポイント。左右の手はそれぞれ反対側の脳で制御されているので、別々に動かすことで脳の活性化が期待されます

監修：横山 光恵
作業療法士
天本病院 リハビリテーション科入院外来 係長



やわらか食レシピ パングラタンカレー

調理時間 約10分
1人分 610kcal



飲みこむ力が弱ってきた方向けのレシピです。レトルトカレーと冷凍野菜を使えば簡単に美味しく作れますよ。チーズとソーセージのせてたんぱく質もプラスしました。

- 材料 (1人分)
- 食パン(6枚切り) 1枚(60g)
 - 牛乳 100cc
 - お好みのレトルトカレー 1袋(200g)
 - とろけるスライスチーズ 1枚(20g)
 - 魚肉ソーセージ 1/2本
 - 冷凍ブロッコリー 30g
 - 冷凍人参 10g
 - 冷凍カリフラワー 30g

冷凍野菜ミックスは必要なだけ使えて便利!
ひとり暮らしの方にもオススメ



作り方

- 食パンは耳を切り落として2cm角に切り、耐熱皿に入れる。
- ①に牛乳を加えて、食パンに浸みこませる。
- 冷凍野菜を好みの硬さまでレンジで解凍する。
- ②にカレーをかけ、野菜とスライスしたソーセージをのせ、ラップをかけて電子レンジで約3分加熱する(600wの場合)。
- ④にチーズをのせオーブントースターで約3分、チーズが溶けたら完成!

カレーは食欲がそそられるため、食欲が低下しているときにもおすすめ。パンが入っているので、一皿で主食と主菜を摂ることができます

監修：山川 美雪
管理栄養士
天本病院 診療技術科栄養係 主任
あいクリニック/あいクリニック中沢でも
栄養相談受付中(訪問・外来)



「コーシャハイム平尾」1階コミュニティホールで開催



院長宮本による講座を開催
職員有志によるバンド演奏。DJも披露!

11/26 日 「みんな元気! 平尾健康フェスタ」
昨年リニューアル移動した『あいクリニック平尾』が初めて地域交流イベントを主催。認知症講座に笑いヨガ、各種測定やコンサートなど盛りだくさんのプログラムで好評でした。

11/8 水 「あい介護老人保健施設 デイケアフェスタ」
地域に開かれた施設を目指し、毎年利用者さんやボランティアさん、地域のお店と協力して開催しています。今年もカフェや野菜の販売、クラフト体験など楽しい企画でお迎えしました。



「せいせき・ファーマーズ・ミーティング」さん。多摩産野菜はすぐ完売!



利用者さんが手作りしたケーキと来場者プレゼントの折り紙作品

12/16 土 多摩市家族介護者教室 「口腔ケアで防ごう! 誤嚥性肺炎」
多摩市から委託を受け開催している介護者教室にて、『あいクリニック』の言語聴覚士、田中仁士が口腔ケアの重要性についてご説明しました。

11/11 土 もっと元気が出る講座 「実は多い慢性腎臓病」
『天本病院』の医師、藤縄直也が慢性腎臓病の予防と治療について解説。健康診断の活用方法も紹介し、当日は定員を超える多くの方に「ご参加いただきました」。



「あいクリニック」デイケアで開催。口腔体操も好評でした

11/20 月 多摩市老人クラブ連合会 体力測定
多摩市老人クラブ連合会様からのご要望を受け、当財団の理学療法士が体力測定会をサポート。データに基づく分析と健康寿命を延ばすアドバイスも提供しました。



「天本病院」5階会議室で開催

10/18 水 自衛消防操法大会で健闘
多摩消防署が主催する消防操法大会に、『天本病院』と『あい介護老人保健施設』の職員が出演。初期消火の速さや正確性などを競い合い、見事、『あい老健』が準優勝に輝き表彰されました。

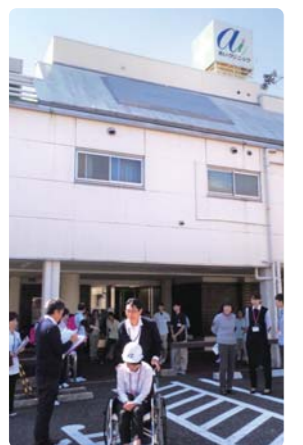


賞状を手に笑顔の「あい老健」チーム



整列のポーズが決まった「天本病院」チーム。12団体がエントリー

10/26 木 防災意識を向上中
『あいセーフティネット』の各事業所では毎年防災訓練を実施しています。実際の災害発生を想定し、防災マニュアルに基づいた実務訓練で、利用者さんの安全確保のために職員一同防災意識を高めています。



あい在宅複合施設にて、2階のデイケアから利用者さんを救出する訓練

『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～る中沢 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～る中沢 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～る中沢 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～る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

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

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(サテライト)

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

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

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～る聖ヶ丘 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～る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

多摩市貝取・永山・桜ヶ丘・関戸エリア

多摩市聖ヶ丘エリア

多摩市中沢エリア

稲城市平尾エリア

あいの在宅複合施設

あっぱれ 2018年新春号

発行日：2018年1月10日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院5F

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



あいセーフティネット

検索

<http://kawakita-tama-ai.jp>