

# あっぱれ

2019年 新春号

## 年頭所感

理事長 河北 博文  
副理事長 明石 のぞみ  
理事長相談役 天本 宏

わたしらしく生きる—在宅ケアの現場を訪ねて—  
「家と施設を行ったり来たり」

医師に聞きたい からだの症状  
「インフルエンザ」

今日からできる介護予防  
「簡単ストレッチで肩と腰の痛み予防」

あいセーフティネットニュース

## 「あいセーフティネットは健康長寿の延伸に取り組みます」

副理事長 明石 のぞみ

明けましておめでとうございます。

河北医療財団多摩事業部の「あいセーフティネット」は「信頼と安心の創造」のもと、多摩市、稲城市を中心に地域包括ケアを推進してまいりました。ご存知の通り、多摩ニュータウンでの少子高齢化の波は著しく、高齢化率の上昇とともに働き手不足が深刻となり、これまでの高齢者医療、介護保険制度では限界が見えてまいりました。これからの少子高齢化対策のもっとも重要かつ現実的な対策は要介護状態にならないための健康長寿の延伸であり、私たち一人ひとりが取り組まなければならない緊急の課題と考えます。

平成31年度から多摩事業部第5期中期事業計画がスタートします。これまでの要介護者への在宅療養支援のほか、介護予防・フレイル対策として、まだお元気な方への健幸支援に向けたリハビリテーション体制の構築を掲げました。また、地域住民による支えあい活動などを多職種で支え、地域の皆様と心をひとつにして地域まちづくりに取り組んでまいります。相談機能としては、これからの生活や病気の事、複雑な制度、社会サービス全般への疑問にもお答えできるよう便利でわかりやすい相談窓口体制を強化していきます。自分らしく、心豊かな生活ができるようご自宅や病院・施設入居にかかわらず、医療・介護・健康において、これからも皆様から選ばれる「あいセーフティネット」を目指してまいります。



## 「予防の時代をみなさんとともに」

理事長相談役 天本 宏

明けましておめでとうございます。

日本老年医学会は、「高齢期に生理的予備機能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転機に陥りやすい状態」という「フレイル」の概念を提唱しました。今まで治療を最優先した結果、医原病を多く招き、患者の尊厳性が見失われてきたことに対する反省から、後始末よりも予防を、長命よりもQOLを優先していくヴィジョンを掲げました。

今後の超高齢社会に向けモデル無き挑戦が始まります。これからはメディカルケアからヘルスケア（「病を診ずして病人を診る」「ポジティブデータを重視し残存能力を活用する」）になっていく、なっていくかねばならないと考えます。そして、生命、生活、人生への質、個別性重視を継続し、一貫した寄り添いが求められていくライフケアサービスの時代です。医療、介護、保健、生活支援といったトータルケアサービスが求められ、チームで、多職種で協調、連携、統合していく組織的マネジメントの科学性も求められていきます。かつ「フットワーク・ヘッドワーク・ハートワーク」という人間性が伴わなければなりません。また身近な地域に安心、安全を担保していくサービスのプラットフォーム（あいセーフティネット）の整備とともに、「地域社会で見守り・寄り添っていくケア」という住民参加型の多摩の文化を創造することも大切です。なによりも市民一人ひとりが「自在に生き、自ら選択する」ように変容してほしいと願っています。

「あいセーフティネット」の歩んできた道筋、目指す方向は間違っていない。しかし「道半ば」。平成から新たな年号に向け、これからも地域で協力し合い、明るく、楽しく一日一日を大切に、共に道を歩んでいきましょう。



## 2019 年頭所感

### 「命」 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。

本年が皆さんにとってよき年になるよう心からお祈り申し上げます。

「人生100年時代」といわれる昨今です。生まれてくる子どもたちの2人に1人は、100歳を超えて生きるといわれています。現在の「大人たち」に聞いてみると、「そんなに長く生きたくない」という意見が多い感じがします。それは、大変失礼ですが、今のお年寄りを想像して言っているのでしょうか。これからの高齢者は、従来の高齢者と身体的にも精神的にもだいぶ異なった若い高齢者になっていくと思います。若い高齢者になるためには、まずはいくつまで社会参加を続けられるか、そのためには食生活が大切であり、同時に動ける身体と習慣を持つことだろうと思います。血管を若く保ち、柔軟な筋肉を維持し、はつらつとした頭脳を働かせるためには、十分な栄養が必要であり、バランスの取れた食生活を送る事です。そしてフレイル、サルコペニア、ロコモシンドロームにならないように生活習慣を保つようにしたいと思います。医師の判断と診療行為が人の命に直結していることを改めて体験しました。医師という専門家自らの判断により、生命に直接影響があることと共に、その専門家の判断を確認することでバイアス（偏った先入観）が生じて、他の専門家の判断が誘引されて更に誤った判断に繋がっていくという連鎖も生じます。人の命に関わる判断を委ねられている責任は極めて深く重いということを実感しました。



欧米では専門家をプロフェッショナルといい、神学、法学、医学を修得した人のみを指します。なぜこの3分野のみの修得者がプロフェッショナルとして社会的認知を得ているのでしょうか。しっかり考えてみれば、神学を経た人たちは、人が産まれる時、亡くなる時に臨み、その家族も含めて寄り添っていくことが求められます。法学を学び、裁判官や弁護士などの職に就いている人たちは、事件を通じ人命に関わる判断をしたり、死刑の判決を下すことを独占的に委任されています。多くの人が日常関わりを持っている医療において、医師は人が産まれ、育ち、生活し、老いて亡くなるというすべての人生の過程に繋がりを持つ仕事としての資格を有する人たちです。この3分野に限定され、かつ共通していることは、「人の命の判断をする職業、であるということです。人間の命を含め、すべての生き物の生命は、神のみが決め得ると考えられます。それは宇宙の中で無数の星が誕生し、いくつかの星で生命が誕生した太古の時代から、動物でも植物でも、あるいは昆虫でもあらゆる生命に関わる認識だと思えます。その中で人間という生き物は、どの他の生き物よりも「考える力」を深く与えられた生き物です。さらに人間は他の生物にない「言葉を高度に使う能力」を育ててきました。それにより、歴史をそして文明を累積することができ、今日に至り、未来を作っていくこととなります。言い換えてみると、パスカルが言った「人間は考える葦である」ということも、まさにこのことではないかと思っています。パスカルは、葦は極めて弱い存在であると考えました。移動することもできないし、風水害、日照りなどの自然現象や動物に踏まれたり、刈られたりすることにも抵抗できない存在をパスカルが取り上げたのでしょう。そのような弱い存在であっても、思考という考える力を持てば、強い存在となり得るということパスカルは人間に例えただけです。このことを踏まえて、神は人間に自らの専権事項である、人間の命の判断を委ねたものが、この3分野のプロフェッショナルであると考えられます。

「命」は生きることです。「生きる」とは、ただ単に心臓が動き、呼吸して体温が維持されていることだけではないでしょう。WHOの健康の定義は「身体的、精神的、社会的に調和がとれている状態」であり、さらにスピリチュアリーに神との関係が安定的に保たれていることではないかと思えます。また「人間の尊厳」とは「その人らしいこと、であり、その人らしく生きることには、その人らしく亡くなることも含まれると考えています。

述べてきたように、医師は人の「命」に大きな影響を与える責任を持っています。それ故に、医師の働き方、学び方は重要な課題です。医師の働き方が社会的に問題になっていますが、私は理事長として以下のように考えています。まずは本人が健康であること、これは職場の責任ではありますが、本人の責任でもあります。そして任務として働くことには支払いが伴わなければいけないことは当然です。働いてもらう側の開設者、管理者の立場で「働かせ方」には責任を持つと思っています。労働基準を遵守した「働かせ方」の管理責任があります。ただし、働く本人の「選択」も大事です。本人が働きたい、学びたいと思うものに対する制限を加えることは好ましくないと考えます。一生涯続けることではなく、初期臨床研修2年間、続く後期研修3年間、その後の5～6年から7～8年の間に限って、必死になって医師という職業の土台を作り、完成させていく時期に限ることが好ましいと思います。「働かせ方」と「働き方」の調和をどこで保つか、模索しながら考え続けて行く所存です。

この1年間が皆さん個人にとって、社会にとって、有意義な1年であるよう共に行動していきたいと考えています。



あなたのお悩みに、『あいセーフティネット』の医師がわかりやすく答えます

今回のテーマ

## 「インフルエンザ」



### 感染経路にご注意を

寒く乾燥する時季、特に、12月から2月にかけては、季節性の感冒（風邪）以外に、インフルエンザが猛威を振ります。

通常の感冒の症状は、「咳、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、痰」などと、「38℃以下の発熱」が主なものであり、時折、咳が長引く程度です。しかし、インフルエンザでは、前述の上気道症状以外に、「38℃以上の高熱」が持続し、さらに、「悪寒、だるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛」なども加わります。何よりも、**免疫機能が低下した高齢者がインフルエンザに罹患した場合、最も気を付けるべきことは、肺炎の合併であり、**

これが、直接的な死因となる可能性もあるのです。流行シーズン前のワクチン接種も重要ですが、それ以外に、どのような対策を取ればいいのか？  
実は、インフルエンザのウイルスは、寒さや乾燥を好む傾向があるため、この真逆の対応が、手っ取り早い方法。この際に、注目すべきことは、その感染経路です。まず、感染者が、咳やくしゃみをする際に、ウイルスを含んだ飛沫を放出し、近くにいる健常者が、それを吸い込むことで、感染者が増える飛沫感染。次に、咳やくしゃみの際に、感染者が手で口を覆い、そ

の手で、ドアノブなどを掴み、直後に、健常者が同じドアノブに接触することによって、ウイルスが健常者の手に付着。さらに、その手で、鼻、眼、口周囲を触れることで、ウイルスが粘膜に吸着、細胞内に入り込む接触感染です。

室内が乾燥していれば、ウイルスを含んだ飛沫は、より遠方まで飛散します。また、ウイルスは、高熱に弱い反面、低温環境では、生体外でのウイルスの寿命も長くなります。気道粘膜の防御機能のためにも、一定の湿度が必要であることを考慮すると、室内を適切な湿度と湿度に保つことには、意味があります。そして、手洗いの励行、これも、もし可能であれば、関節や指の間にいたるまで、丁寧に行うことは、とても大切になります。その他、マスクの着用やうがいも、推奨される場合がありますが、その効果は、前者に比較した場合、ある程度、限定されると思った方が良さそうです。  
インフルエンザかどうかは、診断キットを使用すれば、早ければ数分で判断できます。また、発症から48時間以内であれば、有効な薬もあります。ですから、急な高熱や頭痛、強い倦怠感、関節痛などを認めた場合には、早めの受診をお勧めします。

### Interview



天本病院に来て丸2年。少しでも患者さんに良くなっていただければと思い、日々診療にあたっています。

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

小児の心臓外科に従事後、外務省の医務官としてブルキナファソなどで勤務。2017年より「天本病院」に入職。外来診療（一般内科）と入院診療を担当。



# わたしらしく生きる

—在宅ケアの現場を訪ねて—

安部 きん (あべ・きん) 様 96歳

八王子市在住。2015年より、『あい介護老人保健施設』の入所をご利用。

### 「家と施設を行ったり来たり」

取材の2週間程前に、『あい介護老人保健施設』にて、96歳のお誕生日を迎えられた安部様。当日はご本人がお好きだとかぼちゃのプリンを「デコレーション」して、スタッフと一緒に祝いしました。特製のバスデーカードには、同居する娘様からの手書きのメッセージも添えられていました。  
22歳で結婚、その後3人のお子さんに恵まれ、家事育児とお忙しく過ごされていた安部様。子育てがひと段落してからは、長く事務員のお仕事もされてきました。八王子市のご自宅は、森に囲まれたお寺の近くで、たぬきが出るような環境だそうです。娘さんご夫婦と同居していますが、10年程前からパーキンソン病を患い、徐々に介護が必要になってきました。そのため3年程前からあい介護老人保健施設の入所をご利用になり、ご体調やご家族の都合に合わせて、数か月おきにご自宅と施設を行き来しています。

「家でも」でも、同じように過ごしています。のんびりと。スタッフの方ともだんだん顔見知りになってきたわね。ここでは、1日3回、リハビリ体操があるでしょう。ほんとは何もしたくないんだけど、それじゃダメだって娘に言われてね(笑)。若い頃は編み物が好きで、仲間とボランティアセンターに集まって、ひざ掛けを編んでバザーで売ったりしてたの。最近はさすがに気力がなくてね。去年だったかな、娘とお婿さんが車で温泉旅行に連れて行ってくれたね。新婚旅行？行つてないわ。そんな時節じゃなかったから。そうね、家族で北海道旅行に行ったのは楽しい思い出ね。だんだん身体も疲れてきたから、横になっていることが多いけれど、今はのんびりできればいいのよ」

安部きん様は取材後の2018年12月10日に永眠されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

### 「在宅療養を支える施設として」 安部 和代 あい介護老人保健施設 介護福祉士



安部様が入所されていたのは、『あい介護老人保健施設』の「在宅復帰強化ユニット」。在宅と施設を往復利用することで、ご家族の介護負担を軽減し、ご本人も入所中は専門的なケアやリハビリを受けて、またご自宅に戻れるというメリットがあります。ご高齢になって介護が必要になると、在宅か施設かと二者択一に考えてしまいがちですが、行ったり来たりという選択肢もあると思えば安心できるのではないのでしょうか。



バスデーカードには「いつまでも元気で」と娘さんのメッセージが





監修：大石 洋人  
天本病院 リハビリテーション科 科長  
理学療法士

今回のテーマ

簡単ストレッチで肩と腰の痛み予防

日頃から、肩や腰の凝りに悩まされているという方へ、自宅で寝転んでできる簡単ストレッチをご紹介します。ストレッチは筋肉の緊張を和らげ、血行促進や疲労回復の効果が期待されます。呼吸をとめずにゆっくりとした動作で行うのがポイントです。気持ちよくできる無理のない範囲で行ってください。

腰のストレッチ

5~10セット



1 仰向けに寝て、両膝を立てます。



2 両膝を右に倒し、顔は左側を向きます。肩甲骨が浮き上がらないように。反対側も同様に行います。

腰~お尻のストレッチ

5~10セット



1 仰向けに寝ます。



2 両膝を抱え込み5秒静止し、ゆっくり足を戻します。

肩~胸のストレッチ

5~10セット



1 横向きに寝て膝を曲げ、両腕を胸の前に伸ばし、手のひらを合わせます。



2 横向きのまま上の腕で下の腕をなぞりながら胸を大きく開きます。10秒程度ストレッチ。反対側も同様に行います。

10/1(月)

日本認知症ケア学会  
認定機関に

河北医療財団多摩事業部は、一般社団法人日本認知症ケア学会認定機関となりました。これは認知症ケア専門士の在籍人数や地域社会への貢献などの要件を満たした機関が認定されます。



10/17(水)

自衛消防操法大会で  
準優勝

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」の職員が出場。見事、両チームとも準優勝に輝き表彰されました。



たくさんのご声援に感謝!!

10/23(火)

認知症ケア特別講演会

著書「鼻めがねという暴力」で知られる林田俊弘氏を天本病院にお迎えし、職員向けに講演会を開催。認知症の人への虐待の早期防止について学びました。



介護職をはじめ、多くの職員が聴講しました

10/25(木)

海外メディア取材  
JICA視察

副理事長の明石のぞみ氏が海外テレビCGTNの取材を受け、「あいセーフティネット」の地域包括ケアについて紹介。JICAからの視察もありました。



10/25(木)

認知症はじめて教室  
@稲城市平尾

「天本病院地域認知症支援センター」が主催する当教室は、毎月さまざまな地域に Outreach 基礎知識を広めています。平尾の回では、医師や看護師に加え、管理栄養士も講師を務めました。



11/1(木)

多摩市健康まちづくり  
シンポジウム・シリーズ

多摩市が主催するシンポジウムに理事長相談役の天本宏と「天本病院」院長の舟木成樹が登壇。自己決定の重要性や病院の機能についてお話ししました。



11/17(土)

講座「高齢者の心不全」

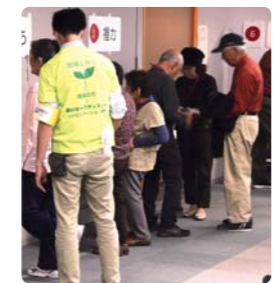
「天本病院」院長で心臓血管外科名誉専門医の舟木成樹が講師を担当。症状の現れ方や予防と治療についてお話ししました。



11/19(月)

多摩市老人クラブ連合会  
体力測定

昨年につづき、当財団の理学療法士が専門職の視点から老人クラブの測定会をサポート。データに基づく分析とアドバイスも提供しました。



12/1(土)

「在宅医療まるわかり講座」

「あい訪問看護ステーション」所長の渡部真理がニーズの高まる在宅医療について分かりやすく解説。管理栄養士の山川美雪による訪問栄養指導もご紹介しました。



## 『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



社会医療法人 河北医療財団は、創立90周年を迎え、100年におかたて新たな意思表示マークを制定しました。

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(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

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～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



## あっぱれ 2019年新春号

発行日：2019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

Facebookもチェック



あいセーフティネット

検索

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