

# あっぱれ

2020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





## 「令和2年 年頭所感」 副理事長 多摩事業部 事業部長 明石 のぞみ

新年明けましておめでとうございます。

新しい元号「令和」に改元され、未来へ向けての期待が高まる新しい時代がスタートしました。昨年度は河北医療財団多摩事業部の“あいセーフティネット(ASN)”、第5期中期事業計画として健康長寿の延伸を目指し、リハビリテーション体制の構築、地域の方々と共に行う地域まちづくりなど様々な取り組みを始めました。利便性を高めるため相談機能の充実、天本病院・あい介護老人保健施設の病床整備・活用など課題はまだ残されています。

ご存じのように、少子高齢化への国の対策だけでは万全でなく個人レベルでの対策も必要であることがわかってきました。まだまだ“ASN”がしなければならないこと、そして我々にしかできないことがあると考えます。“ASN”の目指す「信頼と安心の創造」は不変です。過去を超え、新たな高みを目指すため、今なにをすべきなのか、具体的目標を見直し、「多職種協業」で智恵を出し合い、地域の皆さんに期待される“ASN”を目指し、その実現に向けた新たな一歩を歩んでまいります。

おわりに、本年が、皆さん一人ひとりにとって、実り多き素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

## 「令和の時代のまちづくり」 理事長相談役 天本 宏

明けましておめでとうございます。

令和のなか日本は、東京は、多摩市は大きく変革が求められています。多摩市における少子高齢化の人口構成はいよいよ顕著となっていきます。子供が明るく伸び伸びと育ち、若い働き手に集まってもらわなければなりません。そしてかつてない人生100年の時代ですから、天寿を全うする80歳、90歳の方々と共生していくことになります。老いても自ら自立し、若者と互いに寄り添いつつ過ごせるまちづくりが始まっています。「生涯自立、自助」「本人の意思決定を尊重する」風土や文化を地域に創造していきましょう。そのために市民の皆さんが話し合い、学び、互いに意識し、行動する「自助・互助の文化を創造する健康まちづくり」を多摩市は企画しています。子供たちと、若いご両親と、そして老い、衰える人々も明るく楽しみながら、住み慣れた多摩の自然に溶け込んで令和の時代を過ごしていきたいものです。そして日々安心し、安全に過ごしていただけるよう市民の健康に寄り添っていく役を担うのが、保健・医療・介護・福祉の複合サービス「あいセーフティネット」なのです。24時間365日いつでも地域に展開していきます。



## 年頭所感



## 「より良き社会を創る」

2020年1月1日  
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。

“ 夢のない社会に子供は生まれない… ”

衝撃的な報道がなされています。一昨年、我が国で生まれた子供の数が91万8000人であったところ、2019年は、さらに減り87万人から88万人という予測に関する報道です。2016年に戦後初めて100万人を切る出生数になりました。その後わずか3年で今度は90万人を割ってしまったようです。

西洋史学者の木村尚三郎先生が言っていたことですが「夢のない社会に子供は生まれない」でした。経済的に失われた30年が続ぎ、さらに昨年10月1日の2%の消費増税ののち個人消費はかなり落ち込んでいます。

高度経済成長を経て、20世紀後半、物質的には豊かな日本の社会生活が実現されました。その後、バブルと言われた経済が崩壊し今日に至り、失われた30年になろうとしています。まずは、食生活が豊かになり、衛生環境が整い、義務教育も推進されてきた中で、我が国に限らずテレビが普及した後、インターネットの時代となりました。さらに、今日の人たちは、現実社会と仮想社会の2つの社会を生きていくことになっています。

その間、知識を記憶することが主に評価される偏った教育の中で、人が知恵を働かせること、個人の自主性や自己責任を重んじることなどが尊重されているとは言えない世の中になっています。社会保障を含め日本国民は他に依存する傾向がとて高くなっているような気がします。

ピーター・ドラッカーは「マネジメントは金儲けだ」と言われると寂しそうな顔をしました。マネジメントは「より良い社会を創ること」だと語り続けていました。私のマネジメントの定義は「継続して社会価値を創り続けていくこと」です。そろそろ日本は「成長」という概念から「成熟」に重きを置く必要があります。成熟の中に成長を見出すことができないかと思えます。

医療もより良い社会を創る一つの大きな社会的要素だと考えています。我々の病院経営を通じて市民は幸せになっているでしょうか？より良い社会が創られているでしょうか？病院の職員、医療人は、医療が人を幸せにできることを知っています。その結果、社会が良くなることも知っています。そのことが医療人の責務であり可能性でもあります。病院の職員が、夢を持って、生き活きと仕事をするのが、「より良き社会」へ繋がっていくことだと思います。それには職員の団結と協力が不可欠です。

魅力ある職場環境を整えることが、私の責任であり、「より良き社会を創る」ことだと確信しています。

# わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

出水 トシエ(いずみ・としえ)さん(83歳)  
多摩市在住。  
2014年より、あい小規模多機能施設ほたるをご利用中。



## 「ひ孫の顔まで見られて、楽しみが増えました」

出水さんが長年暮らしていた鹿児島を離れ、多摩市で娘さん夫婦と同居することになったのは6年程前でした。

「62歳でパーキンソン病と診断されてからもひとり暮らしを続けていましたが、入退院を機に引越すことになったんです」

娘さんのお仕事があるため、日中を安心して過ごせるデイサービスを探していたところ、ちょうどご自宅の目と鼻の先に「あい小規模多機能施設ほたる」がオープンすることに。控えめな性格の出水さんにとっては、新しい施設の方が人間関係も作りやすいと考え、すぐにお申込みをされました。

今は週4日、夕食までほたるで過ごされ、娘さんが留守の時などには泊まりのサービスもご利用になっています。先日もひ孫さんが誕生されるため娘さんが出かけになり、3週間ほたるに泊まりました。夜は何度も目が覚めるタイプなので最初は心配されましたが「ぐっすり眠れました」。

これには娘さんもスタッフもびっくり。

「通いながれた場所でスタッフさんも知っているのが良かったようです。寝具や日用品などもなるべく自宅から持ち込んで、本人が使いやすいようにできました(娘さん)。

ご病気のため体調に波はありますが、ほたるではリハビリの体操をしたり、屋上の花壇に足を運ぶなどして楽しまれています。特に好評なのは、2か月に1回ある訪問美容の時間。「眉毛が隠れる長さでカットをお願いしています。楽ですね」。

小さな時から見守っていたお孫さんの結婚式まで元気でいるのが目標でしたが、今ではそのお孫さんが出産され、ひ孫さんの顔まで見られたのが大きな喜びだそうです。

先月83歳のお誕生日をお祝いされたばかりの出水さん。これからもご家族との時間を大切に、ほたるでも楽しんでいただけたら幸いです。



9月にイベントで駅前までパレードした時の様子。車いすを押すスタッフを気遣ってくださいました。



体調が良い時はリハビリも自ら率先して行います。広い廊下をスタスタと足取りも軽く往復します。



焼きたてのケーキでおやつの時間。大きな声が出にくくなったため、席には専用の呼び鈴をつけています。

## 教えて!ドクター

### 「インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう」

インフルエンザワクチンって効果あるの?という疑問を持たれる方は少なくないと思います。確かに、ワクチンを打ったにもかかわらず、感染したという例が非常に多いのも事実です。麻疹(はしか)や風疹などは適切なワクチン接種によって極めて高い予防効果が得られますが、インフルエンザワクチンの有効率は約60%と、これらに比べて低くなります。しかし、より多くの人がワクチンを打つことによって、集団としての免疫量が高くなり、インフルエンザの流行が効果的に抑制できると考えられます。ご家族や職場の人、学校の人みんなで接種すると、より効果的ということになります。

インフルエンザと並んで高齢者に多い肺炎について、肺炎球菌ワクチンを接種すると予防できる可能性が高くなります。肺炎球菌ワクチンは「ニューモバックス」と「プレベナー」の2種類あり、前者では、より多くの種類の肺炎球菌をカバーし、後者は免疫効果が高いという特徴があります。ニューモバックスは公費助成があるため、まずはこれを利用することをおすすめします。

日本呼吸器学会のガイドラインでは、高齢者の肺炎予防に対して、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの併用接種が強く推奨されています。ですから、効果について半信半疑の方も、積極的な接種をおすすめします。



天本病院 医師  
久米 一誠(くめ・かずまさ)  
■日本内科学会総合内科専門医  
■日本老年医学会認定老年病専門医  
■日本認知症学会認定認知症専門医・指導医  
■認知症サポート医



## おくすりコラム

### 「带状疱疹について」

带状疱疹とは、身体の中に潜んでいた水痘(すいとう)ウイルスによって起こります。水ぼうそうにかかったことのある人なら誰でも発症する可能性があります。初めて水痘ウイルスに感染した時には水ぼうそうとして発症します。

治ったあともウイルスは神経節に潜んでいます。加齢やストレス、過労などが原因となりウイルスに対する免疫力が低下すると带状疱疹となり発症します。症状は身体の左右どちらか一方にピリピリとした痛みが出て、続いて赤い斑点と水ぶくれが帯状に現れます。通常これらの皮膚症状が治ると痛みも消えますが、約2割の方にピリピリとした痛みが持続することがあり、これを带状疱疹後神経痛といいます。带状疱疹は80歳までに3人に1人がかかるといわれています。高齢なほど带状疱疹後神経痛が残る可能性も高くなります。

現在は50歳以上の方にはワクチンの接種が認められています。予防接種のため自費となりますが、心配な方は一度医師にご相談ください。

带状疱疹の治療には、抗ウイルス剤の飲み薬が使われます。早期投与でウイルスの増殖をおさえることができます



天本病院 薬剤師  
新井 智恵(あらい・ともえ)

10/30 (水)

かるがも館でフレイルチェック



多摩市立和田、東寺方コミュニティセンターにて、あいセーフティネットハビリセンターによる健康測定会が開催されました。加齢による心身の虚弱「フレイル」予防のお話や、筋肉量やむくみなどの体成分組織測定を行い地域住民の方にご参加いただきました。

11/16 (土)

もっと元気が出る講座 「人生会議、してみませんか」



「人生会議」とは、もしもの時のために自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療関係者などと話し合うことです。講座では看護師による解説の後、専用のカードを用い参加者同士でそれぞれの想いを分かち合うグループワークを行いました。

12/14 (土)

もっと元気が出る講座 「知っているようで知らない身近な感染症」



あいクリニック平尾の院長が、冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎などについてお話ししました。後半は、在宅訪問管理栄養士による風邪をひいた時の正しい栄養補給についてご紹介しました。

10/30 (水)

自衛消防操法大会で優勝



消火の速さや正確性、型の美しさを競い合います

多摩消防署などが主催する消防操法大会に3チームが参加。天本病院とあい在宅複合施設が見事優勝を果たしました。あい介護老人保健施設も3位入賞まで1点差という健闘ぶり。職員や利用者さんが応援する中、緊張感あふれる演技が披露されました。

11/1 (金)

あい小規模多機能施設こもれびオープン



多摩市が運営する「多摩市西永山福祉施設」内にオープン

当財団で4つめとなる小規模多機能型居宅介護サービスが多摩市永山にオープン。開所式では副理事長によるあいさつやスタッフ紹介、利用者さんにもご参加いただきテープカットなどを行いました。これから地域の皆様に愛されるような施設を目指してスタッフ一同精進いたします。

11/18 (月)

多摩市老人クラブ連合会体力測定



多摩市総合福祉センターで開催されました

毎年、地域貢献の一環として当財団のリハビリ職が老人クラブの体力測定会をサポートしています。結果はリーダーチャートに分析し、専門職によるアドバイスを加えて会員のみなさまにお届けし喜ばれています。

今日からできるセルフケア

さば缶で作るトマトビーンズ煮

人気のさば缶を簡単アレンジ。保存のきく常備食を温めるだけでおいしいメインディッシュのできあがり。準備も後片付けも楽々です。



材料(2人分)

さばの味噌煮	1缶(190g)
トマト缶(カットタイプ)	1缶(400g)
ミックスビーンズ缶(水煮)	1缶(100g)
コンソメ	5g
塩・こしょう	少々
砂糖	小さじ1(酸味が苦手な方)
乾燥パセリ	少々(お好みで)

328kcal/1人分\*

【作り方】

- ①フライパンに缶詰の材料をすべて入れる(さば缶は煮汁もすべて使う)。
- ②コンソメとお好みで砂糖を加え、時々混ぜながら中火で5~8分煮る。
- ③塩コショウで味を調べ、彩りにパセリを振って完成。

栄養memo

さば: EPA、DHA、ビタミンD  
 トマト: リコピン、カリウム、ビタミンC  
 豆: 良質のたんぱく質、食物繊維



積極的に摂りたい豆類は水煮を使いましょう!



監修: 玉田 陽子 (たまだ・ようこ) 天本病院 管理栄養士

気になる尿漏れを予防

骨盤の底に広がる薄い筋肉の集まり「骨盤底筋群」がゆるむと、膀胱や子宮が下がり尿漏れなどが生じやすくなります。骨盤底筋群は簡単な運動で鍛えることができますのでぜひ取り入れてみてください。



仰向けになり膝を立て、ゆっくり息を吸いながら肛門を胃の方に引き込むように締めながら腰を持ち上げます。そのまま10秒キープしたら、腰を落とし10秒緩めます。15セットを1日3回。

※腰痛のある方は無理をしないでください。

男女問わずおすすめ



監修: 吉野 健 (よしの・たけし) あい訪問看護ステーション 理学療法士



腰のくびれにタオルをあてる。肛門を締めながら腰でタオルをぐっと押しつぶすように力を入れて10秒キープ。そして緩める。15セットを1日3回。

memo

肛門と尿道それぞれの括約筋は連動しているので、括約筋を鍛えることで尿漏れ防止に役立ちます



# 『あいセーフティネット』とは

河北医療財団多摩事業部が推進する、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。住み慣れた地域で安心して最期まで暮らす「地域包括ケアシステム」を推進します。



**あいフィットネスサロンさくら**  
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5445

**あい訪問看護ステーションせいせき (サテライト)**  
〒206-0011 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おきな (サテライト)**  
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5447

**あい小規模多機能施設かりん**  
〒206-0022 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**  
〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F  
☎ 042-357-3801

**多摩市中部地域包括支援センター**  
〒206-0025 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**  
〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-357-8877

**あいクリニック平尾**  
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-5062

**ケアプランセンターあいクリニック平尾**  
〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-318-1826

**あい訪問看護ステーション平尾**  
〒206-0823 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**  
〒206-0012 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**  
〒206-0012 多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9598

**あい訪問看護ステーション**  
〒206-0012 多摩市貝取1431-3  
☎ 042-371-6888

**桜ヶ丘いきいき元気センター**  
〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)  
☎ 042-311-7300

**あい介護老人保健施設**  
〒206-0036 多摩市中沢1-17-38  
☎ 042-374-7111

**あい小規模多機能施設こもれび**  
〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設  
☎ 042-400-1071

**天本病院**  
〒206-0036 多摩市中沢2-5-1  
☎ 042-310-0333

**あいクリニック中沢**  
〒206-0036 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)**  
〒206-0036 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**  
〒206-0036 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**  
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F  
☎ 042-311-0176

