

# あつぱれ

2020年 春号

特集  
「あい看護小規模多機能施設ほたる」オープン



主治医との密接な連携のもと、医療行為も含めた  
多様なサービスを24時間365日利用できます

施設(ほたる)



通い  
(デイサービス)

泊まり  
(ショートステイ)



- ・看護師による体調管理、医療的処置
- ・食事、入浴、レクリエーション、外出などの身体介護、生活援助
- ・ご家族の不在時やレスパイト目的の延長利用や宿泊も可能

ご自宅



訪問  
(看護・介護)

- ・看護師による体調管理、医療的処置(急変時にもかけつけます)
- ・食事の準備、家事、服薬管理、見守りなどの身体介護、生活援助



外出同行、病院の付き添いもOK。  
ニーズにこまやかに対応できます。

対象者

多摩市にお住まいで、要介護1～5に認定された方

サービス内容

通い 7:00～21:00  
宿泊 21:00～翌7:00  
訪問 24時間

※ご希望の時間で調整できます。利用回数に制限はありませんが、定員制のためご希望に添えない日もあります。

定員

登録29名(通い1日最大18名、宿泊9名)

人員体制

管理者、ケアマネジャー、看護師、介護福祉士など



料金

1か月の定額制です。

介護保険1割負担額			
要介護1	18,279円/月	要介護2	24,296円/月
要介護3	32,851円/月	要介護4	36,830円/月
要介護5	41,238円/月		

※上記負担額は事業所の体系に係る各加算を含んだ概算料金です。  
※同一建物居住者は負担額が異なります。

利用回数に応じてかかる費用			
朝食	430円/食	おやつ	160円/食
昼食	650円/食	宿泊	4,000円/泊
夕食	590円/食	送迎・訪問	半径約0～5km 無料 それ以上 片道200円+税

その他、状態や状況に応じて必要により加算される費用があります。  
詳しくはお気軽にお問合せください。



【お問い合わせ】 あい看護小規模多機能施設ほたる TEL 042-357-1870

特集

「あい看護小規模多機能施設ほたる」  
4月オープン

これまで「小規模多機能型居宅介護」として親しまれてきた「ほたる」が  
この春から看護機能を強化した「看護小規模多機能型居宅介護」として生まれ変わりました。



看護師が  
毎日サポート

医療ニーズの  
高い方も安心

対応できます



✓胃ろう



✓インスリン注射



✓喀痰吸引

その他の  
医療的ケアも  
ご相談ください



✓末期がん



✓ストマ・バルン

- がん末期の方や看取り期の方など、病状が不安定な時の在宅生活の継続を支援します。
- ご家族へのレスパイトケア、相談対応による不安の軽減。
- 退院直後の在宅療養生活へのスムーズな移行を支援します。



教えてくれた人  
看護・小規模多機能型居宅介護サービス担当科長  
介護福祉士  
三浦 未来(みうら・みき)

看護小規模多機能型居宅介護とは？

医療と介護のWサポートで  
在宅生活がさらに安心に

小規模多機能型居宅介護とは、これまで別々の事業所で提供されていた「デイサービス」「訪問介護」「ショートステイ」と同等のサービスがひとつになった便利な介護保険サービスです。さらに「訪問看護」の機能も追加したのが「看護小規模多機能型居宅介護」です。看護師が常駐し訪問も行うので、医療ニーズの高い方もお看取りまで安心してご利用になれます。

# わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

「今が最高。百歳ばあばを目指そうかしら」

生まれも育ちも多摩市の一ノ宮。幼少の頃は辺り一面田んぼが広がり、田植えや稲刈りの仕事を手伝っていたという峰岨様。その後専業主婦として二人のお子さんを育て上げ、今はあいフィットネスサロンさくら（デイサービス）を週1回、ご利用いただいています。

「ここは息子が見つけてきてくれたの。いいところがあるよ、って。毎週待ち遠しくて、命ある限りここに通いたいと思っています(笑)」



峰岨 アイ(みねぎし・あい)さん(95歳)  
多摩市在住。2018年より、あいフィットネスサロンさくらをご利用中。

40年以上続けている趣味の書道は八段の腕前。先生が亡くなられて教室に通うのが難しくなった今も、ご自宅で小学館の教材を使用して毎日のように練習しているそう。

「この『笑』という字は、さくらをイメージして書いたもの。コミュニケーションの書道展に出展しました。いつもスタッフの方が笑顔で迎えてくださるでしょ。笑いヨガの時間も本当に楽しくてね、いいことだらけね」

95歳という年齢を感じさせない、はつらつとした様子でお話くださる峰岨様。元気の秘訣は他にも、毎日3千歩と決めている散歩や、日々の内容を詳細に書き留める日記など。体も頭もしっかり駆使して実行されています。「散歩は孫が生まれた時から始めました。元気でいたいなと思って。今はひ孫まで小学生になって幸せです。いつお迎えがきてもいいと思っているけれど、孫がばあちゃんが死んだら困るよ、なんて言うから、百歳ばあばを目指そうかしら」

スタッフ一同、応援いたします！

マシンを使用した筋トレや体操にも積極的に参加。「いろんな機械があるわよね。どこも痛いところがないから何でもやるわよ」



さくらでは、介護福祉士や看護師、理学療法士などのスタッフが介護予防のお手伝いをしています。

## 教えて!ドクター

### 「在宅医療、なぜ注目?」

最近、「在宅医療」という言葉を新聞などでもよく目にするようになりました。年間約1万2千件の訪問診療を行っているあいクリニックで、院長を務める濱谷が解説します。

#### そもそも、在宅医療って何?

「在宅医療とは、その名の通り自宅などの生活の場で繰り広げられる医療のことです。外来も入院も患者さん自身が足を運びますが、在宅医療で足を運ぶのは、医療従事者です。医師が定期的にご自宅に何回訪問診療をはじめ、看護師・リハビリ専門職・薬剤師・管理栄養士・歯科医師・歯科衛生士なども訪問します。対象者は、加齢や病気が認知症などで通院が難しくなった方や、退院後の自宅療養を希望される方、がん末期の方やお看取り期の方などです」

#### 在宅医療の良さとは?

「患者さんの希望が優先され、その方らしく過ごせるというのが一番のメリットではないでしょうか。入院されたことがある方はわかると思いますが、病院では治療が最優先されるため、どうしても生活が制約されます。出された食事を黙って食べ、ベッドで過ごす時間が多くなる。特に高齢の方は、入院中に心身の機能が低下してしまったり、認知症が進んでしまうことも見受けられます。一方、在宅医療は暮らしの一部に医療が溶け込んでいます。患者さんの



あいクリニック 院長  
濱谷 弘康(はまや・ひろやす)

【専門】消化器外科  
■認知症サポート医  
■日本医師会 認定産業医

大学病院を経て2001年に入職。以来約20年間にわたり、外来診療から訪問診療まで多くの高齢者のケアに従事している。



日々の生活の質を尊重するため、わたしたち医療職は、「ご本人やご家族と一対一で向き合い、病気がある中でもなるべく快適に暮らすための治療をします。入院中は余命いくばく心配された方が、「ご自宅に戻るとこちらが驚く程いきいきとされたり、弱っていた方が趣味や家事で心身の機能を取り戻していく様子をこれまで何度も目にしてきました。治療と環境の力の相乗効果が在宅医療にはあるようです。もちろん、急激に病状が悪化し集中的な治療が必要な時には在宅から入院に切り替えることもできます。在宅医は病院側とも連携して包括的にサポートしますので、その点も安心していただきたいと思いますね。」

**経済的なメリットも**

また、病状や治療・検査の内容にもよりますが、在宅医療は入院に比べ経済的なメリットも大きいと言えるでしょう。医療費をはじめ、室料や食費、その他の経費が抑えられます。例えば、当クリニックで一般的な月2回の訪問診療を受ける場合、1割負担の方で1か月の費用は7〜8千円程度です。今後、高齢者の急増に伴い社会保障費が膨大になることを考え、国も在宅医療を推進しているという側面もあります。住み慣れた地域で最期まで自分らしく過ごすための地域包括ケアシステムの構築には、看取りまで含めた在宅医療が欠かせません。

人生100年時代、なるべく元気で過ごしたいのですが、多くの方に医療を必要とする時が訪れます。その時に、自分がどのような生活を続けたいのか。最期に過ごす場所はどこにするのか。その選択肢の一つとして在宅医療を知っていただければうれしいですね」

お気軽にご相談ください

あいクリニック 訪問診療科  
TEL 042-339-1733  
FAX 042-357-4500  
✉ aiclinic-info@kawakita.or.jp  
8:30 ~ 17:00  
(土曜・日曜午後・祝日午後のはのぞく)

**認知症ケアハンドブック作成**  
 1980年の天本病院開設以来、脈々と受け継がれてきた私たちの認知症ケアが1冊のハンドブックになりました。医師や認知症看護認定看護師、介護職や相談員などが編集に関わり、あいつの全職ネットの全職員約700名に配布され、さらなるケア向上にむけて役立てられます。



認知症の方の尊厳を守る大切さなどが記されています



医師 池田 譲治  
 (いけだ・じょうじ)  
 2019年10月入職  
 専門：内科  
 出身：東京都

**天本病院 新任医師よりあいさつ**  
 天本病院に新しい医師を迎えたのでご紹介します。  
 「通常は天本病院で入院患者さんを診察していますが、週に1回、あいクリニックで訪問診療も行っていきます。訪問診療で診た患者さんが天本病院に入院して、その主治医になることもあります。どうぞよろしく願っています。」

2/5 (水)

**保育園でクッキング**  
 多摩市のあおぞら保育園よりお誘いいただき、あいグループホーム天の川の利用者さんが保育園に足を運び、園児のみなさんと一緒におやつ作りを楽しみました。「小さな子どもから元気なパワーをたくさんもらえた」と利用者さん。園児からも「とっても楽しかった。またやりたい」と嬉しい感想をいただきました。



世代間交流、いいですね^^

2/14 (金)



地域の健康づくりのお手伝いを推進しています

**からきだ喜浦館健康・医療講座**  
 多摩市唐木田コミュニティセンターで開催された講座にて天本病院医師の久米一誠が登場。肺炎とその予防法についてお話ししました。後半は同病院言語聴覚士の田中仁土による口腔体操も行い、多くの方に参加いただき好評でした。

1/22 (水)



どんどん握ります!

**デイケアでお寿司イベント**  
 あいクリニックのデイケアにて今年もブリの解体ショーが行われ、利用者のみなさんにお寿司を振る舞いました。握りたてのお寿司がお代わり自由とあって大好評。約50名の方に参加いただきました。



**「お詫び」ピア〜まちをつなぐもの〜**  
 上映中止  
 コロナウイルス感染拡大防止のため、3/18(水)にベルブホール(多摩市永山)で予定していた映画上映会は中止いたしました。100名を超える方にお申込みいただきましたが、ご期待に沿えず心よりお詫び申し上げます。また状況が改善しましたら、改めて企画しお知らせいたします。



か・ん・た・んレシピ

麻婆豆腐の簡単ドリア風

582kcal/1人分\*

レトルトを活用した簡単クッキングです。ご高齢になりお料理が面倒になってきた方やおひとり暮らしの方も気軽に作れる栄養価の高い一品です。ぜひお試しください。



**材料(1人分)**

レトルトの麻婆豆腐	1袋(180g)
とろけるチーズ	30g(お好みで)
温泉卵	1個
ご飯	150g

【作り方】

- ①麻婆豆腐をレンジで温める。
- ②耐熱容器にご飯を盛りつけ、真ん中にくぼみを作って温泉卵をのせる。
- ③その上に麻婆豆腐をかけ、チーズをのせる。
- ④トースターで5分程度加熱し、チーズが溶けたら完成!



卵でタンパク質とビタミンDをプラス! 一品でボリュームもアップします



監修: 大澤 玲菜  
 (おおさわ・れな)  
 あい介護老人保健施設 管理栄養士

在宅介護のコツ

力任せに立ち上がらせていませんか?

自力で立ち上がるのが難しい方を介助する時、つい力任せで上に引っ張ってしまうことはありませんか? 介護する人もされる人も、より安全で快適な方法をご紹介します。



スムーズな立ち上がり 위해서는、まず浅く腰掛けることがポイント。お尻の下に手を入れて、**片方ずつ**腰を前にずらすことで、体重の重い方も引くことなく手前に移動できます。



浅く座れたら、両足が前に投げ出されていないか確認。かかとを後ろに引くことで、立ち上がる体勢が整います。前から両脇の下に手を入れて、上半身を腰からしっかり前傾させてから上に引き上げましょう。



NG

訪問リハビリの現場でも、ご家族にお伝えしています



監修: 塚本 直樹  
 (つかもと・なおき)  
 あい訪問看護ステーション平尾 理学療法士

# 『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

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

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

**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

**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

**あい看護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

