

あつぱれ

2020年 夏号

特集
あいセーフティネット40周年



理事長相談役 天本宏 (左) 副理事長 明石のぞみ (右)

あいセーフティネット 40周年

これからも、みなさまと 共に

1980年に多摩市貝取の地で天本病院を開設してから、おかげさまで今年で40年を迎えました。「齢をかさねても、いつまでも自分らしく自分の町で暮らせるように」との想いから始まった私たちの事業は、今では医療・介護・福祉の分野で21の事業所を運営するまでになりました。今後も職員一同、多摩ニュータウンのみなさまが安心して暮らせる地域包括ケアシステムを推進してまいります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



理事長相談役 天本宏(左)
副理事長 明石のぞみ(右)



わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

堤 司(つつみ・つかさ)さん(79歳)

多摩市関戸在住。
2017年より、あい小規模多機能施設かりんをご利用中。



「半身不随で何もできないって思い込んでいたけれど」

熊本出身の堤さん。お父様が軍人だったため、陸軍の官舎で6人兄弟の末っ子として生まれました。就職を機に上京され、海上保安庁などにお勤めされました。56歳の時に脳内出血を起し、3日間意識不明に。左半身に麻痺が残る、車椅子の生活になりました。

「半身不随で何もできないって思ってたんだよね。でも近所の造園会社の社長がね、うちに来ないかって声をかけてくれた。動けなくても人を動かしてくれればいいんだよって言うってくれて。車椅子で通うようになりました。ある日、事務所の机の上に車のかぎが置いてあるのを見て、どうかなと思って乗ってみたの。そして、ノークラッチだから動かせるんだよね。そのまま現場に行ってみせたらみんなびっくりしてね。運転できた！って」
当時のことを思い出し、嬉しそうにお話くださった堤さん。その後、大腿骨を骨折され人工骨の手術もされました。

かりんは3年程前からご利用になり、週2回の通いに加え、毎日4回の訪問を利用されています。「それまでは他のデイサービスに通っていたけれど、ただ行くだけでしょ。ここでは、朝昼晩のごはん支度やストマの処理も家でもお願いできるから大助かり。去年血便が出たときも、かりんのケアマネさんがあいクリニックで検査をすすめてくれて大腸がんが見つかり、ほんと助かりました」
驚いたのは、20年以上まったく動かないと思っていた左足が、リハビリをきっかけに動いたこと。



週2回の通いは主に入浴目的。空いた時間はレクリエーションに参加したり、将棋を楽しんだり。



カメラを向けるとビシッと敬礼が決まります。「海上保安庁にいたからね」

教えて！ドクター

「パーキンソン病ってどんな病気？」

パーキンソン病は脳の変性疾患で、手が震える、動作が緩慢となる、筋の緊張が高まるという3つの症状を特徴とします。有名人では、永六輔さん、ボクサーのモハメド・アリ、映画俳優のマイケル・J・フォックスがパーキンソン病を患っていたことで知られています。有病率としては10万人に150人くらいといわれています。

診断は、先に述べた3つの特徴的な症状と、L-Dパ(レボドパ)という薬で症状が改善するかどうかで判断されます。最近では、検査としてMIBG心筋シンチグラフィという放射性同位元素を用いた検査でMIBGの取り込みが落ちていることで確定診断されます。

ほかの病気と同じような症状を呈する場合は、パーキンソン症候群といわれ、パーキンソン病とは異なる病態です。パーキンソン症候群をきたすのは、脳動脈硬化、ある種の薬剤、脳炎の後遺症、一酸化炭素中毒、脳変性疾患のいくつかがあります。治療が異なるので鑑別することが重要です。

病気の本質は脳内のドパミンという物質が足りなくなることです。そのため治療としてはドパミンを補充する先ほどのL-Dパ(レボドパ)の服薬治療が主体となります。治療薬としては他に、抗コリン剤、ドパ



天本病院 医師
及能 克宏(きゅうの・かつひろ)

【専門】神経内科
■日本内科学会認定医
■日本神経学会専門医
北里大学病院や救世軍ブース記念病院院長などを経て、2020年4月より天本病院勤務。パーキンソン病や多系統萎縮症などの変性疾患が専門。

パーキンソン病の3大特徴

- ✓ **手が震える**
 - ・じっとしている時にふるえる
 - ・片方の手や足から始まることが多い
- ✓ **動作が緩慢になる**
 - ・動きがすばやくできない
 - ・歩くときに足が出にくい(すくみ足)
- ✓ **筋の緊張が高まる**
 - ・肩やひざ、指などの筋肉が固くなり、動かしにくい



ミン受容体刺激薬、MAO-B阻害薬、COMT阻害薬、ノルアドレナリン前駆物質、ドパミン遊離促進剤、アデノシンA2A受容体拮抗薬、ゾニサミドなど、近年多くの薬剤が開発され、患者様の症状にあわせて処方・調整されます。日常生活においては運動が重要で、歩行や体操などを心掛けることがADL(日常生活動作)を落とさない秘訣です。それでも発症から10年くらいすると、薬の副作用や効果時間の短縮からADLの維持が難しくなってきます。現在ではDBS(深部脳刺激療法)といって、脳神経外科で脳内に電極を埋め込み症状をコントロールする方法もあります。

薬のコントロールには個人差がありますので、一人ひとりに合った薬の調整が大事です。お困りの時はお気軽に神経内科医にご相談ください。

スマホで
らくらく♪

ホームページ



■**ホームページから予約OK**(初診のみ)
あいクリニック中沢では、外来の初診予約がホームページからできるようになります(内科のみ)。今後も患者さんのサービス向上に努めてまいります。ぜひご利用ください。

日本内科学会総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医
日本認知症学会認知症専門医(指導医)
認知症サポート医



【担当医】久米一誠

【完全予約制】
月曜(午後)／火曜(午前)
木曜(午前)／金曜(午前)
【電話】042・311・2820

■**もの忘れ外来オープン**
6月より専門医による認知症外来を開始しました。通院はもろろんのこと、受診が難しい方はご自宅への訪問も対応いたします。まずはご相談ください。

あいクリニック中沢からのお知らせ

YouTube



あいセーフティネット ユーチューブ

検索

■**現在配信中のプログラム**
● 巣ごもり予防！体操
● あい老健！ケアビデオレター他

■**あいセーフティネット動画配信開始**

■**新入職員、奮闘中！**
多摩事業部ではこの春、新卒14名を含む23名の新しい仲間たちを迎えました。入職式や合同研修はWEB開催という異例のスタートでしたが、その後各事業部に配属されたプロフェッショナルとしての道を歩みはじめました。まだまだ不慣れかと存じますが温かい目で見守っていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

7/6
(月)

慰霊祭

7/6(月)、今年も河北医療財団多摩事業部の慰霊祭を天本病院にて開催しました。この一年でお看取りした方々のご芳名を読み上げ、職員一同心よりご冥福をお祈りいたしました。



■**患者さんの意思決定を尊重するために**
人生の最終段階をふまえて自分が受ける医療や介護について話し合う「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」。
あいセーフティネットでは患者さんのACPを多職種で支えるためのプロジェクティブチームが発足しました。
医師・看護師・リハビリ職・介護職・ケアマネ・相談員などから構成されるコアメンバーが学びを深め、患者さんの想いを尊重するための技術やチームケアについて法人内に浸透させます。



か・ん・た・んレシピ

和風大豆プリン／

350kcal/1人分

豆乳ときな粉に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをしてくれます。動脈硬化や骨粗しょう症の予防に積極的に取り入れたい食材です。きな粉は食物繊維も豊富なので、便通の改善にも役立ちます。



材料(2人分)

A	卵	1個
	無調整豆乳	120cc
	砂糖	大さじ3
B	生クリーム	大さじ4
	きな粉	大さじ1と1/4
	はちみつ	大さじ1と1/2
	こしあん	約大さじ2

【作り方】

- ①AとBをそれぞれ混ぜ合わせる。
- ②耐熱カップ(湯飲みでも可)にAを茶こしでこしながら流し入れ、アルミホイルでふたをする。
- ③蒸し器に入れ、お湯が沸騰したらふたをして弱火で約10分蒸す。竹串をさして卵液がつかなければOK。
- ④粗熱がとれたらBのクリームとこしあんをトッピングして完成！



蒸し器がない場合は、鍋で湯せんでもOK。底に布巾を敷くと安定します。ふたをしてね！

1個でタンパク質10g！
暑さで食が進まないときも
食べやすいデザートです



監修：増田 朱華
(ますだ・あやか)
天本病院 管理栄養士

在宅介護のコツ

明るく・見やすく・わかりやすく／

認知症の方が安心して在宅生活を送るために、簡単にできるアイデアをご紹介します。
場所や時間など自分の周りの状況がわかる力を「見当識」といいます。
見当識があいまいになるのを補うために、明るく・見やすく・わかりやすい環境が役立ちます。

カレンダーや時計は、見やすい場所に



「今何時？ 今日何日？」など、いつでも確認できると安心ですね。時計やカレンダーを見やすい場所に置きましょう。頻繁に見る所のすぐ近くに、目の高さを合わせて置くのがポイントです。はっきりくっきりとした文字や印が助けになります。

外から見ても中身がわかるように



探し物はなるべくしたくないですね。置き場所の定位置を決めて、中身がわかるラベルを貼っておくとよいでしょう。物が多くなるとわかりにくくなるので、持ち物を少なくするのも工夫のひとつです。

照明も心も明るく、
失敗しても
笑い飛ばせる余裕を
大事にしたいですね



監修：曾谷 真由美
(そたに・まゆみ)
天本病院
認知症看護認定看護師

『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 スマイルス聖蹟桜ヶ丘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 スマイルス聖蹟桜ヶ丘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 スマイルス聖蹟桜ヶ丘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

