

あっぱれ

2021年 **新春**号

特集
年頭所感



あい小規模多機能施設こもれび/職員によるウクレレカルテット (開設1周年記念)

地域まちづくりを目指して

新年明けましておめでとうございます。

コロナ禍でスタートした新年ですが、ワクチンも開発され期待される
ところ。感染の心配による受診抑制で病状の悪化や、閉じこもりによる
フレイルの進行もみられました。日本医師会による患者動向調査によ
ると、後期高齢者の受診抑制の減少は軽微でした。このことは投薬
だけではない、感染リスクを上回る対面診療が必要であった事情が推察
されます。表現しにくい身体状況や生活環境の課題など、生活を支える
診療がそこに求められているのではないのでしょうか。

あいセーフティネットは、多職種で医療・介護・福祉の視点から生活を支えていく地域ネットワーク
体制です。昨年は多摩市中沢で、あい看護小規模多機能施設ほたるを開設いたしました。今年も中沢
地区で居宅介護支援事業所と訪問看護ステーションの開設を計画しており、天本病院、あい介護老人
保健施設、あいクリニック、ほたるとともに、多摩ニュータウン西側において地域の皆様が安心して
最後まで暮らせるよう体制整備を強化していく予定です。

これまで在宅医療、認知症支援、疾病予防・介護予防などに取り組んでまいりましたが、今年は特に
フレイル対策を推進・強化していくとともに、皆様からわかりやすく相談しやすい体制を作りあげたい
と考えております。

これからも地域の方々と共に地域まちづくりを目指してまいりますので、どうぞよろしく願いいた
します。

介護職不足への課題解決を

新年明けましておめでとうございます。

あいセーフティネットは2016年に社会医療法人河北医療財団と統合
合併し、今年で6年目に入ります。杉並事業部は2025年の河北総合病院
建替えに向け、杉並区役所、地主、当財団と話し合い、立地条件の合意
のもと「建て直しに向けた事業計画作成最終段階」にきています。多摩
事業部は合併後も理念を継承し「あいセーフティネットの更なる進化」に
向け地道に歩んでいます。地域包括ケアシステム構想への視点は、多摩
エリアをターゲットにしたニーズの把握に沿っています。しかし一点欠けた
将来予測がありました。それは、少子高齢化による介護労働者不足です。
後期高齢者の増加は2045年まで続きます。ニーズは増え続けるのに、少子化による生産人口の減少も
輪をかけて介護労働者は伸びず、現時点で既に介護者不足になってきています。人口減は続き、国内では
解決できないことは明らかです。介護事業所団体のみでの解決も不可能と思われる。移民を幅広く
アジア圏から迎える政策、一生住み続けられ、経済的にも、個人の成長にもつながる「移住」に向けた
教育バックアップ体制、住宅支援、社会保障等々幅広い「信頼構築」に向けた政策立案が急務です。時間
がかかることですが、少しでも早くかからねばと気が急ぐ2021年が始まりました。



副理事長
多摩事業部 事業部長
明石 のぞみ
(あかし・のぞみ)



理事長相談役
天本 宏
(あまもと・ひろし)



2021年 年頭所感

健全で持続可能な医療を提供し、 「医療・介護」の未来を創っていきます

社会医療法人 河北医療財団
理事長 **河北 博文**
(かわきた・ひろbumi)



新年おめでとうございます。皆様にとって良き年でありますようお祈りいたします。

今年は、2025年の河北総合病院建替えに向けた大切な助走期間と位置づけています。河北医療
財団にとって、新病院建替えは杉並事業部の1施設の建替えではなく、財団事業の抜本改革を行う中核
プロジェクトの位置づけとなります。また、新病院建替えに伴い患者さん、地域住民、資金拠出金融
機関、行政、そして職員などの皆様からの信頼確保と、健全で持続可能な医療を提供するために、収支
を含め、掲げた計画を着実に実現していく所存です。

そして、財団の全施設・全職員の取り組む事業を、社会と地域住民からの期待に確りと応えられる
ように①人権尊重、②安全、③法令順守、④人が育つ、⑤効果・効率、⑥地球環境という「6つの共通する
基準(上位概念)」の下に「5つのガバナンス(診療・看護・運営・教育・IT)」が網羅するよう展開してい
きます。

昨年は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)への対応に終始する年となりました。わが国を始め
とし、全世界の国家や地域は文化、科学、経済、政治のあらゆる分野でCOVID-19後の新しい社会に
向けて、未知の変革が問われることになりました。当初、国内においても海外においても、このような
脅威になるとは予想していませんでした。この国難という事態を乗り越えることは容易ではないこと
は思いますが、我が国の医療関係者の結束と英知を結集すれば必ず克服できるものと信じています。
河北総合病院をはじめとする河北医療財団の各施設においては、一連のCOVID-19対応において全
職員が積極的に対応し、これまで大きなクラスターも起こさずに財団を支えてきています。私は職員
に対して、「尊敬と感謝」の念を、そして「誇り」に思っていることを伝えていきます。

現在の日本におけるCOVID-19の第三波のなか、経済とCOVID-19に対する施策を両立させるため
には、国や自治体の制度により感染者を減らすことには限界があります。市民が自主的に生活を変え、
その場その場で振る舞いを変えていくことが必要です。そろそろ政策とともにwithコロナの生活文化
を創り上げることに取り掛かる時が来たような気がします。そして、withコロナにおいては、身体
の距離(social distancing)が求められる社会であるからこそ、人間同士の心の絆(human touch)を作っ
ていくことが重要になっていきます。

河北医療財団は、1988年に掲げた「社会文化を背景とし地球環境と調和したより良い医療への挑戦」
を理念としてその時代々々の地域社会の要請に応えるべく活動してまいりました。今年も当財団は、
杉並区を中心とした区西部地域、南多摩地域の住民が安心して暮らせるように、健全で持続可能な医療
を提供し、「医療・介護」の未来を創り、地域社会に貢献してまいります。

教えて! ドクター

「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)という言葉をご存じでしょうか?メタボリックシンドローム(メタボ)は知ってるけど、ロコモはちょっと・・・?という方もいらっしゃるかと思います。ロコモとは2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、筋肉・骨・関節・神経などの運動器に障がいがおこり、立ったり歩いたりする能力が衰えてきた状態です。

2014年に健常から要介護状態へ移行する中間の段階として、フレイルという概念が提唱されるようになりました。フレイルには身体的、精神的、心理的、社会的要素がありますが、ロコモが進行した「ロコモ度3」はこの身体的フレイルに相当しています。つまりロコモとは「脚・腰に衰えが始まり、将来的に要介護状態になることが危惧される状態」です。

現在、コロナ禍の状況で外出機会や他者との交流も減り、身体機能の衰えが懸念されます。いつまでも元気な足腰でいるために、日本整形外科学会では「ロコトレ」を推奨しています。ロコトレは自宅でできる簡単な2つのトレーニング、バランス能力をつける「片脚立ち」と下肢筋力をつける「スクワット」です。安全を優先して無理せずに毎日の運動を心がけましょう。

運動は無理なく安全に取り入れてください



天本病院
医師
田中 聡(たなか・さとし)
◆日本整形外科学会専門医
◆日本整形外科学会認定
運動器リハビリテーション医

まずはこれだけ! おうちでロコトレ

バランス能力をつける 片脚立ち

1. 転倒しないように必ずつかまるものがある場所に立つ。
2. 次に、足先が床につかない程度に片脚を上げて1分間保持する。

※安全のため、簡単に動く椅子は使わずに、机や手すりを利用してください。



支えが必要な人は机に両手をついて行ってください

下肢の筋力をつける スクワット

5~6回で1セット×1日3セット(目安)

1. 足を肩幅に広げて背筋を伸ばして真っすぐ立つ。
2. 次に、お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げていき、その後ゆっくり戻す。この時、膝がつま先より前に出ないように。



90度まで

難しい場合は椅子に腰かけ、机に手をついたまま立ち座りを繰り返してください。手をつかずにできる場合はかざしてください

今すぐ!ロコモチェック

- 1つでもあてはまればロコモの心配があります。
- 片脚立ちで靴下が履けない。
 - 家の中でつまずいたりすべったりする。
 - 階段を上るのに手すりが必要。
 - 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどの家のやや重い仕事が困難である。
 - 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である。
 - 15分くらい続けて歩くことができない。
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない。



動画と一緒にやってみよう

出典:日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

高橋 静枝(たかはし・しずえ)さん(82歳)
多摩市桜ヶ丘在住。ケアプランセンターあいクリニック・あいフィットネスサロンさくらをご利用中。



家族と友人、おしゃれ心が回復の秘訣

結婚後、50年以上桜ヶ丘にお住まいの高橋さんご夫婦。お元気だった静枝さんが倒れたのは1年前の暮れのことでした。急に腰が抜けたように立てなくなり病院へ。検査の結果、難病の多発性筋炎と判明し3カ月の入院となりました。

「身動きできなくてずっと天井ばかり見ていました。うちに帰りたくて仕方なくて。なんとか歩いて歩けるようになったので、退院したんです」

現在は週2回の訪問リハビリに加え、週1回のデイサービスで機能回復に努めていらつしやいます。

「さくらでは、みなさんと一緒に体操したり、マシントレーニングをしたり。からだを鍛えるのに良いかしらね」

もともとスポーツジムにも通われ、油絵やコーラスなど多趣味で社交的なタイプの静枝さん。ウィーンで少年合唱団と歌ったこともあるそう。

「コーラスのメンバーとは今でも仲良し。私もひとりでお出が難しくなってしまうと、お相手もお身内の方が亡くなったりとしばらく会えなかったのですが、今日

メールでお誘いがきて。お友達とまた食事に行けるようになるのが、今は何よりも楽しみですね」

横で耳を傾けていたご主人も「頼まれれば、車椅子でも手を引いてでも、好きな場所に連れて行ってあげようと思っていました」

おしゃれが大好きな静枝さんのために、先日も退院後初めて、馴染みの美容院に付き添ってくれたそう。車椅子を使わずに行くと聞いて、担当のケアマネジャーもびっくり。静枝さんの回復ぶりには、リハビリの成果だけでなく、ご主人の愛情も深く作用しているようです。



切ったばかりのショートヘアがとてもよくお似合い。先日は1年ぶりに大好きなデパートにも行って、徐々に外出を楽しめるようになりました。

スケッチ旅行に出かけた八ヶ岳の風景。リビングには自作の油絵がたくさん飾られています。

病気の影響で手先の筋力も弱っていましたが、「字も震えず書けるようになりましたね」とケアマネも太鼓判。

ユニバーサルスポーツを一緒に
多摩事業部では今年度、障がい者スポーツ開
放事業派遣業務を受託しました。多摩市立総合
体育館にて、リハビリ専門
職がユニバーサルスポー
ツの体験教室の指導員を
担当しています。障がいの
有無や年齢を問わず、市民
のみならずとポッチャな
どのスポーツを楽しんで
います。



開催情報は多摩市のホーム
ページをご覧ください

いつでも自分のことを自
分でできたら良いですね。
リハビリ専門職がおすすめ
したい座って行える体操を、
生活動作別に作成していま
す。少し大変になってきたと
感じている項目を選んで、
ご家族やお仲間と一緒に
ご活用ください!



理学療法士・作業療法士・
言語聴覚士が考えました!



動画で楽しく「あい生活体操」
毎日の生活シーンに取り
入れやすいオリジナル体操
の動画配信がスタートしま
した。病院や介護施設の現
場から生まれた実践的な内
容です。第一弾は「お風呂
編」。今後も続々配信予定。
ぜひYouTubeをご覧ください。



スマホでチェック

40周年記念ブランドブック発行
1980年の天本
病院開設より40年を
記念して、わたした
ちが大切にしている
想いを伝えるブラン
ドブックを発行しま
した。ホームページ
からもご覧いただけ
ます。



祝！こもれび開設1周年
多摩市永山に開設したあい小規模多機
能施設「こもれび」が、おかげ様で1周年を
迎えました。利用者さん2名からスター
トし、今では30名近い方にご利用いた
けるようになりました。今後も地域の
みなさんのお役に立てるよう、スタッ
フ一同サービス向
上に努めてまい
ります。どうぞ
よろしくお願
いいたします。
(管理者 山下)



1周年のお祝いの様子・表紙もご覧
ください

求人情報

あいセーフティネットで一緒に働きませんか?

河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・
非常勤)を募集しています。空き時間を利用
して働いてみませんか?

- 介護福祉士
- 介護職員

未経験歓迎!介護福祉士取得ま
でのバックアップ体制をご用意
しております。

お気軽に見学にお越しください。
042-374-7168(求人専用)



情報いろいろ
採用ホームページ

介護職のスキルアップ支援
多摩事業部では介護職のスキルアップ
支援の一環として、研修などの受講を推
奨しています。今年度も介護施設の職員
が「介護福祉士実習指導者講習会」を受講
しました。学生への指
導を学ぶことで視野を
広げ、介護職としての
専門的知見を深めるこ
とを大切にしていま
す。多摩事業部の各施
設では実習生の受け入
れも行っており、地域
の学生の学びの場にも
なっています。



か・ん・た・んレシピ

やわらかお好み焼き

1人あたりエネルギー 190kcal
たんぱく質 15g
食塩相当量 0.7g

ひき肉と豆腐を使用した、ふわふわ軽い食感のお好み焼きです。
硬いものが食べにくい方にも美味しくたんぱく質や野菜をとっていただけます。



材料(2人分)

- 鶏ひき肉 50g
- 木綿豆腐 半丁(150g)
- 卵 1個
- 和風顆粒だし 小さじ1
- キャベツの千切り 1袋(130g)
- 万能ねぎ 大さじ2
- 小麦粉 大さじ1
- 油 大さじ2
- ソース、マヨネーズ、青のり、鰹節、
干しエビ 各適量

鶏肉や豆腐・卵にはアミノ酸が
豊富に含まれています。
筋肉アップ・介護予防にぜひ
食べて欲しい食材です



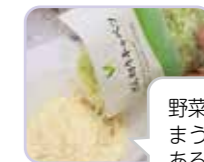
監修:中嶋 利香
(なかじま・りか)
天本病院 管理栄養士

【作り方】

- ①Aを泡だて器でよく混ぜる。ほぐれてなめらかになったらキャベツ・
ねぎ・小麦粉を加えてさらに混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、6等分にした生地を流し入れて4分程焼く。
焼き目がついたら裏返し、さらに4分程焼く。
- ③お好みでソースなどをかけて完成!



豆腐とキャベツの水分
で生地がまとまります



ワンポイント
アドバイス

野菜を余らせてし
まう方は、切っ
てあるパック野菜を
使って手軽に

在宅介護のコツ

介護は頑張りすぎないで

ご自宅での介護は時間に区切りがつきにくいもの。ついつい頑張りすぎて、同居
しているご家族が疲弊している姿をお見受けすることもあります。
「やってあげたい」「私がやらなくちゃ」という想いも大切ですが、ご自身の健康が
あってこそ在宅介護は成り立ちます。

✓自分自身を大切に

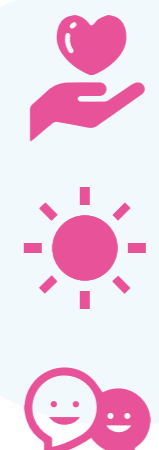
介護に追われて自分の体調管理が後回しになっていませんか?
よく食べてよく寝る。健康診断や持病の受診も忘れずに。

✓意識的に気分転換を

目が離せないから、と家にこもっていませんか?少しの時間で
よいので散歩に出たり、ベランダで日光にあたるだけでも気分
が変わります。うつ病予防にも◎。

✓ひとりで頑張らない

誰かに話を聞いてもらうだけでもストレス解消になります。
デイサービスやショートステイを利用してもらい、介護から離れ
る時間を持つことも大切です。



訪問看護師として16年。
多くのご家族の方にお会
いしてきました。訪問看護
ステーションでは患者さん
のケアの他に、ご家族の
サポートも大切にしてい
ます。ストレスがたまって
いる、疲れているなどお悩
みがあれば、気軽に担当
のスタッフにご相談くださ
いね



監修:大貫 ふみ子
(おおぬき・ふみこ)
あい訪問看護ステーション平尾
日本看護協会認定
訪問看護認定看護師

『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

