

あっぱれ

2021年春号

特集
中沢地区の在宅医療がさらに充実



ケアプランセンターあいクリニック中沢・あい訪問看護ステーション中沢・あいクリニック中沢のスタッフたち



ケアプランセンターあいクリニック中沢

お問い合わせ 042-311-0933

みなさん、こんにちは。竹下です。これまでは貝取の「ケアプランセンターあいクリニック」にて所長を務めてまいりました。医療機関に併設のセンターとして、どなたでも安心してご自宅でお過ごしいただけるよう、スタッフ一同日々研鑽を重ねております。ケアマネジャー3名、事務1名のアットホームなチームです。お困りごとがございましたらぜひお気軽にご相談ください。



親切・わかりやすさをモットーに笑顔で対応を心がけております

所長/主任ケアマネジャー
介護福祉士・社会福祉士・精神保健福祉士
竹下 純子(たけした・じゆんこ)



あい訪問看護ステーション中沢

お問い合わせ 042-311-2822

みなさん、こんにちは。下川原です。これまで訪問看護師として経験を積み、生きることを支えるこの仕事に誇りを持ってまいりました。当ステーションでは、訪問看護認定看護師をはじめとし、リハビリ部門も理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が在籍、精神科訪問看護も対応しております。24時間365日稼働、充実した支援体制でみなさんのご相談をお待ちしております。



よりよいケアを提供するために、一人の利用者さんに対し複数の視点で意見交換しています

所長代行/看護師
下川原 明香(しもかわら・さやか)



3つの拠点で、多摩市・稲城市の全域と、その周辺を幅広くカバー



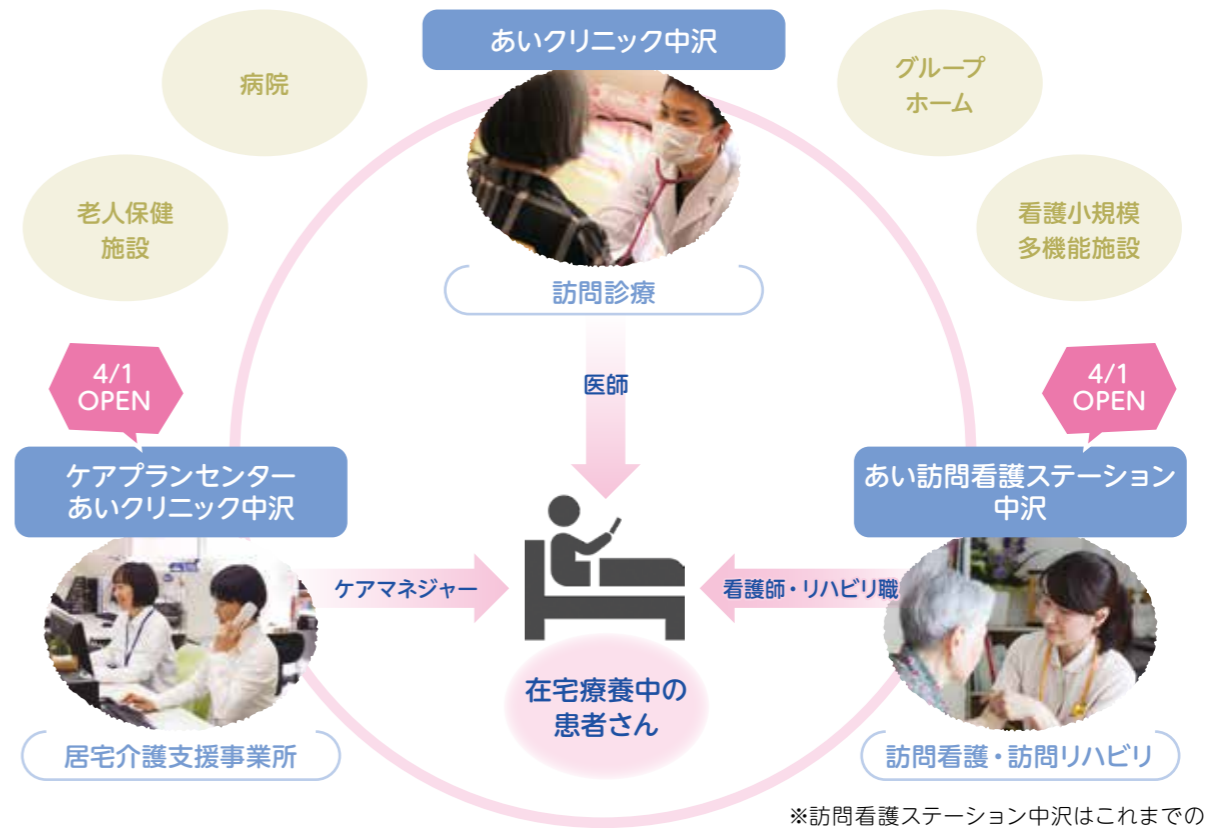
NEW OPEN

中沢地区の在宅医療がさらに充実します

この4月、多摩市中沢地区に新たに居宅介護支援事業所と訪問看護ステーション*を開設しました。訪問診療のクリニックと連携し、患者さんが安心してご自宅で暮らし続けることができるよう、チームで支える支援体制を強化していきます。

あいセーフティネットの在宅医療体制

クリニック・ケアプランセンター・訪問看護ステーションという、在宅医療に欠かせない3つの事業所を同じ建物内に配置。迅速な情報共有を可能とし、患者さんの日々の体調変化や要望にきめ細やかに対応できます。



在宅医療とは?

在宅医療とは、ご自宅や高齢者向け住宅などのお住まいで受ける医療のことです。通院が難しくなったときや、病状が進むなどで入院し、退院後にご自宅での療養を希望する場合などに受けられます。医師の指示のもと、それぞれの専門知識を持つ医療職がお住まいを訪問し、専門的なケアを提供します。医師や看護師・リハビリ専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)・歯科医・薬剤師・栄養士などが含まれます。あいセーフティネットでは、上記のグループ内連携はもちろん、他のかかりつけ医や地域の基幹病院・高齢者施設とも密に連携し、患者さんが住み慣れた地域で最期まで生活しつづけられる地域包括ケアシステムを推進しています。

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

穴見 哲郎(あなみ・てつろう)さん(66歳)

八王子市在住。
あい介護老人保健施設デイケアご利用中。



「利用者」の枠を超えて

デイケアの昼下がり。ゆったりとした空間に置かれたテレビ画面に、往年のスターたちの歌謡曲がテンポよく映し出されています。「次は、リクエストいただいた五木ひろしの『ふるさと』です」マイクを握り、DJのように曲紹介をしているのは、穴見哲郎さん。みんなが飽きずに楽しめるように曲順などを編集し、手慣れた様子で携帯電話のデータをテレビに接続していきます。

「もともと通信装置などのエンジニアとして仕事をしていたので、端末をいじったり、データを作成するのは好きなんだよね」

4年ほど前に脳梗塞を患い入院し、右半身が麻痺に。退院後はあい介護老人保健施設のデイケアに週2回通い続けています。デイケアでは、他の利用者さんとオセロを楽しんだり、自作の補助具を持参してマシントレーニングに励んでいます。オセロでは、ゲームのプログラムを作成していた経歴を活かし「大負けしないマニュアル」を提供して以来、「コーチ」と呼ばれています。

学生時代には発明コンクールに応募したことがある程、根っからの開発者気質の穴見さん。自宅

では、片麻痺をカバーするためのあらゆるアイデアグッズの開発にこそし、デイケアでも使用しています。その工夫ぶりに感嘆したスタッフに勧められ、今ではチューブも開設しています。

「最初にいらした時は、痛みもあって落ち込んでいた様子で、今とは全然違ってました。リハビリも身体機能というよりは、気持ちの面かな、という感じで。今ではすっかり本来の穴見さんというを取り戻され、利用者さんというよりは、ボランティアのように関わっていただき、本当に助かっています。配線を直していただいたり、午後の音楽の企画をお任せしたり。デイケアを卒業してもぜひ来てください、ってお願いしています(笑)」

(担当スタッフ談)

穴見さんのYouTubeはこちら↓
「のてひだり」で公開中。
名前の由来は、「左の手」で何でもやるから。



力の入らない右足を安定させるため、自作の補助具を取り付けトレーニング。
「退院してから10kg太っちゃったからね(笑)。改良を重ねて使いやすくなってきたかな」

教えて! ドクター

食べるより「飲む」、消化管を使うより「飲む」

以前、「高齢の患者さんに「前は食べるな食べるなと言われ、今は食べる食べる」と言われ、どっちなんだ」と戸惑うという話をされたことがあります。生活習慣病のために食事の注意をしたり、栄養状態が低下している方には食事を促したりしますが、まさに医療をしていく中で、食事・栄養というのはとても大切なものだと思います。そして私は消化器内科として食べるということにこだわっていきたくと考えております。

日常、「高齢の方を診させていただいていると、口から摂食している方は大変お元気で、長生きされています。点滴や中心静脈栄養のような血管から摂る栄養では、やせて衰弱していく様子が目に見えてわかりますが、経管栄養や胃ろう栄養では、血色もよくふくらとしたままの方が多いです。最近では小腸が免疫に大きく関わっていることもわかっており、消化管は食べ物の通り道というだけではなく、全身の状態を保つためにも、消化管を使うことが生きていく上で重要だということなのです。だから私は、経口摂取できなくなってしまう方にも、経管栄養や胃ろう栄養など消化管を使う栄養をまずはお勧めするようにしています。しかしながら経管栄養や胃ろう栄養でも肺炎を起こしやすかったり、下痢をするようになったりと、どうしても合わない方にはやむを得ず

食べることは喜びにもつながり、人生を豊かにします



あいクリニック・あいクリニック平尾

医師 小島 俊樹(こじま・としき)

【専門】消化器内科

水曜午後にあいクリニックにて外来診療を担当

今回のポイント

- ✓ 小腸は免疫にも大きく関わる大切な器官
- ✓ 胃ろうはまた食べられるようになるための訓練に役立つこともあります



点滴や中心静脈栄養という選択肢をご提示しています。また、昨今、胃ろうを拒否される方が多いですが、飲み込みの訓練をして、食べられるようになる可能性のある方には、胃ろうは大変有用です。胃ろうから必要な栄養を摂って、体力を回復させながら、嚥下(えんげ)に差し支えない状態で、訓練ができるのです。鼻から喉をチューブが通っている訓練はうまくいきません。鼻からのチューブは長期間になると本人の苦痛となります。ですから、そういう方には積極的に胃ろうをお勧めしています。人は、栄養を、本来その役割を担っている器官を使うようにして摂取することが、元気で長生きしていく秘訣なのだろうと思います。

これまで院長を務めました舟木成樹は名誉院長に就任いたしました。引き続き外来も担当いたしますので、どうぞよろしくお願い致します。



診療科目	神経内科
診察日	水曜午前
受付時間	8:30~11:30

担当医 医学博士
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

パーキンソン病や多系統萎縮症などの変性疾患が専門です。手足のしびれなどご相談ください。

「4月から院長に就任しました及能克宏です。天本病院に赴任してまだ1年ですが、あいセーフティネットのさらなる発展のために、微力ながら励んでいきたいと思っております。私は神経内科が専門で、高齢者医療はライフワークと思っています。皆様の笑顔のため頑張りますので、今後とも天本病院をよろしく願っています。」



天本病院 新院長よりごあいさつ

今年も新しい仲間を迎えました
あいセーフティネットでは、4月に28名の新しい職員が入職しました。医師1名、看護師11名、リハビリ職10名、介護職5名、ケアマネジャー1名です。どうぞよろしくお願いたします。



ユーチューブで公開中



【動画配信】
あいセーフティネットの在宅医療
あいクリニック・あいクリニック中沢・あいクリニック平尾で行っている訪問診療をご紹介します。実際の診療の様子などをご覧ください。5分程度のわかりやすい内容ですのでぜひ参考になさってください。

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)



採用サイトで介護職ブログ更新中♪

天本病院 看護部サイトオープン

天本病院のホームページ内に、看護部についてご紹介するページができました。わたしたちが大切にしている想いや働きやすさなど、生の情報がたくさんつまっています。ぜひご覧ください。



部長 田中昌子



天本病院 看護部サイト

免疫力アップレシピ

じゃがいもとひき肉のピカタ

1人あたりエネルギー 323kcal
たんぱく質 14.9g
食塩相当量 0.7g

ひき肉とじゃがいもでやわらかく仕上げた、コロッケのようなピカタです。揚げずにフライパンで焼くので、ヘルシーで手軽に作れます。



材料(2人前)

じゃがいも	中1個
玉ねぎ	½個
にんじん	20g
豚ひき肉	80g
サラダ油	小さじ1
塩コショウ	少々
牛乳	大さじ2
小麦粉	適量
たまご	1個
ケチャップ・ウスターソース	各小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する(600Wで4分程度)。
- ② 玉ねぎとにんじんをみじん切りにし、油を引いたフライパンでしんなりするまで炒め、ひき肉と塩コショウを加えてさらに炒める。
- ③ ②につぶしたじゃがいもと牛乳を加え、コロッケ状に形を整える。
- ④ 表面に小麦粉をまぶし溶き卵をくぐらせ、両面がこんがりするまで焼き付ける。
- ⑤ ソースをかけて完成！



じゃがいもと玉ねぎに含まれるビタミンCは、免疫細胞の動きを高めます。にんじんのビタミンAは粘膜を強くするので、鼻や喉のガードに役立ちますよ



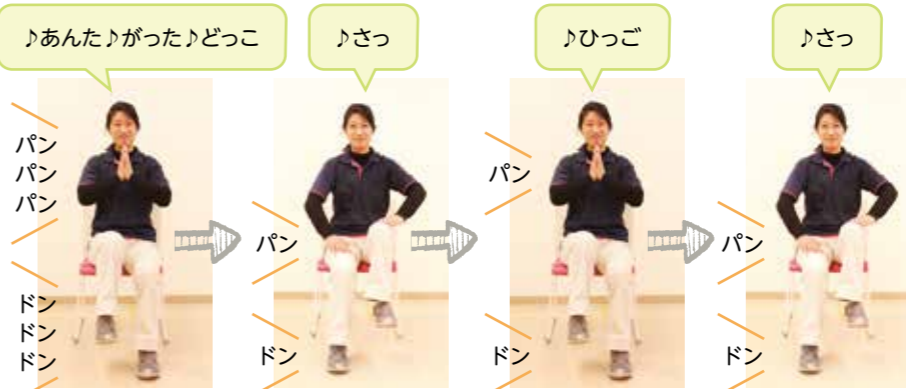
監修: 松本 琳 (まつもと・りん)
天本病院 管理栄養士

おうちで体操

認知機能向上を目指すコグニサイズ

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせ、認知症予防を目的としたプログラムです。身体と頭を同時に使うことによって、心身の機能を効率的に上げていきます。まずは入門編をご紹介しますので、ぜひ挑戦してみてください。

♪「あんたがたどこさ」編 歌う×足踏み×膝をたたく



- ① 「あんたがたどこさ」を歌いながら、拍にあわせて足踏みと手拍子を同時に行う。
- ② 歌詞の「さ」で、両膝を両手でたたく。ひとりでもグループでもできます。

ちょっと考えないといけないくらいが効果的！簡単だと感じたら、難易度を上げていくことがポイントです

実演: 末次 麗 (すえつぐ・れい)
あいフィットネスサロンさくら 作業療法士

参考
「認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門」
(監修・編者 島田裕之)
国立長寿医療研究センターのホームページでは他にもさまざまなコグニサイズが紹介されています。

『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

ケアプランセンター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
☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢
〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2822

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

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

