

# あっぱれ

2021年夏号

特集  
天本病院新院長が語る  
人生100年時代の高齢者医療とは





多摩市特定健康診査・後期高齢者健康診査も承っています



老年精神科では認知症専門医による早期支援を重視し、ご本人とご家族の生活の質の向上に努めています

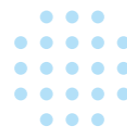


天本病院の1Fには介護予防デイケアがあり、地域の方がリハビリに通われます



医師・看護師・薬剤師・リハビリ職・管理栄養士・相談員がチームになって入院患者さんの容態を確認します

組織全体でコミュニケーションをとり、成功体験を積み上げていきたいですね。入退院でのカンファレンスなどで患者さんやご家族とお話する際、ありがたいことに、職員の接遇に対してお褒めの言葉を頂戴することが多いです。患者さんを想う気持ちはみんな同じですので、これからはさらに垣根を超えたサービス提供を目指し、生涯にわたって地域の皆さんに寄り添えるあいせーフティネットを目指していきたいと思います」



## 特集

# 人生100年時代の高齢者医療とは

多摩ニュータウンで40年以上に渡り、地域に根差した高齢者医療を提供しつづけてきた天本病院。4月に就任した新院長が、これまでの歩みと今後について語ります。



天本病院院長 及能 克宏

天本病院では開設時より、高齢者が住み慣れた場所で暮らし続けるための医療を一貫して掲げてきました。

「私は神経内科医として、長らく高齢者医療に携わってまいりました。パーキンソン病や多系統萎縮症などの神経変性疾患の方を診てきましたので、ADL(日常生活動作)が悪化した「高齢の方の暮らしをどう支えるか」という視点からも、天本病院の理念に非常に共感しました。前職でも複数の機能を持つケアミックス型の高齢者病院に勤めていましたので、これまでの経験を活かし、天本病院を通じて地域のみなさんのお役に立てればと考えています。」

「高齢の方のQOL(生活の質)をあげるには、入院中の治療だけではなく、退院後の生活も守ることが重要です。あいせーフティネットでは、天本病院だけでなく、あいクリニックをはじめとした在宅医療や介護の施設が一通り揃っています。手術などの急性期の治療はできませんが、それ以降の暮らしに役立つリハビリからご自宅でのお看取りにいたるまで、「高齢の方に必要なサービスはほぼ網羅できていると考えています。」「かかりつけ」というと、通常はいつも通っている一か所の病院をイメージすると思いますが、「あいせーフティネット」がかりつけ」とみなさんにとっていただけるように、これからは事業所を超えた組織全体で進化していく必要があると思っています」

開設者の天本宏は超高齢社会における生活支援の重要性を見据え、「地域全体がベッドである」と唱えてきました。治療は病院の中だけで完結するのではなく、生活の場にもっと溶け込むべきであり、そのためには医療や介護の枠組みを超えた連携が重要であるということですね。それが高齢者の尊厳を守り、安心して長生きできる地域づくりにつながります。

「医療や介護施設にはそれぞれ役割の違いがありますが、患者さんを主体にして、どうすればよりよい人生のお手伝いができるのか、

## 天本病院 院長プロフィール

### 及能 克宏(きゆうの・かつひろ)

医学博士  
日本内科学会認定医  
日本神経学会専門医

- 1986年 北里大学医学部卒業、北里大学神経内科 入局
- 1994年 国立大蔵病院内科 入職
- 2001年 救世軍ブース記念病院内科 入職
- 2014年 救世軍ブース記念病院院長 就任
- 2020年 天本病院 入職
- 2021年4月 天本病院院長 就任

### 医師を目指したきっかけ

発達障害や高齢で病気をしている身内の者がいたので、そういったことに携わる仕事をしようと思ったのが高校生の時。自身は幸い健康だったので、医者というと内科医くらいしか思いつきませんでした(笑)。その後、内科全般を総合的に診れるようになりたいと考えた時、神経内科は特殊な分野で専門的な教育を受ける必要があったので、習得するためにその医局へ進みました。

### 医師として大切にしていること

患者さんにとって、わかりやすい説明を心がけています。その方の年齢や性格もふまえた会話や言葉選びを意識していますね。また、入院中の患者さんのところに伺う時は、上から見下ろさず腰をおろして視線をあわせるようにしています。あとは笑顔。緊張感を与えず、安心して話していただけるよう努めています。

### 外来診療を担当中

「神経内科」水曜午前(受付時間8:30-11:30)  
脳卒中・髄膜炎・脳炎・頭痛・自立神経失調症・進行性筋ジストロフィー・パーキンソン病など  
ご相談ください。

### これからの高齢者医療について思うこと

人生100年時代と言われるようになって、これからは予防の視点も重要です。国が推進するフレイル予防には天本病院も率先して関わり、健康長寿社会に貢献してまいります。健康診断などで患者さんの不調に早く気が付き、リハビリ的な視点からサポートすることは、高齢の方の生活の質を上げることにつながると思います。

### 趣味・休日の過ごし方

もともとスポーツが好きで大学時代はハンドボール部。最近は年齢的に体が動かなくなったのでもっぱら観戦する側に。身内がアメフトの選手をやっていたので家族で応援に行ったり、歌舞伎やバレエの観劇も。子どもの頃から習っていたバイオリンを弾くこともあります。旅行が好きですがコロナ禍になってからは、休日は孫の相手をしていることが多いですね。



←自宅にて孫の世話

娘とスイスを訪れた時の思い出の写真



# わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

佐藤 杏樹(さとう・かずき)さん(32歳)

多摩市在住。  
あいクリニック中沢(訪問診療)ご利用中。



## 家族みんなで。

「あら、今日は素敵なシャツを着てますね」  
医師が声をかけ聴診器をあてる  
と、「靴下もコーディネートしたんですよ」

とお母様。光の差し込む広々としたリビングにベッドが置かれ、杏樹さんがタブレットでアニメを見ながら横たわっています。月に一度の訪問診療の風景です。

「呼吸の音もいいですね。皮膚の状態も大丈夫。よくなっていますよ」  
「まあ良かった。先生の一言で本当に安心します。在宅医療のおかげです」

でも、お母さんの明るさと、家族みんなの力が一番なのです。

杏樹さんがインフルエンザ脳症を患ったのは生後10か月の頃。高熱を出し、水銀の体温計は上限まで振り切れました。すぐに救急車で運ばれましたが状況は厳しく、呼吸器を外すべきかと悩んでいた時、杏樹さんが自発呼吸をしました。  
「まさか、と先生たちも驚いて。この子の生きようとする力をその時すごく感じたんです」  
以来30年余りにわたり、数々の難局を家族みんなで乗り越えてきた佐藤さん一家。手術で杏樹さんの心身にこれ以上の負担をかけるこ

とは望まず、入院せずに自宅で暮らせる方法を模索してきました。  
「小腸まで経管栄養を入れていたのですが、在宅ではほぼ例がないと言われていて。でも入院や施設に入るのではなく、家族みんなで得意分野を担当して365日うちで支えようと決めました。早起きが得意なお父さんは、出勤前に朝いちばんの薬の準備と栄養の注入力のある弟はお風呂や着替えを担当して。双子のように育ててきた兄弟なので、お互い通じ合っているのがわかるんです。この子が何よりも喜ぶのは、ドライブで温泉に行くこと。コロナ前は毎週のようにお父さんが段取りをして、車窓からの景色を楽しみながら各地の温泉に足を運んでいました。日本全国、北海道まで行きますよ。またみんなで行く日が来るのが、今は何よりも待ち遠しいです」



青森の不老ふ死温泉にて(2015年)



通所先でスプラウトの種まきなどの仕事をする杏樹さんの写真。お母様が行政に働きかけ設立された居場所。



訪問診療を利用して約5年。当時通っていた療育センターでは訪問診療がなく、当院で開始した。



いろんな人が出入りすると杏樹さんのストレスになるため、現在はヘルパーは利用せず訪問診療のみ。

## 教えて! ドクター

### 回復期リハビリテーションの重要性

こんにちは、医師の柳原です。  
今回は回復期リハビリテーションについてお話します。

回復期とは「急性期治療を終えたものの、身体機能もしくは認知精神機能になんらかの障害が残っている方にリハビリテーション医療を提供し、機能障がい回復もしくは日常生活動作の回復が可能な時期」にあたります。つまり回復期は「リハビリテーション医療の効果が最も期待でき、リハビリテーション医療を最も重点的に行う時期」と言えます。

その時期に集中的にリハビリテーションを行うことが患者さんの生活の質の向上にとっても大切であり、逆にその時期にリハビリテーションを行わないということは患者さんの身体機能あるいは認知精神機能の回復を大きく阻害してしまつてしまいます。

例えば、脳梗塞になったとします。急性期病院に入院している時はほとんど障害もなく、リハビリテーションは必要ないと言われるり思ったりすることがあるかもしれません。しかしながら実際家に帰ってみると、思ったように足が上がらなくて段差につまずいてしまふ・階段の上り下りが危ない・病前と比べて記憶が悪くなったたり注意散漫になつて上手く物事ができなくなつてしまつたというこ

押しつけではない、患者さん一人ひとりに適したオーダーメイドのリハビリテーションを大切にしています



天本病院  
医師  
柳原 聡(やなぎはら・さとし)  
【専門】リハビリテーション医学全般  
(脳血管障害、整形外科疾患等)  
・日本リハビリテーション医学会認定医  
・日本リハビリテーション医学会専門医

### 今回のポイント

- ✓ リハビリはタイミングが重要。  
「回復期」はその効果ももっとも期待できる時期。
- ✓ 障害があっても自分らしい生活を送るために回復期のリハビリが役に立ちます



入院中のリハビリテーション(バランス訓練)の様子

※回復期リハビリテーション病棟に入院するには対象疾患があります。

とが多々見受けられます。そのようにならないためにも積極的に回復期リハビリテーションを活用することがとても大事になります。  
私達が常に志していることは、なんらかの障害を持たれた方に「より専門的で高度なリハビリテーション」を「多職種チーム医療」を用いて「その人の身体機能や認知精神機能を回復もしくは身体機能や認知精神機能の症状が残存していても自分らしい生活ができるようにする」ことです。その目標を叶えるために存在している最適な環境が回復期リハビリテーションです。  
もし何らかの疾患にかかり、リハビリテーションが必要だと言われたらぜひご相談ください。


**【住所】**〒206-0011  
多摩市関戸1-2-11  
スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
あいフィットネスサロン  
さくら隣

**無料相談日**

月 (13:30-16:30)  
【担当】看護師  
☎ 090-8478-8634

水・金 (13:30-16:30)  
【担当】理学療法士  
☎ 070-1277-8256

詳しくは  
ホームページで



**オープン**  
あいフレイル予防センター  
介護予防の無料相談窓口ができました

聖蹟桜ヶ丘駅から徒歩2分の立地に、介護予防・フレイル予防の情報センターがオープンしました。看護師や理学療法士による無料の健康相談などを行っています。体力低下や気分の落ち込みなどが気になる方、地域の体操教室をお探しの方など、お気軽にお立ち寄りください。



聖蹟桜ヶ丘駅(西口)から徒歩2分。スクエアの向かい、スマイラス聖蹟桜ヶ丘の1Fです

**CSR 環境活動**  
あなたかくやさしく人にも地球にも

天本病院・あいクリニック・あい介護老人保健施設では、2019年度より環境マネジメント活動を開始しました。電気使用量や廃棄物・リサイクルの数値目標を設定し、施設内での無駄をなくす啓発をしています。今年度は環境マネジメント・システムKEYSの規格に則り、内部監査員の養成を進めています。



内部監査員養成講座



エコキャップ活動


**新型コロナウイルスワクチン個別接種**  
天本病院・あいクリニックでは、多摩市の新型コロナウイルスワクチン接種を行っています。次の方法から予約ください。

■予約専用コールセンター(自動応答)  
(24時間対応)  
☎ 050-3198-9061

■新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(オペレーター対応)  
☎ 042-313-7003  
(9時~17時 土日・祝含む)

■多摩市ワクチン予約サイト

<https://covid19.city.tama.lg.jp/#/>  
多摩市ワクチン予約



**みなさんの声をお寄せください**

広報誌のご感想やご要望、医療や介護について知りたいことなど、お気軽に広報課までお知らせください。よりよい誌面作りの参考にさせていただきます。

〒206-0036  
多摩市中沢2-5-1  
天本病院5F多摩広報課宛  
☎ 042-310-0323  
(直通)

ホームページでも受付中




ご感想、お待ちしております

**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

## 免疫力アップレシピ

### 甘酒とブロッコリーのポタージュ

1人分あたりエネルギー 202kcal  
たんぱく質 8.3g  
食塩相当量 2.3g

甘酒の優しい甘みのスープです。甘酒には腸内の善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維・ビタミンB群が豊富に含まれていて、免疫力アップにも効果的です。



#### 材料(2人前)

- ブロッコリー 200g
- 麹甘酒 125ml(パック1本)  
※ノンアルコール
- 牛乳 200ml(パック1本)
- バター 10g
- 塩 小さじ1/2弱(2g)
- コンソメ 4g(固形1個)
- <飾り用>  
生クリーム (あれば、オリーブオイルでも可)
- 粒こしょう 適量

飲む点滴と言われるほど栄養価の高い甘酒は、食欲が低下しがちな夏にぜひ!



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

#### 【作り方】

- ① 小房に分けたブロッコリーはラップをかけて、電子レンジで加熱する(600Wで60秒から90秒)。冷凍ブロッコリーを使用してもOK。
- ② ブロッコリーに甘酒、牛乳を加えて、ミキサーなどでなめらかになるまで攪拌する。
- ③ 鍋にうつし、バター・塩・コンソメを加え温める。
- ④ 器に盛って、仕上げに生クリームと胡椒をふったら完成!冷やしていただく場合は、塩を少し控えめにすると美味しいです。



## おうちで体操

### 安全で美味しい食事のための平泳ぎ体操

見逃されがちな食事時の姿勢を保つための体操です。肩から胸の筋肉をストレッチすることで、食事を口元に運ぶ動きがスムーズになり、誤嚥も防げます。いつまでも自分で美味しく食べるために、ぜひ取り入れてみてください。

3~5回繰り返す



- ① 両手を前に突き出す
- ② 腕を左右に広げる
- ③ 両肩の肩甲骨をぐっと後ろに引き寄せる。肘が体より後ろに行くように深く引くのがポイント

大きくゆっくり平泳ぎするイメージでしっかり肩甲骨を寄せましょう



監修:大石 洋人  
(おおし・ひろひと)  
あいフレイル予防センター  
理学療法士

#### オリジナル「あい生活体操」配信中!

ホームページから冊子がダウンロードできます。YouTube動画もわかりやすいのでご覧ください。



冊子 動画

# 『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

