

# あっぱれ

2022年 **新春**号

特集 年頭所感





## 責任を果たせる組織を目指して

明けましておめでとうございます。

世界のコロナ感染症を見るとまだまだ拡大傾向にある地域も多く、日本においては感染発症数は激減していますが、治療法が確立しない現状では安心できるとは言い難い状況です。激動のポスト/ウィズコロナ社会にあって、当法人でもウェブ会議の導入や事務系在宅勤務などいろいろな対策に取り組みました。また、少子高齢化と生産年齢人口の減少は、需要拡大が見込まれる医療・介護人材の確保に大きな課題となっており、国は社会保障全般にわたる持続可能な改革を検討しています。このように先の見えにくい社会変化の中においても、あいセーフティネットは責任を果たせる組織でありたいと考えます。

河北医療財団の理念のもと、2022年度からの多摩事業部中期事業計画を作成いたしました。

- ①人が育つ強固な組織基盤を創る
- ②職員がワクワクする環境を創る
- ③地域とともに繁栄する組織を目指す

以上を基盤とし、あいセーフティネットは質の高いサービスを提供し、まちづくり、地域共生社会の構築に貢献してまいります。本年もさまざまな取り組みを加速してまいりますので、皆様のご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

最後に、2022年が皆様にとって幸多き年となりますことを、心より祈念いたします。



副理事長  
多摩事業部 事業部長  
**明石 のぞみ**  
(あかし・のぞみ)

## コロナ禍でも大切にしたいこと

明けましておめでとうございます。

みなさんもよくご存じかと思いますが、コロナ感染対策の基本は以下の4つです。

- ①ソーシャルディスタンス ②マスク着用 ③手洗い ④ワクチン接種
- うつらない、うつさないことが重要ですが、外界との遮断が行き過ぎた結果、まるで外出禁止令や閉じこもり政策になってしまった感もあり懸念しております。医学的には、閉じこもりの行き過ぎは人の免疫力の低下につながります。特に高齢の方には留意いただき、老化予防にもなる「あ・し・た」をおすすめいたします。

「あ」歩く(運動)、「し」しゃべる(社会交流)、「た」食べる(栄養)

長引くコロナ禍では、オール・オア・ナッシングという極端な対策ではなく、ルールを守りながら人としての活動をエンジョイしていく視点も重要ではないでしょうか。ワクチン接種などの最善の感染対策を取りつつも、自然治癒力や免疫力を増やす機会を自ら放棄してはならないことを肝に銘じて、生きていきたいものです。



理事長相談役  
**天本 宏**  
(あまもと・ひろし)



## 2022年 年頭所感

### 言葉の重み

2022年1月1日  
社会医療法人 河北医療財団  
理事長 **河北 博文**  
(かわきた・ひろぶみ)



新年おめでとうございます。

約2年に渡って人間社会に大きな影響を及ぼしてきた今日のコロナ感染症はさまざまな変異株が出現してきました。これは人間の英知への挑戦です。科学技術の発展以上に、しっかりとした生活様式、そして心の持ちようが試されています。その中で、皆様が健やかで幸せな時を過ごせるよう願っております。

<理念>社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

<目的>質の高い怨(おもいやり)のある医療を行うとともに地域の健康向上に寄与する

これらの理念・目的は1988年の10月31日に言葉として表したものです。

私はその日に前理事長の平福一郎先生に代わって医療法人財団河北総合病院の理事長に就任いたしました。

何故約33年前にこれらの理念・目的を定めたかということ、日本医療機能評価機構を設立する際に策定した評価項目の第1章1の1(現第4領域1の1)「理念・基本方針を明確にしている」に則ったからです。

「社会文化を背景とし」とは、「世の中の在り様」を背景とすることです。したがって新型コロナウイルス感染症に私たちが積極的に対応してきたのは、正に理念に基づいた必然の行動だったのです。

「地球環境と調和した」というのは、1973年大学の授業で、前年に出版された「成長の限界」という本を読んで、人類と地球の相対的な関係を常に考えなければいけないと思い始めたことによります。

「よりよい医療への挑戦」は当たり前ですが、そのためには組織の自律が求められると考え、このような文章としました。これらは今日言われているESGそのものに相当します。

「質の高い怨(おもいやり)のある医療」というのは私の父、恵文が好んで用いた言葉であり、論語の「夫子(ふうし)の道は忠恕のみ」から引用したもので、人間の人柄を表します。

「地域の健康向上に寄与する」とは、常に立脚する地域社会を意識し、視野に入れた医療を行わなければいけないと考えてのことです。

翻って2024年の末には河北総合病院が新病院に生まれ変わります。

新病院は建物としての価値とともに、医療に対する私たちの心を込めていきたいと思っています。また同時に、職員一人ひとりにとって、河北医療財団で仕事をしていることが幸せを感じることでできる場にしていきたいと強く思っています。今から約3年後になりますが、その間、再度、全職員とともに理念・目的を熟考・熟慮していきたいと考えています。地域の皆様にも是非これらの考えが浸透していくことを望んでいます。また、電子カルテを中心としたデジタルトランスフォーメーション(DX)を高度に取り入れていく所存です。

皆様のご期待に沿う計画と実現を図ってまいります。ご支援を心から期待するものです。

# わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

野島 昌子(のじま・まさこ)さん(80歳)

多摩市永山在住。  
ケアプランセンターあいクリニック・あい訪問看護ステーション  
をご利用中。



年齢のことなんて考えたことないの。自分の感性でやってきたから。

「もうここまで元気になったわよ」  
リハビリで自宅前の商店街を歩きながら、ご近所さんに明るく声をかける野島さん。生まれ育った神戸を離れ、息子さんの暮らす多摩市に移り住んだのは約10年前。以来、老人クラブで友人作りに励んだり、趣味をいかしたボランティアで毎日を精力的に過ごされてきました。

「若いころからジャズが好き。神戸ではとても身近な存在だったから、多摩に来てからもライブには定期的に出かけていて。声を出すのも好きなので、地域の仲間と絵本の読みかきをやっています。近くの保育園や図書館で毎月のようにね。私が関西弁で『あかん』とか言うと、子どもたちも大喜び。目を皿のようにして聞いてくれるの。老人ホームにも行ってきました。大人も楽しめる落語絵本を選ぶと、お昼の眠くなる時間帯でもしっかき聞いてくれて職員さんにも好評で。読み聞かせにはいろんなやり方があるけれど、私は先生に習うというより自分の感性でやる方。感覚を大切に自己流でね。ファッションもそう、好きな

ものを着て楽しむタイプ。年齢のことなんて考えたことないの」

そんな快活な野島さんですが、この一年は思いもよらない出来事に見舞われました。

「眠っていたら大きな警報音で目が覚めて。使っていた電気毛布が発火して火事になったの。家じゅう煙だらけで失神し気が付いたら病院のベッドの上。ご近所さんがすぐ消防車を呼んでくれたおかげで助かりました。もともと足が良くなかったのですが、その時に大腿骨を骨折し車椅子生活になってしまいました。このまま歩けなくなるかもと言われたけれど、良い先生に出会い頑張ろうということに。天本病院に転院しリハビリをした後、自宅に帰りました。基本は車椅子ですが、料理や洗濯、お風呂もひとりでなんとかやっています。ケアマネさんも色々考えてくださるしヘルパーさんにも手伝ってもらいながらね。最近は歩行器を使って外に出るリハビリをしているところ。お気に入りの朝マックにも仲間との集まりにも行けなくなってしまったけれど、また久しぶりに本読みをやりたいわね。外に出られるようになったら」



趣味で続けている絵本の読み聞かせ。関西弁の生き生きとした語り口で、物語の世界へ誘います。



週2回の訪問リハビリでは家から出る訓練を。リハビリ専門職と共に段差などを確認しながら一歩ずつ。



ケアマネジャーとは気心のしれた間柄。「外に出られるようになったらまた好きなことも再開できるかな」

## 教えて! ドクター

### 中高年の赤紫や青紫色のあざ

ぶつけてもないのに、赤紫や青紫色のあざのようなものができていることはありませんか。

血管から流れ出た血が皮膚の中にたまり皮膚が紫色や青黒いあざになる状態を皮下出血(紫斑)といいます。

原因はさまざまですが、心配ないことも多いです。例えば体の頭側でおきた皮下出血が重力で下がってきて、関係のないところにあざがみられることがあります。また血管の問題だったり薬剤の影響だったり、口鼻喉の炎症が原因だったりすることもあります。

加齢などが理由で皮膚や血管が弱くなり、ほんの少しのダメージで毛細血管が障害され、出血してあざが現れる老人性紫斑は、手や腕に限定されていることが特徴で検査異常もなく治療の必要はありません。

20代〜40代女性に多いのは単純性紫斑といわれ、外傷など刺激がないのに、四肢、特に下腿に点状出血やあざが現れるもので、特定の原因は不明です。基礎疾患や検査異常がない場合は治療は必要ありません。

血管を強くするのに有効なのはビタミンC。今の季節ならみかんやいちごがおすすめです



あいクリニック平尾 院長

奥村 光絵(おくむら・みつえ)

【専門】内科

・日本内科学会認定総合内科専門医  
・日本血液学会認定血液内科専門医  
総合病院を経て2017年に入職。現在稲城市で訪問診療と高齢者の内科外来に従事。

### 今回のポイント

- あざは目に見えるので気になるけれど、心配のない場合が多い
- 内服薬などが原因で、できるあざもありません



同様に下肢の皮膚に慢性的に繰り返し現れ、かゆみを伴うことがあったり、広範囲に広がることもあるあざは、中高年に多い慢性性紫斑(特発性色素性紫斑)というものです。原因は不明ですが、微小循環障害や血管壁の弱さに関係している場合や、歯周病や虫歯・慢性副鼻腔炎・扁桃炎などがあり、炎症性物質が血流を介して移動しておこる場合や、薬剤性も考えられています。治療しても慢性のため完治しにくいことが多いです。さらに薬剤によるあざでは、アスピリン製剤、抗凝固薬といった血液サラサラの薬は出血がとまりにくく、皮下出血も多くなり消えるまで時間がかかります。また痛み止めの中にも血小板機能低下を生じてあざがでやすくなったりする薬もありますし、ステロイドの長期内服が関係することもあります。さらにステロイドの塗り薬も使いすぎるとあざがでやすくなります。

今回取り上げたあざは心配ないものですが、お薬の影響が考えられるときには処方してもらった先生に相談してください。まれに血液疾患や内臓疾患によることもあるため皮膚科や内科で必要な検査を受けるとよいでしょう。

参考文献「臨床血栓止血学」(医歯薬出版)、「皮膚科学」(金芳堂)



入所150名・デイケア50名を受け入れています



利用者さん向けイベントの様子

あい介護老人保健施設は去る11月1日をもって、開設20周年を迎えることができました。これもひとえに皆様の厚いご支援の賜物でございます。ここに心より感謝申し上げます。これからも地域のみなさまのニーズに定める施設として精進してまいります。どうぞよろしくお願いたします。



施設長 佐藤清貴(前列右)とスタッフ一同、お祝いのリースを正面玄関に飾りました

お礼

あい介護老人保健施設20周年



10/28開催「青空TFPP」(多摩市永山南公園)



11/8多摩市老人クラブ連合会体力測定

**フレイル予防で地域貢献**  
あいセーフティネットでは、要介護状態になる手前の虚弱の段階「フレイル」の予防に積極的に取り組んでいます。多摩市主催のイベントへの参加や、老人クラブの活動サポートなどを通じ、地域の介護予防のお手伝いをしています。

**天本病院 褥瘡ゼロを目指して**  
—サービスの質向上への取り組み—  
天本病院看護介護部では、入院患者さんの褥瘡(床ずれ)ゼロを目指し取り組んでいます。高齢の方は皮膚が弱く、栄養状態も影響して褥瘡を招きやすいため、細やかなケアが必要とされます。看護師が中心となって、寝返りのお手伝いや予防的スキンケア、食事内容の改善にあたっています。



「患者さんに喜ばれるケアをお届けします」

## 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。

■介護福祉士  
■介護職員

未経験・主婦歓迎!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)  
saiyou-t@kawakita.or.jp



LINE ID @411wedcx



人事課採用係

インスタ始めました!  
[あいセーフティネット]で検索

みなさまの声を寄せてください  
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。

〒2060036  
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

## 免疫力アップレシピ

### レンジで簡単! ブリと常備野菜の柚子こしょう蒸し

1人あたりエネルギー 450kcal  
たんぱく質 26.2g  
食塩相当量 2.5g

具材を切って電子レンジで加熱するだけなのでとても簡単。柚子こしょうの風味が食欲をそそります。野菜はお家にあるものでアレンジしても美味しく召し上がれます。



**材料(1人前)**  
ブリ 1切れ(90g)  
レタス 2枚(80g)  
舞茸 40g  
大根 2cm(70g)  
人参 3cm(40g)  
小松菜 1株(25g)  
A { 柚子こしょう 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
オリーブ油 大さじ1  
酒 大さじ1



野菜がたっぷりとれます



ラップはふんわりかけるのがオススメ

ブリには必須アミノ酸で免疫力UPにつながるロイシンや、オメガ3が豊富に含まれています



監修: 山川 美雪  
(やまかわ みゆき)  
あいクリニック  
在宅訪問管理栄養士

【作り方】

- ①ブリは4等分に切り塩少々(分量外)をふりかけ、10分ほどおいてキッチンペーパーで水けを拭く。
- ②レタス・舞茸は一口大に、大根・人参は千切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ③耐熱皿に②を敷きブリをのせて、混ぜたAを振りかけ軽くラップをする。
- ④電子レンジ(600W)で10分ほど加熱したら完成。

## おうちで体操

### 立ち上がりを楽しむ体操

回数は目安です。体力に合わせて取り入れましょう

立ち上がり時にふらついていませんか。下半身や背筋、体幹を鍛えることで椅子から楽に立ち上がれるようになり、転倒予防にも効果的です。

監修: 関口 瑠圭  
(せきぐち るか)  
あい介護老人保健施設  
理学療法士



#### リーチ動作 5回×2セット



①椅子に浅めに座り、胸を張って両手を組み、腕を伸ばす



②椅子に座ったまま、腰を反らし上体を前に倒し5秒保つ

#### スクワット 5回×2セット



①両ひじをかかえ足を肩幅に開いて椅子の前に立つ



②椅子に座るようにゆっくりかがむ  
※ひざがつま先より前に出ないように注意

予防

医療

相談

介護

*Ai*

住み慣れた地域で、  
最期まで自分らしく

あいセーフティネット

**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

**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

