



あっはれ

年頭所感

- ・シニアが気をつけたい冬の脱水症
- ・免疫力アップレシピ
- ・わたしらしく生きる
- ・ナースのお仕事



あいフィットネスサロンさくらの利用者さん(左)。
ご夫婦でウォーキングイベントにご参加くださいました

活力ある明るい共生社会にむけて

あけましておめでとうございます。

まだまだ、コロナ禍から脱することが難しく、弱毒化したとしても素早いウイルス変異による感染拡大は、医療・介護現場の人手不足に影響を与えています。驚異的なウイルス変異による感染拡大に打ち勝つため、我々にも常に変化と挑戦が求められています。

この度改めて、あいセーフティネットに求められる医療・介護ニーズについて、各事業所をはじめ各職種間でも検討がなされ、それを今年度の事業目標に掲げることいたしました。

また、超高齢社会を活力ある明るいものにするために、個々人が健康寿命を延伸する「健康長寿社会」を構築することが重要です。平均寿命と健康寿命の差は約10年。生活習慣病だけでなくフレイル、ロコモ、認知機能低下などの老年症候群に注目し、生活機能を重視した総合的な診療とその予防を行う必要があります。あいフレイル予防センターを活用し、各事業所、すべての職種による協働体制を強化し地域リハビリテーションの一翼をしっかりと担えるように取り組んでまいります。

急激な円安や生活必需品の値上げ、海外情勢の変化など不安材料は多数ありますが、「変化できたものが生き残れる」、多様化する高齢者のニーズに合わせて、あいセーフティネットはこれからも活力ある明るい共生社会を目指します。

想いをかたちに

あけましておめでとうございます。

あいセーフティネットグループが目指すサービスは設立当時から変わっていません。

- 1) 地域で生活し続ける
- 2) 本人の意思決定を尊重する
- 3) 残存能力を活用する

これらを支援し、寄り添っていくサービスを目指し続けています。わたしたちはグループ間で連携することで地域包括ケアシステムの創造を事業としています。その想いは職員全員で共有されていますが、そのスキルが明確にかたちになっているとは言えません。普遍性を高めるためには、スキルが明示され、再現性が担保されなければなりません。

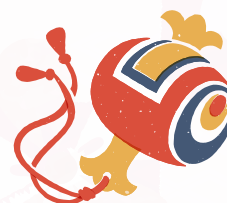
連携という言葉はよく使われるものの、情報共有技術やコミュニケーション能力だけでは科学性に欠け、不鮮明です。想いだけが先行することなく、具体的な教育指針や技術化によって職員一人ひとりのスキルを向上させ、多職種連携によるシナジー効果を創出し、これからも再現性・持続性のあるサービスを構築していきます。



副理事長
多摩事業部 事業部長
明石 のぞみ
(あかし・のぞみ)



理事長相談役
天本 宏
(あまもと・ひろし)



2023年 年頭所感

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。
今年も皆さんにとって良き年でありますよう
お祈りいたします。



私には夢があります。

ようやく河北総合病院の建て直しが具体化しました。清水建設株式会社に財団のパートナーとしてこの建設に取り組んでいただきます。

1983年に平福一郎理事長のもとに私は副理事長に就任しました。その時から総合病院の建て直しは私の最優先の課題となっていました。あれから40年… ようやく杉並区内に新築できる土地が見つかりました。

2021年秋頃からの円安進行、2022年2月のロシアのウクライナ侵攻、その後の建設資材の入手困難による歴史的な物価高騰により工事契約締結が難航しておりましたが、2025年6月開院をめざし、今年2月に工事着工いたします。新病院建設にあたり、基本方針～健全で持続可能な「医療」を提供し、「医療」の未来を創る～として、11項目にまとめております。

新病院では、現在の407床から390床へダウンサイズになりますが、診療機能の更なる充実と向上を図るため、疾病治療センターとして治療中心の病院へ大きく転換する考えです。放射線治療や化学療法などのがん治療を含め、治療すべきものにはすべて対応していきます。また、地球環境に最も負荷を軽減した病院創り、施設・設備・運営のすべてにわたり地球環境への配慮を具体化するモデル病院をめざします。そして、地域保健医療情報センターとして、情報化を進めていきます。これは、スマートホスピタルだけにとどまらず、将来的にはスマートシティにつながっていく構想です。これらのすべてはプライマリ・ケア(生活総合医療)の基盤を充実することが土台となります。外来診療だけでなく、オンライン診療や在宅での診療・看護・介護・リハビリテーションを通じて、生活に寄り添った診断と治療、生活の持続が地域の中で可能となる仕組みづくりを、地域とともに進めていきたいと考えています。

夢は夢ごとで消えてしまうのではなく実現できる夢がなくてはならないと感じています。夢をスタッフとともに叶えていきたいと思っています。

今年も皆さんが健康であり、幸せで良い年をお過ごしになるよう心から祈念いたします。

シニアが気をつけたい 冬の脱水症

脱水症と聞くと、夏の出来事だというのが一般的に知られておりますが、実は冬も脱水症になりやすい季節となります。まず、脱水症は幼児と高齢者に起きやすい病状です。その原因としては、次の3つがあります。

1 筋肉量

蓄えにくい!

水分貯蓄の問題

人間は体重の60%が水分で構成されておりますが、その大部分が筋肉に蓄えられています。そのため、筋肉量が少ないと蓄えも少なくなります。

2 腎臓機能

コントロールしにくい!

水分管理の問題

腎臓が体内の水分管理を行います。腎臓が未発達の子供と腎臓機能が低下した高齢者の場合は、管理が困難となります。

3 感覚機能

感じにくい!

水分要求の問題

のどの渇きや尿排泄を含めた感覚が、腎臓同様に未発達や低下した場合は、本人の水分要求量が減り摂取量が低くなります。



天本病院
医療安全感染予防対策室 室長
藤縄 宜也 (ふじなわ・よしなり)

【専門】一般内科
・日本救急医学会認定救急科専門医
・日本病院総合診療医学会認定総合診療医
・ICD制度協議会認定ICD(インフェクションコントロールドクター)



夏は、気温が高いことによる直接的な発汗や体温上昇が原因で、水分摂取したとしても体内から出る量が多いため脱水の原因になります。

ところが冬においては、気温自体は高くなりませんが、湿度が低く**空気の乾燥が起きます**。それにより目に見える汗をかかなくても**自然に体から水分が失われてしまいます**。

また、夏よりも寒いことによって水分摂取を控えることだけでなく、トイレ回数を減らすために意図的に水分摂取を減らす方もおられます。その結果、やはり体内から出る水分量に比べて体内に入る水分量が少ないため、冬にも脱水症が起きやすくなります。

脱水症を起こさないためには、ご本人の心臓や腎臓の機能などによって異なりますが、少なくとも**食事以外で1日1リットル**は水分を摂取した方がよいです。また、いっぺんに飲むよりは5~8回程度に分けて摂取する方がより効果的です。

また、一般的には水や白湯がよいといわれておりますが、水や白湯が嫌いな方はそれによって水分を取らないよりは、コーヒーでもお茶でも本人が飲めるもので取る方がよいと思われます。さらにどうしても水分が無理であればゼリーなどで補う方法もあります。

ただ、どの方法を取るにせよカロリーの取りすぎには注意して、いわゆる「冬太り」には注意してください。

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

室田 修(むろた・おさむ)さん(89歳)

多摩市在住。
あい小規模多機能施設かりんをご利用中



春憂い

主逝く椅子の

くぼみかな

連光寺に40年近くお住まいの室田さん。思いがけず奥様に先立たれた時は、趣味だった俳句の時間も、浮かんでくる言葉は奥様の事ばかりだったそう。

「まさか女房が先に逝くなんて思ってもみなかったからさ。まいったね」

その後、自宅で一人暮らしをされていた室田さん。現役時代に単身赴任の経験もあったため、自炊や掃除洗濯には慣れました。血圧が高いくらいで特に健康不安もなく過ごしていましたが、2年前のある夏の暑い日、庭仕事の最中に熱中症で倒れ、救急搬送される事態に。病院の検査で血小板が減少する難病も発覚し、そのまま入院。その後、天本病院への転院を経て退院しました。

「入院していると体が弱っちゃって。天本のリハビリではいっぱい歩かされて大変だったよ。担当の理学療法士の人を鬼と呼んでたね(笑)」

「自宅に戻っても会話がなくて苦痛でね。一日中誰とも話さないでいると、何だかおかしくなってくるんだよ。呂律も回らなくなったり。近所の人はあいつも死んだかと思われて、心配して来てくれるけど、車をとばしてくるから逆にこっちが心配で、あんまり来なくていいって言うてるの。退院してから自宅のすぐ近くにあるここ(かりん)に来るようになったけど、ここなら人がいるでしょ。職員さんに冗談言ったりしてさ。それが一番いいんだよね」

現在室田さんは、週の前半はかりんに3泊し、後半は自宅で過ごされています。自宅にいる時はスタッフが定期的に電話をかけ、服薬の確認などを行っています。かりんでは、自ら他の方に積極的に声をかけたり見守りをしてくださるため、職員には「かりんの民生委員」と呼ばれて頼りにされています。「ばあちゃんたちがふらついたりして、危ないからさ」。レクリエーションの時間は若い頃に通った歌声喫茶を思い出しながら楽しんでいるそう。月に一度は地域の集まりにも顔を出し、慣れ親しんだ場所で自然体で過ごされている様子が素敵な室田さんでした。



「ここだとお酒が飲めないから健康になっていいね(笑)」



気心の知れたスタッフと近所の郵便局まで散歩



「今日はおたくも泊まり?」と気さくに声をかける室田さん

ここに来たら人がいるからね。冗談言って笑ったり。それがいい。

SDGs

わたしたちができること



職員から集まった食料品



市内の福祉作業所が製作する菓子を297個購入し支援

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

多摩事業部では年末に職員に呼びかけ、必要とされる方々への食料品の寄付と、赤い羽根募金付きの菓子購入を実施しました。多摩市社会福祉協議会や、市内の企業・大学と共に活動しています。

イベント

第22回市民公開講座

12月3日、「人生最期の居場所を考える」多様化する看取りの場」をテーマに、3年ぶりに市民公開講座を開催しました。天本宏による人生100年時代への心構えの講話に始まり、ゲストを迎えて自宅・施設・病院など看取りの場の選択肢をご紹介しました。定員を上回る多くの方からお申込みをいただき、ニーズの高さを実感しました。ご来場ありがとうございました。



リニューアルしたパルテノン多摩にて開催しました

イベント

質の向上をめざして

あいセーフティネットでは毎年、職員が日々の取り組みや業務改善などを発表し、財団内で共有する「事例・研究発表大会」を設けています。10月22日に開催された今年度は看護職・介護職・リハビリ職ら8組が、利用者さんの療養生活の質向上につながる試みなどを紹介。最優秀賞はあい訪問看護ステーション中沢の看護士、ほたるの看護士、取りの事例でした。



理学療法士や看護師・介護職などが同行しました



想定より早いタイムでゴール！

イベント

紅葉ウォーキング

11月16日、永山駅から多摩センター駅まで4.7kmのコースを歩きました。60代から80代の方まで全員が完歩！晴天に恵まれ美しい多摩市の自然を満喫した一日でした。

免疫力アップレシピ

アボカドのいわし包み焼き

～ピリッとトマトソース～

1人分あたりエネルギー 340kcal
たんぱく質 29.4g
食塩相当量 1.6g

アボカドというと洋食のイメージがありますが、実は和食との相性もぴったり。わさびがピリッときたソースをあわせた、おしゃれなメニューです。さんまやあじなど他の青魚でもつくれます。



材料(1人前)		塩	少々
いわし(開き)	2尾(200g)	こしょう	少々
アボカド	小1/2個	A (ソース)	トマト 1/2個
大葉	2枚		大葉 4枚
パン粉	大さじ4		練わさび 小さじ1
マヨネーズ	大さじ1		しょうゆ 小さじ1



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】

- ①Aのトマトと大葉は細かくみじん切りにし、調味料と混ぜておく。
- ②いわしは水気をふき取り、塩・こしょうする。
- ③いわしの上に大葉をひき、その上に縦に4等分したアボカドをのせて、片面を折り返して包み、いわしの表面にマヨネーズを塗り、パン粉をまぶす。
- ④トースターのトレイにアルミホイルなどを敷き③をのせ160℃で15～20分程度焼く。
- ⑤皿に盛り付け、①のソースをかける。

いわしは免疫力アップに働くn-3系脂肪酸(オメガ3)と、抗酸化作用のビタミンEが豊富。アボカドは腸内環境に良い食物繊維もたっぷりです。

看護師コラム

ナースのお仕事

ずいぶん前に「ナースのお仕事」というテレビドラマがあったのをご存知でしょうか。看護師を題材としたドラマは度々制作されています。今は「ザ・トラベルナース」が放映されています。ドラマに限らず、新型コロナウイルス感染に伴いニュースやドキュメンタリーで病院の現状などが流され、看護師の仕事は目にする機会が多いかと思えます。

看護師の働く場は、病院に限らず、クリニック、訪問看護ステーション、介護施設などさまざまです。私は、看護師になって40年あまり病院で働いて来ましてので今回は、病院でのお仕事をご紹介します。皆さんは看護師の仕事というと何を思い浮かべますか。体温、血圧、脈拍などの測定や、注射や採血、入浴や体を拭くお手伝い、おむつ交換、食事介助などでしょうか。実は看護師はいろいろな仕事をしています。医師、リハビリ



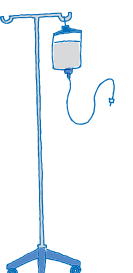
テーション、栄養士、ケースワーカーなどと入院患者さんの状態や今後について話し合いをしたり、患者さんが抱えている問題についてどう解決するか計画を立てたりもしています。

今、天本病院の看護介護部では床ずれ(褥瘡)防止に取り組んでいます。皮膚が乾燥すると肌のバリア機能が低下し、肌荒れやかゆみなど起こしやすくなります。床ずれもできやすくなりますので保湿をしっかりと行うようにしています。冬は乾燥の季節ですので、みなさまもお風呂上りなどにボディクリームなどで保湿をしっかりとしてくださいね。

看護師の仕事はたくさんありますが、患者さんが元気になる笑顔でお帰りになることがとても励みになっています。



田中 昌子(たなか・まさこ)
天本病院
看護介護部部長 看護師



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。

20代から70代まで活躍中！
お仕事説明会
毎月開催！

■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。
お気軽にお問い合わせください。

042-374-7168(求人専用)
saiyou-t@kawakita.or.jp



LINE ID @411wedcx

みなさまの声を寄せてください
各事業所へのご要望や広報誌へのご感想などを募集中。抽選で毎月1名様にお礼品をプレゼントいたします。
【マ切】3月末日、4月発送
〒206-0036
多摩市中沢2-5-1
天本病院5F 多摩広報課宛
042-374-0323(直通)





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 スマイルス聖蹟桜ヶ丘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

