



あっはれ

特集 外国人技能実習生 受け入れ中

- ・わたしらしく生きる
- ・片頭痛ってどんな病気？
- ・筋肉量アップレシピ
- ・訪問看護のお仕事
- ・天本宏コラム





あい老健に来て丸2年。
今では夜勤も担当しています。
スタッフも利用者さんも
優しいので、まだまだここで
働きたいですね

エリン

大学の看護学科を卒業。初任給では
自分に靴をプレゼント。職員から借り
た漫画(犬夜叉)で日本語勉強中。



最初は日本語がわからな
くて不安でいっぱいでした。
利用者さんに話しかける時は、
毎回、先輩にフレーズを確認して
真似して覚えました

ドウイ

職業学校の薬剤科を卒業。薬の名前
はインドネシアも共通なのでわかりや
すいそう。イチゴ狩りに行きたい。

1期生(2020年~2023年)

最初は腰が痛くなって
大変でしたが今は慣れました。
家族のようにやさしく
接してくれる利用者さんが
いて嬉しいです



ノフィア

大学の看護学科を卒業。ジャワ
島出身。浅草や日本文化が好き。
トイレで自動で水が流れた時は
壊れてるかと驚いたそう。

最初は1時間かかった
おむつ交換が、最近は15分で
できるようになりました!
みんな私が外国人なので
色々手伝ってくれます



ナビラ

職業高等学校の看護学科を卒業。
ジャワ島出身。日本の苦手な
ところは寒さ。休日は韓流ドラ
マでリフレッシュ。

日本の印象はきれいで、
まじめな国。だから一緒に働き
たいと思いました。利用者さん
から昔の話などを聞くのが
楽しいです



ニンシー

専門学校の助産師学科を卒業。日
本人はみんな歩くのが早くてびっ
くり。昼食はいつも持参の唐辛子
粉でインドネシア風にアレンジ。

2期生(2022年~2025年)



お茶の準備

インドネシアの料理を利用者さんに
ふるまったことも



就寝介助

「いつもありがとう」と利用者さん
から優しいお言葉



お散歩リハビリ

「覚えが良くて、よくやってくれます
よ」と利用者さん



トイレ介助

わからないことは先輩にすぐ確認。
「漢字は難しい!」



口腔ケア

利用者さんのお身体の状態をしっ
かり把握。声掛けも丁寧に



お話相手

「決められたことはきっちりこなし、
見習いたいくらい」と先輩職員

ある日の業務を目撃!利用者さんや職員の感想は?

From
Indonesia

特集

日本の介護を学ぶ 外国人技能実習生 受け入れ中

あい介護老人保健施設では、2020年よりインドネシアから外国人技能実習生を受け入れて
います。現在は1期生と2期生あわせて5名が、日々現場で介護の実務を学んでいます。



(左から)あい老健をご利用中の寺田様・実習生のナビラ・大山様



ジャカルタの連携育成機関
(学校・寮)



現地での面接風景。当財団
の介護士や看護師が足を運
び適性を確認(2023年3月)

技能実習制度とは?
技能実習制度とは、日本の技能
や知識を開発途上国へ伝え、現地
の経済発展を担う人材育成を目的
とした国際協力です。1993年
に制度が創設されてから多くの外
国人が日本で学び、母国に技能を
持ち帰っています。
あいセーフティネットでも今後、介護の分野で多様な人材が活躍できる
ように、まずはこの国際協力を通じて外国人との交流を深め、教育体制や
ケアの質を担保する整備を進めています。
中でもインドネシアは、まだ介護職が職業として確立しておらず、家族
によるケアが一般的な国ですが、今後の経済成長に伴い介護サービスの需
要が見込まれています。最近では都市部を中心に介護施設が開設されつつ
あり、看護師など医療の専門知識を持つ若者が、スキルアップのために海外
で介護を学ぶというニーズが増加しています。またアニメなどを通じて
日本の文化に親しみを感じている若者が多く、おだやかな人柄が多いと
いう国民性もあり、あい介護老人保健施設では2020年より技能実
習生の受け入れを開始しました。
現地の提携機関を通じて選ばれた実習生は、その後約半年の寮生活で
日本語や介護の基礎を学び来日します。実習期間は3年で、実際の仕事を
通じて日々先輩から指導を受け、着実に技術を身に付けていきます。当財
団では、同期は同じ寮でルームシェアをし、孤独感を感じず日本の生活に
馴染めるよう配慮しています。

インドネシアまで
面接に行ってます



教育担当 末吉栄美
あい介護老人保健施設
介護部 部長代行 介護福祉士

片頭痛ってどんな病気？

神経内科の外来で患者様を診ておりますと、頭痛を訴えて来院される方がかなりいらっしゃいます。その中で時々思うことは、患者様の多くが、慢性的頭痛をもっていると「私は片頭痛持ちなのです」といわれることです。しかし、実際に診察してみると片頭痛の患者様は1割くらいで、多くは肩こりからくる緊張性頭痛であったり、他の原因であつたりします。そこで今回は我々医師の言う片頭痛とはどんな病気なのかお話ししたいと思います。

片頭痛は、発作的に起こる拍動性の頭痛で、4時間から3日くらい持続します。拍動性、つまり「ズキンズキン」と心臓の脈にあわせて痛みます。そして発作が収まった後は痛みが消失することがほとんどです。また前兆のあるものが多く、典型的なものでは閃輝暗点（せんきあんてん）といって視野に異常をきたします。視野に光るものが見えたり、ジグザグな城壁のようなものが見えたりします。そのような前兆が5分から15分くらいで消失し、その後に激しい拍動性頭痛が来るものが典型的な片頭痛の症状です。前兆のない片頭痛もありますし、他の症状の前兆もあります。原因はいまだにはっきりとはしていませんが、何らかの誘因が脳内のセロトニンを放出させ血管の収縮・拡張をきたし、サブスタンスPなどの化学物質が痛みをもたらすものと考えられています。誘因としては、ストレス、アレルギー、食物（グルテンなど）、喫煙、性周期など様々なものが関係します。現在では非ステロイド系抗炎症薬（痛み止め）のほかトリプタン製剤がよく効くことが知られています。

外来で頭痛を訴えてこられる方の中で一番多いのは肩こりからくる緊張性頭痛ですが、頭痛の原因には脳血管障害・脳腫瘍・髄膜炎などもあり、片頭痛と緊張性頭痛の両方をもった混合型頭痛というものもあります。頭痛をお持ちでなかなか良くならない場合は、頭痛の原因について一度神経内科や脳神経外科でご相談ください。



天本病院 院長
医学博士
及能 克宏（きゅうの・かつひろ）

【専門】神経内科
・日本内科学会認定内科医
・日本神経学会認定神経内科専門医

天本病院 外来
神経内科（及能院長担当）

	受付時間
水	8:30～11:30
木	8:30～11:30

予約：042-310-0333

頭痛の原因はいろいろ。
辛い時は、自己判断せず
医療機関にご相談ください。



わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

飯島 金作（いいじま・きんさく）さん（83歳）
長谷川 清一（はせがわ・きよかず）さん（63歳）
あいフィットネスサロンさくらをご利用中



第3回多摩市ボッチャフレンドカップの優勝トロフィーとともに。
（左から飯島さん、長谷川さん、職員の松本）

始まりは職員からの一報でした。「さくらの利用者さんが、多摩市ボッチャフレンドカップで優勝したんです！本当にすごいことなので、ぜひ取材してくれませんか」ボッチャとは、東京パラリンピックで日本人が初めて金メダルを獲得し、一気に注目度が高まったスポーツで、白い球にどれだけ自分の球を近づけられるか競います。多摩市でも、老若男女、障害の有無に関わらず楽しめるインクルーシブスポーツとして推進しており、当財団のリハビリ職員が総合体育館で練習のサポートをしています。

松本「飯島さんは初めてとは思えない程、最初から上手でした。聞けばもともと野球などの球技をやっていて、腕に覚えがあったんですね。ご自宅から近いこともあり、総合体育館のボッチャにお誘いしたんです」長谷川さん「僕もテニスが大好きで、活発な方なんですけど、脳梗塞になり麻痺が残ってしまつて。でもすぐにボッチャに夢中になりました。負けず嫌いだからね、楽しいんだよね」驚いたのはその行動力。3人でチームを組んだ翌月には市の大会にエントリーしていました。松本「飯島さんに『出るから申し込んでよ』って言われてもうびっくり（笑）」その年はいいにく予選敗退でしたが、その後1年間欠かさず練習を重ね、今回の大会では、健常者のチームを決勝戦で破り、見事32チームの頂点に輝きました。



酸素ポンペを携帯しながら練習に参加する飯島さん。握りのフォームを改良中。



麻痺のない左手で巧みに球を操る長谷川さん。今は近所で指導する腕前に。

フレイル予防にも人気のボッチャをやってみませんか？

毎月第2・4土曜日 9:00-11:45（出入り自由）
多摩市立総合体育館 予約不要・どなたでも参加可
施設利用料のみ必要（大人210円・子ども100円）※
※多摩市内在住・在勤・在学の場合、市外は倍額

イベント

平尾で介護予防測定会

2月24日、平尾自治会館にて完全予約制の個別測定会を開催しました。筋肉量やむくみの状態など、体成分が分析できる計測器をご用意。体力測定も行い、看護師や理学療法士、ケアマネジャーなどの専門職がフレイル予防のアドバイスをいたしました。



主催：あいクリニック平尾
あい訪問看護ステーション平尾
ケアプランセンターあいクリニック平尾
協力：稲城市地域包括支援センターひらお



理学療法士による体操と歩き方レッスン後にスタート



歩くことは健康の秘訣！

イベント

満員御礼！お花見ウォーキング

3月30日、多摩市の公園をめぐる5.2kmのウォーキングを行いました。今年はお天気に恵まれ、満開の桜の下、6歳のお孫さんから高齢90歳の方まで見事に完歩されました。多くの方に参加いただき誠にありがとうございました。

求人情報

あいセーフティネットと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
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

アクセス情報



便利！

あいクリニック中沢
無料送迎サービス開始

2月より、多摩センター駅と天本病院を結ぶ無料送迎バスが、あいクリニック中沢にも停車するようになりました。天の川やはたるの方もご利用いただけます。
最新の時刻表はホームページをご覧ください。

筋肉量アップレシピ

レンジで簡単！包まないシュウマイ／

1人分あたりエネルギー 240kcal
たんぱく質 26.9g
食塩相当量 2.1g



シュウマイの皮を肉だねに乗せて電子レンジで加熱する、包まない簡単シュウマイです。材料を袋に入れて、もみこむだけなので洗い物も少なく、1人分から気軽に作れます。



材料(1人前)

鶏ももひき肉	50g	A	水	大さじ2
鶏むねひき肉	50g		おろし生姜	小さじ1/2
木綿豆腐	50g (1/6丁)		酒	小さじ1
長ネギ	20g		塩	小さじ1/4
しいたけ	2枚		しょうゆ	小さじ1/2
シュウマイの皮	3～5枚		ごま油	小さじ1
			グリーンピース	3～5粒



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 長ネギとしいたけをみじん切りにし、保存用チャック袋に入れる。
- ② ①に鶏ももと鶏むねのひき肉と木綿豆腐、調味料Aを入れ粘りが出るまで揉み混ぜる。
- ③ ②の袋の角を切り落とし、その切り口から耐熱容器の中に流し入れ、シュウマイの皮を満遍なく上に敷き詰める。
- ④ 耐熱容器にラップをかけ、600Wの電子レンジで8分加熱する。
- ⑤ 火が通ったらでき上がり。お好みの調味料でお召し上がりください。

鶏肉と豆腐のたんぱく質には筋肉を作る必須アミノ酸ロイシンがたっぷりです。鶏ひき肉はもとむねを混ぜることでパサつかずしっとり仕上がります。

看護師コラム

訪問看護のお仕事

訪問看護は病気や障がいを持った方が住み慣れた家で、その人らしい療養生活が送れるように支援するサービスです。主治医の先生の「指示書」により看護師や理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がその方が生活する場所へ訪問し、ケアを提供します。

訪問看護でできること

1. 体温・脈拍・血圧などのチェックをし健康の管理や異常の早期発見
2. 体調に合わせて、入浴・体拭き・洗髪(ベッド上でも髪が洗えます)
3. 介護や認知症など健康相談、運動機能訓練や拘縮予防などリハビリテーション
4. 排便のコントロール(便秘時の薬の調整、浣腸・摘便)、内服管理(お薬カレンダーなどで内服を確認)
5. 点滴、酸素、注入、傷の処置、人工肛門などの管理
6. 終末期意思決定の相談、自宅でのお看取り
7. 病院がお休みの休日や夜間でも
 - ・発熱や腹痛などの対応について電話相談
 - ・「転んで起き上がれない」などの緊急訪問
 - ・コロナで入院できない間の体調管理などもできます。

ご高齢の方のこんなお悩みにも対応できます！

「飲み物がむせる。」

物を飲み込むときに使う筋力が弱くなると、飲み込む機能(嚥下機能)や吐き出す機能も低下します。

➡言語聴覚士や摂食・嚥下認定看護師がその方の飲みやすい形状や量、姿勢のアドバイスができます。

「転びやすい」

筋力、バランス能力、瞬発力、柔軟性が衰え、とっさの反射的防御動作が、すばやく力強く行えなくなります。

➡理学療法士や作業療法士が歩き方のアドバイスや、ご自宅の段差や手すりの設置などのご相談を承ります。

「爪が切れない」

巻き爪や爪が厚くなって自分で切りにくくなることがあります。

➡看護師が足湯をして爪を柔らかくしてからニッパーなどを使って爪切りができます。

訪問頻度は、月1回から週2回などさまざまです。ぜひ、ご相談ください。



監修：岸野 美由紀
(きのの・みゆき)
あい訪問看護ステーション所長
看護師・保健師

01 連載

天本 宏
人生百年時代の羅針盤

私は今年80歳になります。37歳で天本病院を開設してから40年以上この国での高齢者ケアのあるべき姿を模索してきましたが、今では自分が後期高齢者になりました。
私が常に指針としてきたのは、1982年にデンマークで提唱された「高齢者福祉の三原則」です。これは世界中で介護の基本理念として知られています。改めてみなさんにご紹介します。

①生活の継続性

高齢になり介護が必要になっても、できるだけそれまで暮らしてきた場所で、自分らしく暮らし続けること。

②自己決定の尊重

介護が必要になっても、自分がどのように生活したいのか自分自身で決められること。周囲はその意志を尊重すること。

③残存能力の活用

今できることは自分ですること。能力は使わないと退化してしまうので、周囲の助けは最小限に留めること。

どうでしょう？ 今なお色あせない重要なことが書いてありますね。私も最近年齢を実感することが増えてきましたが、自分がどうしたいのか、何ができるのかを考えて日々過ごしています。(つづく)



天本 宏
(あまもと・ひろし)
医学博士

1943年生まれ。広島県出身。
東京慈恵会医科大学卒業
1980年天本病院開設。厚生省老人保健審議会委員、全日本病院協会副会長、日本医師会常任理事などを歴任。
河北医療財団 理事長相談役。



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

〒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

