



あっはれ

特集 2024年 年頭所感

- ・わたしらしく生きる
- ・带状疱疹をワクチンで予防しよう
- ・免疫力アップレシピ
- ・足のむくみを予防するには



ランちゃん/ペキニーズとトイプードルのMIX
メス 八王子市松ケ谷在住



チャコちゃん/ミニチュアダックスフンド
メス 八王子市別所在住



さつきちゃん/セキセイインコ
メス 稲城市長峰在住

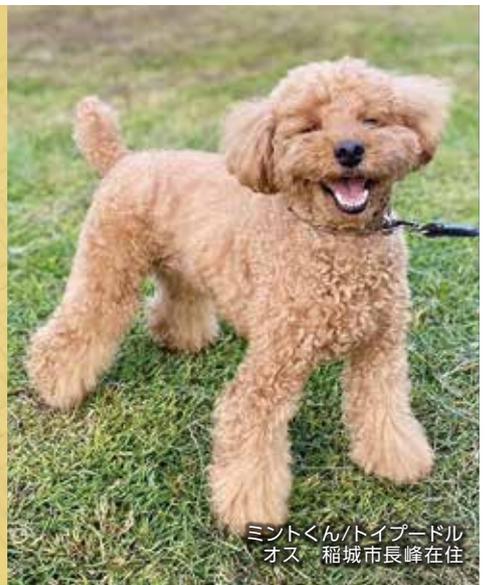
みんなのペット写真大募集!



チャイちゃん
メス 八王子市東中野在住



アシュラくん/バグ
オス 多摩市唐木田在住



ミントくん/トイプードル
オス 稲城市長峰在住

医療・介護の未来をともに考え、実践する組織へ

あけましておめでとうございます。

昨年に新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置づけが「5類感染症」に変更され、コロナ感染は続いているものの、生活スタイルの変化とともに精神的にも落ち着きを取り戻しつつあります。そんな中、今年は診療報酬だけでなく、同時に介護報酬と障害福祉サービス等報酬の改定が同時に行われます。

このトリプル改定の課題になるのは、来年迎える「団塊の世代が後期高齢者となる2025年問題」です。労働者人口が減り医療・介護保険制度の財政が厳しくなることから、厚労省は効率化・適正化とともに医療保険制度を持続可能にするため、保険料や自己負担の見直しが検討されています。また、医療介護現場では支え手となる人材の確保が今以上に難しくなることが予想されます。そのため地域包括ケアシステムの深化・推進や医療機能の分化・強化・連携を改定の基本的視点としています。

私たちは住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らし続けるために、あいセーフティネットという地域包括ケアシステムの構築に1980年より取り組んでまいりました。日常の健康管理をはじめとする医療・介護のほか、健康寿命を延ばすためのフレイル対策、いざという時のための人生会議(ACP)など、地域活動もさらに進めてまいります。医療・介護は自分の問題と捉えていただき、未来を皆様とともに考え、あいセーフティネットを実践してまいります。

原点に立ち戻り、たゆまぬ努力を

私は1980年に、あいセーフティネットの根幹となる天本病院を37歳で開設しました。当時デンマークでは高齢者福祉の三原則が提唱され、それは「生涯地域で生活し続ける、本人の意思決定を尊重する、残存能力を活用する」というものでした。高齢者も認知症患者も、障がい者も若者も、みな同じ地域で暮らせる街を創るというノーマライゼーションに基づく考えです。そして私もこの多摩の地でそれを実現したいと考え、大きなヴィジョンのもとに挑戦を始めました。

それから40年余り、明石をはじめとする職員のたゆまぬ努力、そして何よりも地域のみなさまのご支援のおかげで、あいセーフティネットは21の事業所からなるトータルケアサービスに成長しました。一つ一つの事業所を見ればまだまだ至らない点も多く、みなさまの期待に応えるには更なる改善が必要とされています。これからも職員一同、開設時の目的を見失うことなく、同じ考え方・同じ姿勢で地域に貢献していきたいと思っております。



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)

2024年 年頭所感

革新～変わることを恐れるな～

2023年は当財団にとって創立95周年にあたりました。1983年、南部理事長逝去に伴い私がその後40年間経営を担ってきました。その間、当財団の理念として「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」を1986年に制定し、理念を浸透させる経営を行ってきたつもりでした。1983年当初は阿佐谷のみでの河北総合病院主体の組織でしたが、その後、様々な医療機能施設を杉並区内に開設しました。職員教育を充実するため蓼科に研修施設NKファームを始めたのは2000年8月でした。2016年には、天本先生率いる天翁会と合併し、多摩事業部が加わりました。それもお互いの法人の理念が共通していたからです。

河北総合病院の経営は決して豊かではありません。常に利益が出る“強い組織”に変わろうと示したのは2019年です。残念ながら、現在に至るまで“強い組織”には未だなり得ていません。“強い組織”とは、そこで働く人たち一人ひとりが一騎当千であり、その人たちの賃金も他の医療機関に比べて高くなるということです。そして「今までこうであったは禁句」としてきましたが、その“しがらみ”にもっとも強く縛られていたのは理事長ではないかと考えています。

2025年6月に新総合病院が稼働します。そして2028年には財団創立100周年を迎えます。これらに向かって、この組織は“強さ”を確立するために変わらなければなりません。強い経営は信頼と業績に基づきます。地域社会から大きな信頼を得、高い業績を実現できる組織へと革新していく所存です。2024年1月から大きな変革を始めます。



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)

春のことば

ヘルマン・ヘッセ

子どもはみんな知っている
春が何と言っているかを……
生きよ 伸びよ 花咲け 望め 愛せ
よろこべ 新しい芽を吹け
献身せよ
そして生きることを恐れるな！

老人はみんな知っている
春が何と言っているかを……
老人よ 埋もれよ
おまえの席を元気な子どもたちにゆずれ
献身せよ そして死ぬことを恐れるな！

教えて! ドクター

たいじょうほうしん

带状疱疹をワクチンで予防しよう!

带状疱疹という疾患をご存じでしょうか。強い痛みを伴う発疹が帯状に並んで出現する疾患で、顔面を含め、全身に出現する可能性があります。早期に抗ウイルス薬による治療を行わない場合、後遺症として痛みが残ってしまうことがあり、特に顔面に出現した場合は顔の麻痺や視力障害といった重篤な後遺症を引き起こす可能性もある厄介な疾患です。

带状疱疹は、水痘(みずぼうそう)に感染したことがある人であれば(日本人では90%以上)、だれでも発症する可能性があり、10~30%の人が一生のうちにかかるといわれています。50歳以上の発症が多く、70歳代で最多となっています。また、近年は带状疱疹にかかる人が非常に増えていることが、国内の大規模な研究でもわかっています。

そんな带状疱疹ですが、不活化ワクチンを2回接種することによって、約90%という高い確率で予防できるようになっています。不活化ワクチンは高価であり、今まではなかなか接種が進んでいませんでしたが、2023年から自治体によって補助が受けられるようになり、接種率が上昇しています。当院近隣の自治体について、多摩市・府中市・調布市・稲城市・国立市・日野市などで、1回あたり1万円、合計2万円の補助が受けられるようになっています。なお、接種対象者は50歳以上となっていますので、50歳未満の方は接種できません。この機会に、带状疱疹を予防する不活化ワクチンの接種をぜひご検討ください。

もし、带状疱疹を発症してしまった場合は、1日でも早く抗ウイルスの投与を受けることをお勧めします。治療によって、病気自体の治りが早く、痛みの後遺症が軽くなることが期待できます。また、痛みが残ってしまった場合もできるだけ早くペインクリニックなどを受診してください。時間がたってしまうと痛みの後遺症が非常に治りにくく、中には生涯、痛みが消えないこともあります。

なお、インフルエンザワクチンとは同時接種ができませんが、新型コロナワクチンとは2週間あけて接種が必要となりますので、ご注意ください。



天本病院 医師
久米 一誠(くめ・かずまさ)

【専門】内科、老年内科、認知症
・日本内科学会認定総合内科専門医
・日本老年医学会認定老年科専門医
・日本認知症学会認定認知症専門医(指導医)
・認知症サポート医

✓

POINT

2023年8月より
ワクチン接種の補助金が
スタート!

高齢者は神経痛が残り
やすく、発症の予防が重要
です

詳細は以下の事業所にお気軽
にお問い合わせください。

天本病院
042-310-0333

あいクリニック
042-375-9581

あいクリニック中沢
042-311-2820



あい老健の居室にて、大居さん(右)と介護福祉士の中西(左)。

大居さん「今は息子夫婦と同居しているのですが、仕事もあるので、ケアマネジャーさんと相談してこちらにお世話になってるんです。しょっちゅう出たり入ったりしているのですが、スタッフの方や同じフロアの方とおなじみですね。私はひとりでも家で留守番くらいできると思っているのですが、息子が心配するもので、ここにくればリハビリもできるし、みなさんとおしゃべりしたりするのも楽しいですね。」
これまで、大居さんの様子を拝見してきたスタッフの中西が言います。「通常、90歳を過ぎて骨折すると車椅子をご利用になられる方も多いの

ですが、大居さんは前向きにリハビリに取り組み、今日までご自分の足で歩かれています。年齢的にこれはすばらしいことだなと思っただけでも感心しているんですよ」
大居さん「結構よれよれですけどね(笑)。週3回のリハビリの他にも、自主的に歩こうと思っただけから安心です。それから頭の方もボケないように、同じテーブルの94歳と100歳の方と一緒に、北から南まで県名を言う遊びをしてるんです。すぐ出てこなくなるんですけどね(笑)」
敬虔なクリスチャンでもある大居さんは、84歳の時にイスラエルに聖地巡礼の旅にも出かけられた行動派。「泳げないのですが、死海ではお風呂か浮かびましたね。キリストの生まれた馬小屋から十字架に架けられたゴルゴダの丘まで見に行き、とても楽しかったですね。そうそう、その時のお友達夫婦もこの施設にいらっしゃるんですよ」
あと2年で100歳の大居様。そろそろお迎えが来てほしいんだけど、とおっしゃいつつも、これまでのたくさん楽しい思い出を胸に、穏やかに日々を過ごされています。



いつもホールでおしゃべりを楽しむ仲良し3人組。県名の他に百人一首もお得意で全部覚えているそう。



いつも同じ部屋に滞在。朝食後はレモンティーを召し上がりながら窓越しの景色を眺めるのが日課。



リハビリでは階段を昇降し下肢の筋力維持を目標にしている。気候の良い時は屋上や施設の外まで足を延ばして。

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

大居喜代子(おおい・きよこ)さん(98歳)
多摩市貝取在住。
あい介護老人保健施設をご利用中。

自宅とここを行ったり来たり。第二の家のようですね。

イベント・カレンダー

あいセーフティネットの活動をダイジェストでご紹介。
詳細は各事業所のホームページでご覧いただけます。
講座や出展のご依頼は多摩広報課までお気軽にどうぞ。

2023 10月 October

お待たせしました!ご家族とのひとときを再開



天本病院とあい老健にてコロナで休止していた面会をやっと再開できました。あいクリニックのデイケアでも4年ぶりの家族会を開催し好評をいただきました。

10/15(日)からきだ菖蒲館まつり出展



あいクリニック中沢などの医療専門職による体成分測定会と相談会を実施。高性能の機器で測定するため毎年多くの方に喜ばれています。

10/28(土)市民公開講座「ウェルビーイング」

「人生100年時代のウェルビーイング」をテーマに、前野マドカ氏、渥美京子氏をお招きして幸福について考えました。個人も社会もより健やかになるための実践的な考え方を紹介しました。(パルテノン多摩)



2023 11月 November

11/12(日)平尾まつりに「ポッチャ」出展



稲城市の地域住民向けにリハビリ職員などがポッチャ体験を開催。子どもから大人まで70人以上の方で賑わいました。

11/26(日)たまし健幸フェスタ出展



聖蹟桜ヶ丘アウラホールで開催されたイベントに出展。フレイル予防の講演会や体組成測定などを行い100名の方にご参加いただきました。

11/25(土)事例・研究発表大会



職員によるサービス向上の取り組みなどを発表する大会を開催。天本病院のリハビリ教育やあい老健の利用者支援などが受賞しました。

11/29(水)稲城市講演会「はじめての在宅医療」



市と医師会が主催した講演会にあいクリニック平尾の奥村光絵院長が登壇。地域の方向けに在宅医療の特徴をご説明しました。

2023 12月 December

チャリティ菓子・食料支援



集まった食料

社会福祉協議会の活動に賛同し、職員に赤い羽根募金付きのチャリティクッキーの購入と食料支援を呼びかけました。食料は多摩市内の必要とされる方の元へお届けしました。

うちの子が表紙に!? 嬉しい声続々

みなさんのペット写真を募集中です。選ばれた方は「あっぱれ」の表紙でご紹介!

メールに画像を添付の上、ペットの名前、種類、性別、お住まいを記入の上ご応募ください。多摩広報課まで
(☐ kouhou-t@kawakita.or.jp)



広報Yのペットはニワトリ

2024

これから開催!申し込み受付中

1/24(水)からきだ匠カフェ



「新年の抱負を語ろう」
14:00-15:30
(プラネットカフェにて)
ゲスト:天本宏(理事長相談役)
予約:042-376-2941
(多摩センター地域包括支援センター)

2/28(水)あいクリニック平尾 ACP講座



「人生の最期を幸せに迎えるために準備しておきたいこと」
14:00-16:00
(コーシャハイム平尾にて)
講師:奥村光絵院長
予約:042-310-0323
(多摩広報課)

免疫力アップレシピ

塩こうじヨーグルトのツナ豆腐サラダ

火を使わず簡単に作れて満足感があるおかずサラダ。
ヘルシーだけどたんぱく質たっぷりです。



材料(2人前)

木綿豆腐	200g	1人あたりエネルギー	129kcal
ツナ缶(ノンオイル)	1缶	たんぱく質	12.5g
水菜	30g	食塩相当量	2.8g
プレーンヨーグルト	大さじ2		
塩こうじ	大さじ1		
オリーブオイル	小さじ1		
お好みで黒胡椒もしくは七味など			



【作り方】

- ①木綿豆腐はペーパーや重しなどでよく水切りをし、2cm角程度に切る。
- ②水菜は3cmの長さに切る。
- ③プレーンヨーグルト、塩こうじ、オリーブオイルをボールに混ぜ、汁気を切ったツナ缶を加える。
- ④③に切った木綿豆腐と水菜も加えて和える。
- ⑤お皿に盛り付け、上から適量のオリーブオイルをかける。

腸活とたんぱく質で免疫UP効果があります。お好みで黒胡椒や七味唐辛子をかけてもおいしいです。

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



看護師コラム

足のむくみを予防するには

むくみは、心不全や腎不全・低栄養状態・お薬によっても生じることがあります。特に高齢の方では、長く座っていることが原因で「廃用性のむくみ」を起こすことがあります。今回は、「廃用性のむくみ」について対策をご紹介します。

1 運動

散歩や水泳などの有酸素運動ができればよいですが、無理な場合は足を上げたり下げたり、自転車をこぐような動作の運動がお勧めです。TVを観ながら良いので、できるだけ長い時間行くと良いでしょう。また、足のむくみは日中に悪化するため、足を高い位置に持ち上げて休むと良いです。

渡部 真理(わたべ・まり)
あい訪問看護ステーション中沢
日本看護協会認定訪問看護認定看護師
リンパ浮腫セラピスト



2 圧迫

弾性ストッキングを装着することで、静脈還流促進と足のむくみの軽減が期待できることもあります。軽い症状のうちに、緩めの圧迫を行い、軽症を保つことも重要です。弾性ストッキングを履いたままの運動も効果的です。サイズや圧など種類があるので、医師などに相談し自分に合った物を選ぶことが大切です。

3 栄養

高齢になり筋肉の量が減少すると、心臓に血液を送るポンプ機能が低下し、足にむくみが発生します。筋力維持のためのたんぱく質や必要カロリーが摂れる食事内容になっているか、食生活の見直しも大切です。

急速に悪化するむくみ、左右差のあるむくみや局所性のむくみは注意です。むくみの原因は多数あり、対処方法や注意点が異なる場合があります。お困りの際は、医師にご相談ください。

【出典】訪問看護と介護,医学書院2020,Vol.25,No11,858-891より

介護職募集

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。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。

■介護福祉士 ■介護職

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



LINE ID @411wedcx



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

あい看護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



あつぱれ 2024年新春号 発行日：2024年1月1日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部
〒206-0036 東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院5F
TEL 042-310-0323 FAX 042-375-9641

発行者：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部
事業部長 明石 のぞみ



あいセーフティネット

<https://kawakita.or.jp>

検索

