



あっはれ





情熱を力に、 地域の皆さまの暮らしを 支える一年へ

新年明けましておめでとうございます。

21世紀もすでに四半世紀を超える昨年は我が国初の女性総理が誕生しました。また、今年は丙午(ひのえうま)十干(丙)と十二支(午)がどちらも「火」の性質を持つため、火の気が強く、「情熱」「力強さ」「華やかさ」「明るさ」を象徴するといわれます。2026年は明るい兆しが見える年になればと期待します。

医療介護業界では諸物価高騰と少子高齢化による働き手不足の影響を受けて、日本中の病院や介護施設は厳しい経営環境に置かれました。さらに、全世代型社会保障改革の一環として、給付抑制および削減が検討されており、医療介護報酬改定においても安堵できない状況です。皆様の医療介護負担増も審議されており受診抑制も心配されますが、納得できる医療やサービスを提供できるよう、人手不足を理由にしないよう、あらゆる業務の効率化を進めてまいります。また、慢性的な人財の不足を解消するために、よき人材の確保、さらに教育こそが肝心と捉え改革を進めてまいります。

あいセーフティネットは視点を高く持ち、地域の皆様が住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らせるよう、一層努力してまいります。皆様と共に考え、知恵を出し合い、共に歩んでまいります。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

年頭所感



副理事長
多摩事業部 事業部長
明石 のぞみ
(あかし・のぞみ)

王道を歩む



2026年、明けましておめでとうございます。今年が皆様にとってより良き年でありますよう願っております。

今年の干支は十干十二支の丙午(ひのえうま)にあたります。陽と火を浴び、大地を蹴って走り出す馬を考えると、60年前、1966年の日本、あの60年代は経済も政治も若く、活気に溢れている時であったような気がします。

そして、今年、2026年は、日本人65万人の出生数、気候変動や生物多様性の危機といった地球規模での環境問題、揺らぐ民主主義社会、いつまでも続く通貨の円安、など制約条件が多々ある中で、そろそろ、成長から、活力ある成熟社会に移っていく時だと思います。

"信頼"と"安心"という我が国ならではの社会文化を一層高め、地道な努力が実る科学と技術力を磨き、AIやSNS、DXの活用の主体はあくまでも人であり、人間としての尊厳に相応しい生き方の価値を求めていきたいと考えています。勿論、国際社会での存在感もますます重要です。

河北医療財団では、杉並事業部として、昨年、念願の新総合病院が竣工し、連携医療機関とともに、地域医療の一層の充実を図っていく準備が整いました。地域医療も線から面的な展開に、さらに三次元として、質と安全、迅速さを加える時代になりました。そして本年1月には、総合病院9階に健診センターが開院します。

多摩事業部の"あい(愛・I)セーフティネット"は、多摩地域の生活により密着する事業運営を進めていきます。"あい"にAIを加えた高齢者ケアの機能を試行したいとも思っています。

医療機関の経営が厳しいと言われています。事業の収支を改善し、健全な経営を持続可能にすることは勿論とても大切ですが、その上で、河北医療財団は、常に、社会文化を背景に、地球環境に最大限配慮し、人の尊厳に寄り添った医療の"王道"を歩んでまいります。

今年も、一人ひとりが幸せを感じることができるより良き社会創りを協働して進めていくよう、ご教示のほど宜しくお願い申し上げます。



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)

心不全とともに、安心して暮らすために

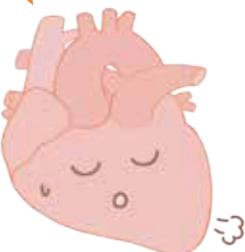


天本病院
医学博士 沼田 まどか
(ぬまた)
【専門】循環器内科
日本循環器学会認定循環器専門医
日本内科学会認定内科医

「息切れが増えた」
「足がむくむ」
「体がだるい」
「少し動くと動悸を感じる」
「などの変化を感じていませんか？」
それは、「心臓からのサインかも知れません。」
心臓は血液を全身に送るポンプです。心不全とは、心臓の働きが少しづつ弱っていくことで、全身に十分な血液を送れなくなる状態をいいます。決して珍しい病気ではなく、年齢とともに多くの方が向こう合う可能性のある病気です。

「心不全」と聞くと、突然命に関わるような怖い病気を想像されるかもしれません。しかし実際には、治療と生活の工夫によって、安定した日々

心臓をいたわってね!
・毎日の体重測定
・塩分控えめの食事
・無理のない生活



3項目以上あてはまる方、または息苦しさ・体重増加・強いむくみがある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

「少し息苦しい」「足がむくんでき」といった変化を感じたときは、我慢せず早めに医療機関へご相談ください。まずは心電図・レントゲン・血液検査などを行います。

心不全とともに生きるということは、決して一人で頑張ることではありません。私たちは、患者さんご家族が安心して、笑顔で日々を過ごせ

心不全 チェックリスト

- 息切れが増えた
- 横になると苦しい
- 体重が急に増えた
- 足や顔がむくむ
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 夜中にトイレが増えた
- 風邪ではないのに咳が増えた

を過ごすことができる慢性の病気です。息切れやむくみ、体重の増加など、日々のちょっととした変化に気づくことが、早期発見と再発予防につながります。

心不全の原因はさまざまですが、高血圧・心筋梗塞・弁膜症・不整脈などがきっかけになることが多くあります。治療の中心は薬によるコントロールに加え、塩分や水分のとり方、体重管理、そしてリハビリテーションです。心臓に負担をかけない生活を続けることが、長く穏やかに暮らししていくための鍵になります。

また、心不全のケアにはご家族の支えも欠かせません。毎日の体重測定や症状の変化と一緒に見守ることで、重症化や入院を防ぐことができます。

「少し息苦しい」「足がむくんでき」といった変化を感じたときは、我慢せず早めに医療機関へご相談ください。まずは心電図・レントゲン・血液検査などを行います。

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

宮田 光治様(91)・弘子様(89)

稻城市在住
あいクリニック平尾(訪問診療)・ケアプランセンター
あいクリニック平尾をご利用中。



(左から) ケアマネジャーの坂本、あけみ様(娘)、弘子様、光治様、主治医の奥村院長。

「近所の農家仲間と取り組んでね。新宿のデパートにも卸してすごく人気があつたの。地方からもバスで視察の人たちが学びにくるほど忙しかったよ」と光治さん。寡黙な印象は農業の話になると一転し、次々と楽しい思い出話が飛び出す。

「野菜も果物もなんでも作ってた。形の悪いB級品は、もったいないからジャムにして売つてね。おばちゃんの台所」っていう加工所を作つたの。それをJAで発表したら賞を頂いたのよ」と弘子さん。

「ふたりで夜遅くまで、発表の練習をしましたわね」

「外に出るとね、挨拶されるのよ。大きくなつて誰が誰だかもうわからないんだけど、あの頃の子どもたちだらうなつて思うと、やっぱり嬉しくて」弘子さんが大きく笑う。ふたりが耕したものは、今も確かにこの土地に根を張り続けている。



「転ぶと危ないって心配されるけど、つい草取りに出ちゃうの」と弘子さん。



当時のアルバムを眺めながら、たくさんのエピソードをお話し頂きました。



持病のため、ご夫婦そろって訪問診療で体調管理を。この日は血液検査を実施。

土を愛し、地域を耕す

あいクリニック平尾から程近い住宅街の一角が急に開けて、そこだけひろびろとした畑が残っている。地主らしい立派なお宅はドラマのロケにもよく使われたそう。宮田さんご夫婦とその娘さんが迎えてくれた。

代々続く農家として、田んぼから養鶏までやっていた。戦後、甘いものが贅沢品だった頃に挑戦したメロン栽培は、試行錯誤の末、連作に強い接ぎ木の技術を確立し、「平尾メロン」として地域を代表するブランドに育て上げた。

自然教育に魅力を感じた光治さんは、この地域で最初のボイイスカウトも立ち上げた。「あいさつがしつかりにぎやかだった」

取り出したアルバムには当時の写真がたくさん残っている。「子どもたちがいっぱい来たわね。一緒に田植えをしたり、収穫をしたり。子どもたちがいっぱい来たわね。一緒に田植えをしたり、収穫をしたり。」

自然教育に魅力を感じた光治さんは、この地域で最初のボイイスカウトも立ち上げた。「あいさつがしつかりにぎやかだった」

敷地内の田んぼは地域に開かれ、小学校の体験学習の場としても活用された。今でいう食育やSDGsの

はしりだ。



〒206-0012 多摩市貝取1431-3
あい在宅複合施設

あいクリニック
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション
☎ 042-371-6888

多摩市第1層生活支援体制整備事業
☎ 070-3196-9226 / 070-1219-1367

多摩市介護予防・フレイル予防推進員
☎ 080-1140-1948

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

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

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。
くわしくは採用サイトをご覧ください。

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



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

稻城市

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
☎ 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
☎ 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

