



# あっはれ



・新年のごあいさつ  
・わたしらしく生きる  
・心不全とともに、安心して暮らすために  
・貧血予防レシピ  
・介護認定を受けるには

あいクリニック

院長

濱谷 弘康

訪問診療科長

栗林 泰子





## 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、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いいたします。



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

## 年頭 所感

## 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お願いしております。

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と考えると、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う良き社会創りを協働して進めていこう、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

「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が、実際には、治療と生活の工夫によって、安定した日々

「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しれません。心臓は血液を全身に送るポンプです。心不全とは、心臓の働きが少しず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き合う可能性のある病気です。



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

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

「少し息苦しい」「足がむくんできた」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。

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を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。

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ていくための鍵になります。

を過ごすことができる慢性の病気で、**息切れやむくみ、体重の増加など**、日々のちょっ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



### 心不全 チェックリスト

- ☐ 最近、こんな症状はありませんか?
- ☐ 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

最近、こんな症状はありませんか?

るように、医療と生活の両面から支えてまいります。どつぞどんな小さなことでもお気軽に声をかけてください。

## わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

宮田 光治様(91)・弘子様(89)

稲城市在住  
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。

### 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。

「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ぐく人気があったの。地方からもバスで視察の人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ってたね。『おばちゃんの手所』っていう加工所を作ったの。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、発表の練習をしたわね」

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。

「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。

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スカウトも立ち上げた。「あいさつがしっかりできる子どもを自然の中で育てたい」と思ってた。農業の合間にいろんなところへキャンプに行つて、夢中だったねえ」

いまではすっかり農家が減り、周囲の景色も様変わりした。宮田さんご夫妻も齢を重ね、訪問診療を受けながら、娘さん一家と暮らしている。

「外に出るとね、挨拶されるのよ。大きくなって誰が誰だかわからないんだけど、あの頃の子どもたちだろうなって思うと、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。



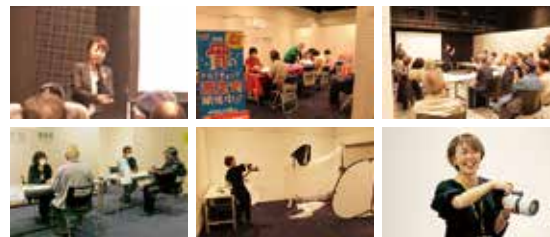
11/15  
(土)

## ハッピーエイジングフェスタ(初開催)



「おひとりさま」の最期を支える在宅医療の事例紹介

「人生100年時代のウェルビーイング」をテーマにパルテノン多摩で開催。終活セミナーや体験講座など盛りだくさんのプログラムでお届けしました。多くの方にご来場頂きありがとうございました。



お金のセミナーや骨の測定、撮影会も好評でした

9/20  
(土)

## 永山フェスティバルにブース出展

毎年人気の体成分測定や、子ども向け工作教室を開催。200名を超える方がご参加くださいました。これからも多世代のみなさまとの交流を続けてまいります。

9/26  
(金)

## 地域包括ケア共創ラボ(初開催)

医療・介護従事者向けのセミナー&交流会を主催。法人の垣根を越えて連携することで、地域全体のケアの発展に貢献してまいります。

10/11  
(土)

## 秋のコンサート

天本病院とゆいま〜る中沢にて、利用者さんやご家族とともにコーラスを楽しみました。出演は多摩市で活動するエバークリーンヴォーチェ様でした。

10/25  
(土)

## 幹部管理者研修

当法人では年間30回の職員研修を実施し、教育に力を入れています。

10/29  
(水)

## 自衛消防操法大会

天本病院とあい老健の職員が出場し、訓練の成果を披露しました。

11/8  
(土)

## オレンジウォーキング

認知症にやさしい町づくりを呼びかけ、みんなで多摩市を歩きました。

11/29  
(土)

## ACP講座

天本病院にて、もしもの時の医療を考える体験型講座を行いました。

菓子163個  
購入！

## 年末チャリティ活動

多摩市社会福祉協議会に賛同し、寄付付き菓子の購入や食料寄付に参加しました。



公式LINEはじめました  
イベントを逃したくない方は  
ぜひご登録ください！



あいセーフティネット

## 貧血予防レシピ

## 洋風トマトすき焼き

トマトが持つ酸味とうま味成分グルタミン酸を活かした、さっぱりと美味しい一品です。砂糖なしでも、ゆっくり火を通したタマネギの優しい甘さが広がります。



## 材料(2人前)

・牛こま切れ肉 200g  
・タマネギ 中1個  
・トマト 中1個  
・生バジル 5枚  
・ニンニク 1かけ  
・オリーブオイル 大さじ2  
・卵 2個

## A(割り下材料)

・みりん 100ml  
・酒 50ml  
・しょうゆ 25ml

1人分あたりエネルギー 544kcal  
たんぱく質 28.6g  
塩分 2.4g  
食物繊維 2.4g  
鉄分 3.4mg



## 【作り方】

- ①ニンニクは輪切り、タマネギは半月切り、トマトは串切りにする。
- ②ニンニクとオリーブオイルを鍋に入れ、弱火にかける。
- ③ニンニクの香りが立ったらタマネギを入れ、上に牛肉をのせる。
- ④トマトと生バジルを鍋のふちに沿って並べる。
- ⑤牛肉の半分ほどの色が変わったら、Aの割り下を加える。
- ⑥中火にし、アルコールを飛ばして牛肉に火が通ったら完成。  
溶き卵をつけて召し上がれ。  
お好みで七味(山椒入りがおすすめ)を入れても美味しいです。

トマトのビタミンCには、牛肉に含まれる鉄と亜鉛の吸収率を上げる効果が期待できます。相性の良い食材なんです！



監修：小野 彩(おの・あや)  
あい介護老人保健施設 管理栄養士

## 介護のお悩み 110 番

## 介護認定を受けるには

介護保険のサービスを使うためには、市区町村役場の窓口(介護保険課などに)直接申請書を提出、もしくは最寄りの地域包括支援センターに相談して申請を行い、認定調査を受けて、主治医意見書と合わせて介護度を判定してもらう必要があります。認定調査とは、介護度を判定するために市区町村の認定調査員が実施する聞き取り調査のことです。認定調査員が自宅などを訪問、面談し、身体の状態や生活の状況、認知機能などを幅広く調べます。

介護認定を受けている方も有効期間がありますので、介護サービスの利用が必要な方は更新手続きを行い、認定調査を受ける必要があります。

調査当日は、可能な範囲で実際に動作を行ってもらい、身体機能などを確認します。当日の体調により、普段できていることができない、普段はできないのにできる、ということもあります。普段の生活状況を正確に伝えるために、ご家族やご本人の日常をよくわかっていらっしゃる方が立ちあい、伝えることで、よりご本人の状態にあった介護度が判定されます。

有効期間は状態により半年から4年間となりますので、準備をして受けられることをお勧めします。また、状態が変化した場合の変更申請をすることもできます。

気になっていることは  
事前にメモをしておく、  
伝え忘れが防げます



## 竹下 純子

(たけした・じゅんこ)  
ケアプランセンターあいクリニック中沢  
所長  
主任介護支援専門員・  
社会福祉士・精神保健福祉士  
介護福祉士



## 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。  
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 スマイルス聖蹟桜ヶ丘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

## 稲城市

### 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

〒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

### 桜ヶ丘いきいき元気センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1

☎ 042-311-7300

京王線

聖蹟桜ヶ丘

## 多摩市

### あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38

☎ 042-374-7111

京王相模原線

永山

多摩センター

若葉台

### 天本病院

〒206-0036

多摩市中沢2-5-1

☎ 042-310-0333

唐木田

### 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

小田急多摩線

新百合ヶ丘

