



# あっはれ

## 特集 あなたの望む「最期」、考えてみませんか？

- ・わたしらしく生きる
- ・プライマリ・ケア、家庭医とは？
- ・免疫力アップレシピ
- ・秋のスキンフレイル予防



レッドちゃん/アイリッシュセッター  
(8歳・メス)八王子市東中野在住



BKくん/ラグドール  
(16歳:オス)稲城市坂浜在住



まめちゃん/コザクラインコ  
(7歳:オス)多摩市鶴牧在住

みんなのペット写真大募集！



ハッピーちゃん/トイプードル  
(6歳:メス)稲城市坂浜在住



かぼちゃん/ロップイヤーラビット  
(1歳:オス)多摩市鶴牧在住



ぺこちゃん/トイプードル  
(12歳:メス)稲城市向陽台在住

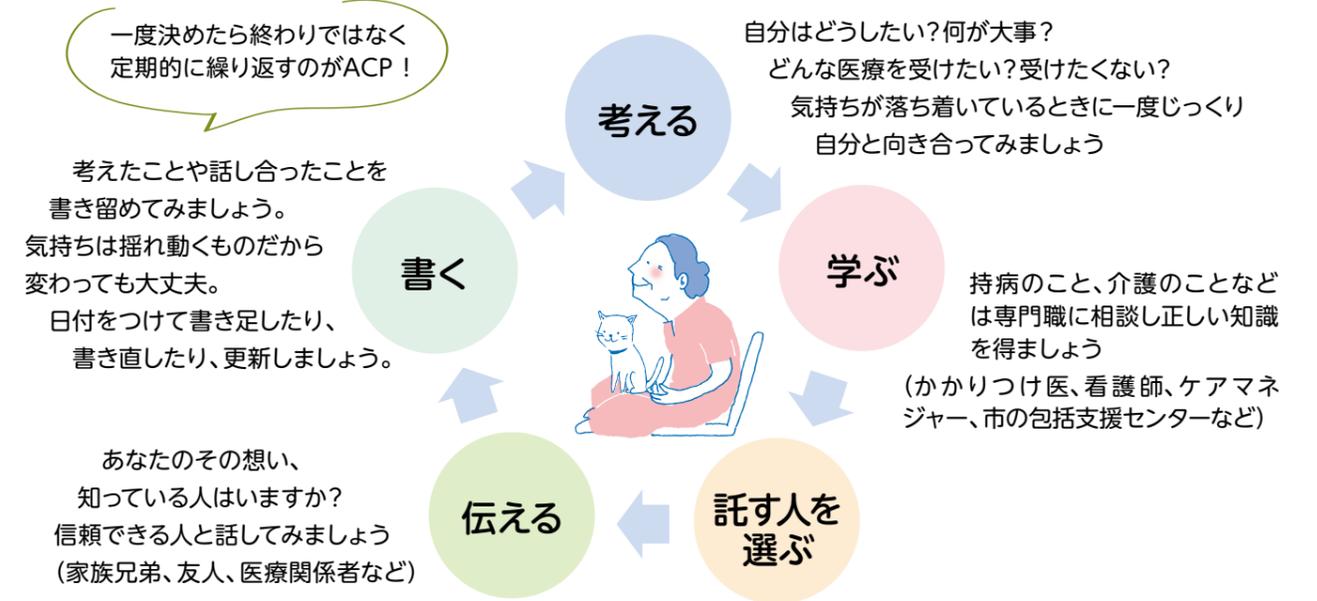
特集

その時はかならずやってくるから

# あなたの望む「最期」、考えてみませんか？

生きている限り、死はかならず訪れます。まだ先のことと思っても、ある日突然思いがけない事故や病気に見舞われるかもしれません。また、後遺症や認知症の進行などで意思疎通が困難になる可能性は誰にでもあります。最期の日まで自分らしく安心して過ごすために、早めに自分の希望を考え、家族や関係者と相談しておく「ACP」が大切です。

## ACPのプロセス



おススメ | 実際に書いてみよう  
国や自治体も推奨しています

ACPの詳しいパンフレットや書き込み用紙がホームページから、無料ダウンロードできます

■東京都ACP普及啓発小冊子  
「わたしの思い手帳」

テキストと書き込みノートの2冊セット。  
天本病院やあいクリニックなどでも配布しています。



■多摩市  
最期まで自分らしく生きるための  
「生き方・老い方ハンドブック」



■河北医療財団 あいセーフティネット  
「もしもの時の私の希望」用紙

簡潔なシートで書き込みやすい。  
医療に関する設問が多めです。



## ACPとは？

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは、将来あなたが病気になったり介護が必要になったりしたときに備え、これまで大切にしてきたことや、これから誰とどのように過ごしたいか、希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療・介護関係者とともにあらかじめ考え、話し合うプロセスのことを言います。

Advance: 前もって  
Care: ケア (医療・看護・介護) の  
Planning: 計画を立てる

## ACP Q&A

あいセーフティネットでは、2020年よりACPプロジェクトを立ち上げ、全事業所で患者さん・利用者さんの意思決定を支援する取り組みを進めています。今回は日々、多くのケースに対応しているメンバーによくある疑問に答えてもらいました。

Q いつからどんなふうを始めればいいのか？

考えることに早すぎることはありません。今日からでも明日からでも始めてみてください。ご家族の死や、病気や介護がきっかけのこともあります。ぜひ元気なうちにこそ始めてほしいですね。私の相談室では40代から薦めています。ACPのパンフレットや書き込みシートは色々ありますので、まずはご覧になってみてください。(右ページ参照)

Q 専門職に相談するタイミングは？

病院では入退院をきっかけに、ご本人やご家族から今後の治療や暮らしの希望を伺うことが多いです。カンファレンスではその価値観をチームみんなで共有して支援することを大切にしています。退院後に自宅で過ごすのか、施設を希望するかなどは地域医療連携室の相談員が相談にのりますので、遠慮せず何でも聞いてください。今後の病気の進み具合などはかかりつけ医も相談にのってくれます。

在宅医療の現場では、日頃からご本人やご家族と会話する機会が多いので、いつでも相談いただけます。あい訪問看護ステーション中沢では患者さんにACPシートをお渡しし、記載いただいた内容はカルテに添付し、医師やケアマネジャーとも共有し、治療方針に反映しています。



あい訪問看護  
ステーション中沢  
訪問看護師 生田田



天本病院  
看護師 田中



あいクリニック  
在宅何でも相談室  
看護師・相談員 淵野

Q 家族には話しにくい  
独り身で相談相手がない

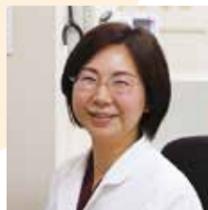
他人だからこそ話せることもあります。ご家族には心配をかけたくないと本音が言いつらい方も。そんな時はわたしたちケアマネや医療関係者が間に入りますのでご相談ください。お一人暮らしの方は一緒に話を伺いながら記入のお手伝いをしたり、公的サービスのご紹介もいたします。



ケアプランセンター  
あいクリニック平尾  
ケアマネジャー 坂本

Q どうしたらいいのか分かりません

ACPに正解はありません。わたしたち専門職でもこの患者さんにはこの選択肢が正解だ」という答えはなく、「患者さんご本人にとつての正解に近づきたい」という想いで試行錯誤しています。ACPは終末期の医療の話だけでなく、どう生きていきたいかを共有することです。だからこそ不安も迷いもそのままに、一緒に考えていきましょう。



あいクリニック  
医師 栗林

## ACP講座開催

- 2023年11月22日(水) 14:00-15:30 「自分はどうする？終末期の医療と暮らし」  
【会場】からさだ匠カフェ / プラネットカフェ (多摩市鶴牧2-25-2) 【参加費】330円(飲み物代)  
【申込】042-376-2941 (多摩市多摩センター地域包括支援センター)
- 2024年2月28日(水) 14:00-16:00  
【会場】コーシャハイム平尾 (稲城市平尾3-7-4) 「在宅でのACP(仮)」医師の講演 【参加費】無料  
【申込】042-310-0323 (河北医療財団多摩広報課)

## プライマリ・ケア、家庭医とは?

プライマリ・ケア(primary care)という言葉はなかなか聞きなれない言葉だと思いますが、米国国立科学アカデミーにより「患者の抱える問題の大部分に対処でき、かつ継続的なパートナーシップを築き、家族および地域という枠組みの中で責任をもって診療する臨床医によって提供される総合性と受診のしやすさを特徴とするヘルスケアサービスである。」と定義されています。

簡単に言いますと「身近にいて、何でも相談にのってくれる総合的な医療」という意味です。

家庭医とはプライマリ・ケアを専門とする医師であり、

- 患者さんを多角的に診る
- 家族や生活背景まで診る
- 地域全体を診る



この3つの柱を実践していきます。

昔で言う「町医者」のイメージに近いです。

高血圧や糖尿病などの疾患に対する治療や、熱が出た、お腹が痛いなどの症状が出た時の診療だけでなく、予防接種や介護相談、在宅療養の相談など、身近な存在としていろんな場面に対応させていただきます。

また近隣の総合病院とも連携をとっており、必要時は専門医にご紹介しております。

当クリニックでは外来診療だけでなく、在宅診療も行っております。

地域の皆さんが住み慣れた街で自分らしく暮らしていけるようサポートしていきますので、お気軽にご相談ください。

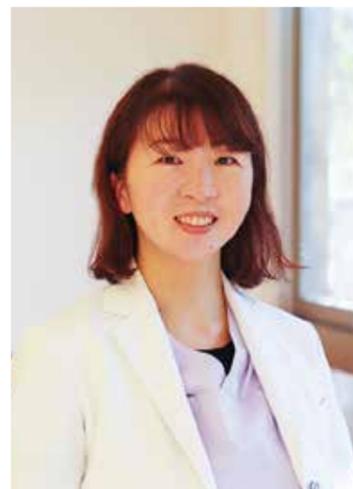
### 伊藤先生も登場!

あいクリニック中沢の紹介動画ができました。ぜひご覧ください

(3分)



YouTube あいセーフティネット



あいクリニック中沢 医師  
伊藤 絵理 (いとう・えり)

【専門】内科  
日本プライマリ・ケア連合学会認定  
家庭医療専門医



吉井美代子(よしい・みよこ)さん(94歳)

多摩市関戸在住。  
あい看護小規模多機能施設おきなをご利用中

# わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

この町に暮らして50年。  
みんなに見守られ、これからも我が家です。

聖蹟桜ヶ丘にお住まいの吉井さんは、「おきな」を開設時からご利用いただき、今年で7年目になります。「包括支援センターで紹介されて、家の近くだから来てみたんです。転んで入院したことがあって、それからひとりで歩くのが難しくなりましてね。出かけるのが好きなので、ずっと家にこもってもいられないし。ここに来てと安心ですね」  
小規模多機能施設では、通い・訪問・泊まりのサービスを柔軟に組み合わせる使いやすさが特徴。吉井さんが週3回通うおきなでは、食事や入浴の他に、職員と共に外出も可能です。クリニックの受診同行や、大好きなデパートでのお買い物も楽しんでいらつしやいます。  
「この間は暑い中、一緒に宝くじを買いに行きましたよ。それから食品街でウナギの肝も。好物なんですよ」と職員。  
「そうそう、つい楽しくて向こうまで見てみようってね。最近はおわりを買ってきたださることも多いけど、それじゃつまらないわね」と吉井さん。

吉井さんには地域のみなさんの心強いサポートがあります。「もう50年以上住んでいるから、みんな知り合いね。3日に一度はおかずを持って来てくださる方もいるし、長年通っている美容師さんは、髪を切った後にいつも買い物に付き添ってくださるの。駅までずっと手を引いてくださるね。ご迷惑だと思わなくていいよ」  
結婚してこの地に居を構えた頃、駅の周りには田んぼや畑が広がっていて、長靴を履いて出かけるような時代だったそうです。それからデパートができ、街並みも随分とにぎやかに変貌しましたが、昔ながらの人情はまだ健在のようです。「一人ぐらしになつて随分経ちますが、さみしいと思つたことはありません。ずっとここに住んでいますし。近所さんもあるし、孫も遊びに来てくれて、お葬式も全部やるから安心してね、って言ってくれますから。ありがたくなつたよ(笑)」  
現在、おきなの利用者さんの中では最高齢ですが、まだまだお元気で。「100歳になつたらみんなで大きなくす玉を割りましょう」  
スタッフみんな楽しんでます。



最近のお出かけの話スタッフと。風が強かった多摩川沿いの散歩、高幡不動のあじさい祭りなど。



独身時代は病院の栄養士、結婚後は長年お花の先生をされていたそう。おきなでも手早く仕事を片付けます。



週2回の訪問では、掃除とゴミ出しのお手伝いを。食品などは生協の宅配を活用し、おきなで食事することも多い。

9/17(日) KAOFES

聖蹟で開催の子ども向けイベントに、ポッチャとリハビリのお仕事体験のブースを出店。ちびっこで賑わいました。



9/16(土) 施設見学会

9月の世界認知症月間にあわせ、多摩市地域福祉推進委員会のみなさんが来訪。物忘れ外来や認知症グループホーム、小規模多機能施設などをご案内しました。



8/4(金)稲城市 平尾盆踊り大会

懐かしの射的屋さんを出店。1回30円の破格とあって子どもたちの長蛇の列ができました。



**人も町も元気に！ 地域交流**  
 コロナ禍でながらく休止中だった地域との交流がこの夏より徐々に復活しました。あいセーフティネットでは高齢者医療・介護サービスの提供にとどまらず、地域全体を元気にするまちづくり活動として、さまざまな地域イベントなどに積極的に参加しています。ブースをお見かけの際はぜひお気軽にお立ち寄りください。出店や出張講座のご相談は多摩広報課まで。(042-310-0222)

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

**友だち募集中**  
 @411wedcx  
 LINE ID @411wedcx

**ペット写真大募集！**  
 みなさんのかわいらしいペット写真を募集します。選ばれた方は「あいはらの表紙」で紹介！応募は「peggy」アプリで多摩広報課まで。メールにてペットの名前、種類、性別、お住まいを記入。(kouhou-t@kawakita.or.jp)

9/23(土) 永山フェスティバル

ペルパ永山にて体成分測定InBodyと子ども工作教室を開催。200名の方にお越しいただきました。



80歳になった今でも診療は自分の人生の張り合い



**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。

1980年、37歳の時に多摩市の街中に天本病院を開設しました。私としてはヨーロッパ流のコミュニティケアを実践するための第一歩でした。しかし老人病院を建てるという噂を聞きつけた一部の住民から反対運動がおきました。ボケや褥瘡(じよくそく)がうつる「近所を徘徊されたら困る」など、当時は高齢者医療に対する誤解と偏見がありました。私はみなさんに言いました。「長生きすれば、誰でもいずれ病気になったり、認知症になることもある。みなさんがそうなった時に、今の生活の場から隔離されて遠くの病院に収容されたらどうでしょう」と。多摩ニュータウンはこの先必ず高齢化が進むのだから、その時にこのような病院が必要になることは分かっています。そして実際そうになりました。開設から40年余り。今はご夫婦や親子二代にわたって通ってくださる地域の方に支えられています。高齢者を社会から隔絶させる時代から、一員として尊厳を守り、最期の日まで地域で暮らせる時代へ。私が理想とした構想は、あいセーフティネットとして形作られていきました。(つづく)



当時は珍しかったリハビリ室



開設時の天本病院(現あいクリニック)

03 連載

天本 宏  
 人生百年時代の羅針盤



鮭の甘酢焼き～簡単タルタルソース風～

鮭はたんぱく質、良質な脂質(EPA・DHA)、ビタミンが豊富で抗酸化成分も含まれ、筋力・免疫力アップ、動脈硬化・老化の予防が期待できます。



材料(2人前)

- 生鮭 200g
- 塩 適量
- 片栗粉 大さじ2
- 油 大さじ2
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- A みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 米酢 小さじ2

1人あたりエネルギー 255kcal  
 たんぱく質 15.6g  
 食塩相当量 1.2g

簡単タルタルソース風

- マヨネーズ 大さじ1
- B はちみつ 小さじ1
- 玉ねぎのみじん切り 小さじ1

【作り方】

- ①鮭は水気をふき取り、軽く塩を振る。
- ②鮭に片栗粉をまぶす。
- ③Aの調味料を混ぜておく。
- ④Bの材料を小皿に入れて、レンジで20秒程加熱する。(皮がパリッとしたら裏返して合計8分程加熱する)
- ⑤油を入れたフライパンを熱し、皮を下にして鮭を入れる。
- ⑥弱火にして、Aの調味料を混ぜて加える。
- ⑦とろみがついたら、お皿に移し④をかけて完成。



お酢を使うことで少ない塩分でも、味がしっかり！ご飯がすすむ美味しさです。片栗粉とソースで魚のパサつきも抑えられます。



監修:小野 彩  
 (おの・あや)  
 あい介護老人保健施設 管理栄養士

看護師コラム

秋のスキフレイル予防

夏の強い紫外線を浴びた後の皮膚は、「角質が厚くなりやすい」という特徴があります。なぜなら皮膚は、夏の紫外線から皮膚内部を守ろうとして、角質層を厚くするからです。皮膚表面に古い角質が溜まると、皮膚本来がもつバリア機能がなくなります。さらに、厚くなった角質はスキンケアの保湿成分の浸透も悪くなり、角質層の内部に届かないと皮膚はさらに乾燥します。乾燥すると皮膚は脆弱性が高まった状態である「スキフレイル」となり皮膚障害を起こしやすくなります。

ご自分の肌の状態を知りたい方は、以下のホームページからスキフレイルチェックをしてみましょう。

【出典】  
 飯坂真司ほか,日本創傷・オストミー・失禁管理学会誌2018;22(3):287-296.



スキンケアUP 3つのポイント

- 洗浄** 弱酸性の泡石鹸で優しく洗浄し、たっぷりのお湯で流すことが大事です。
- 保湿** 8時間毎に保湿剤を塗布し、入浴後は10分以内に塗布すると効果的です。
- 保護** おむつかぶれのトラブル予防には、撥水加工のある保護クリームがおすすめです。

高齢者のスキンケアは、清潔と保湿、保護が大きなポイント。それぞれのシーンに合わせた正しいスキンケア方法を身につけ、健やかな皮膚を保ちましょう。



監修:鈴木 裕介  
 (すずき・ゆうすけ)  
 天本病院  
 日本看護協会認定 皮膚・排泄ケア認定看護師



あいセーフティネット

住み慣れた地域で、  
最期まで自分らしく

**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

**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

**あい介護老人保健施設**  
〒206-0036 多摩市中沢1-17-38  
☎ 042-374-7111

**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

**天本病院**  
〒206-0036  
多摩市中沢2-5-1  
☎ 042-310-0333

