

## Contents



巻頭言「Plan 50」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.1

地域感謝祭アンケートより・・・・・・・・・・・・・・・・ P.2

インフルエンザ流行の季節になりました・・・・・・・・ P.3

Kasumi Kitchen・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.4

特集「デンマーク紀行①」・・・・・・・・・・・・・・・・ P.5

地域リハビリテーション・ケアサポートセンター コラム  
・・・・・・・・・・・・・・・・ P.6

イベント報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.7



2016.12

Winter

Bondi Beach (Australia)

# 『Plan50』

医療法人 真正会

理事長 齊藤 正身



今年は、個人的にも2月に還暦を迎え、これからのことをじっくり考える良い一年だったと思います。その中で、先の見えない今の世の中、敢えて中長期の目標を掲げて、真寿会とともに足並み揃えて歩いていこうという計画を立てました。6年先になりますが、2023年は私たちの出発点である霞ヶ関中央病院（現クリニック）を設立した1972年から50周年を迎える年です。通過点ではありますが、50周年に向けて、一つのグループとして幾つかの計画を成し遂げたいと考えました。6年先の夢の実現に向けて「Plan 50（プラン フィフティ）」と名付け、様々なプロジェクトが動き出しました。まだ形になっていないものは少ないですが、皆が前を向いて歩き始めました。社会福祉法人と医療法人の違いは皆さんが考える以上にあります。その差を埋めていくことは私一人がいくら意気込んで達成できません。基本的に両法人の良い特徴を活かす形で、お互いが尊重し合えるような体制や運営ができるように、多くの日常を共有できるような意識や工夫を全てのスタッフに期待したいと思っています。毎年実施している海外研修では、日頃顔見知りでないにもかかわらず、職種や法人の枠を超えて一つのチームになっていく過程を多くの参加者が体験してい

ます。今年もオーストラリアのシドニーとアデレードに出かけましたが、参加者は例年通り素晴らしいチーム作りや「仲間」になる喜びを肌で感じて持ち帰ってきたと思います。

先日開催しました地域感謝祭も二つの法人の合同イベントで、開催に到るまで多くのスタッフたちが共に考え、共に作り上げて実現しました。

これから先の50年を、研修やイベントの成功を無駄にせず、日常の業務の中で協働していく事業展開こそが地域に求められていることと信じて歩み続けていきたいですね。皆さん来年もよろしく願います。

医療法人 真正会

理事長 齊藤正身



## 地域感謝祭アンケートより

十一月十九日(土)、真寿園にて、第二十三回、地域感謝祭を開催しました。当日朝からの雨も、開会の頃にはすっかりあがり、寒い中ではありましたが、約1,000名の皆さまにご来場頂きました。改めて感謝申し上げます。

雨天想定のお会場設営で例年より狭いステージでしたが、オープニングでは「よさこい舞人」の迫力ある踊り、「ふれあいステージ」では地域の皆さんの多彩な出し物、そしてスペシャルステージとして、川越ご当地アイドル「お掃除ユニット 川越クリアーズ」のライブパフォーマンスがお祭りを盛り上げてくれました。



会長うどんを筆頭にスタッフの出店やマグの即売会、大抽選会も、好評を頂きました。そして、今年は来場者の皆さんにアンケートのご協力をいただきました。

アンケートの結果としては、来場者の7割の方がリピーターで3割の方が初めての来場でした。また、地域の住民としてバザーの拠出をしたい、時間を長くしてほしい、飲食のスペースを広くしてほしい、などのご意見をいただきました。屋台のお手伝いをしたいというありがたい回答もいただきました。今後、感謝祭に取り入れてほしい事として、手品・カラオケ・楽器・いもっこ体操の披露、地域の野菜販売、体力測定などがありました。

これからも、皆さんからいただいたご意見を参考に、よりよい地域感謝祭を



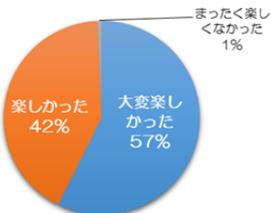
目指して参ります。

地域感謝祭実行委員会一同

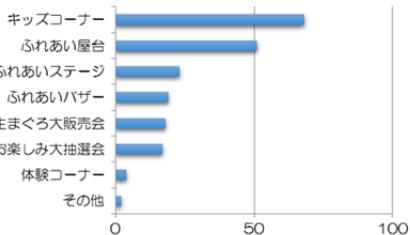
来場回数



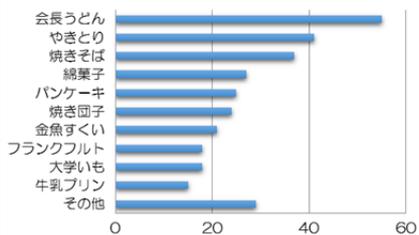
お楽しみいただけましたか？



人気のアトラクション



人気の屋台



地域感謝祭アンケートより

# インフルエンザ流行の季節になりました

感染症対策委員会より

○インフルエンザは感染力が強く、重症化する

インフルエンザは非常に感染力が強く重症化しやすい感染症です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。インフルエンザに感染すると、1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。健康な人であれば、その症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいます。肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化を引き起こして命の危険につながることも少なくありません。特に高齢者や病気の人は注意が必要です。感染経路は飛沫感染で、くしゃみや咳をしたときにウイルスと一緒に唾液などが飛び散り人の粘膜について感染します。流行期間は12月から3月くらいですが、その年によって早まることもあります。

○症状が出たら早めに受診

インフルエンザはウイルスによる感染症です。抗ウイルス剤は効果がありません。抗ウイルス剤で治療しますが、発症から時間が経過してしまうと効果がありません。症状がでたら、風邪かなと自己判断せず早めに医療機関

を受診しましょう。また、自己判断で市販の風邪薬を服用することもやめましょう。

○流行前にワクチンを接種

ワクチンを接種してから抗体ができて予防効果がでるまで2週間かかると言われています。流行前までには接種を終えておくことをお勧めします。また、ワクチンを接種したからインフルエンザにかからない訳ではありません。かかったとしても症状が軽くなり重症化を防ぐことができます。アレルギーがあるなど、ワクチンを接種しないほうがよい場合もありますので医師に相談しましょう。

○予防の基本は手洗い、うがい、休息と栄養をとること

インフルエンザの流行期だけでなく、手洗いやうがいは感染症予防の基本です。外から帰ったとき、人混みに行ったとき、食事の前など行いましょう。

また、咳やくしゃみが出る場合はマスクを使用して人に移さないことも大事です。加湿器の利用や換気をおこなうこと、休息と栄養をとることも予防につながります。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

実施期間

平成28年10月20(木)～平成29年1月31日(火)

※ワクチンがなくなり次第終了となりますのでご了承ください。

料金 ※料金は税込です

- 1.川越市在住 65歳以上・・・1500円
- 2.上記以外の方・・・5000円

※65歳以上の料金は各市町村により異なります。川越市外在住の方は各市町村にお問い合わせ下さい。

※未就学児を含むお子様に関しては小児科等での接種をお願いします。

※ご不明な点は受付にお問い合わせください。

霞ヶ関南病院 外来(直通) 049-239-7272

1



正面を向き、殺菌作用のあるうがい薬または洗口液で口の中を20秒間ゆすぎ、細菌や食べかすを洗い流す。

2



上を向き、「あー」と声を出しながらのどを15秒間ゆすぎ、のど付近の細菌や汚れを洗い流す。

①②を1日3～4セット行う。

# Kasumi Kitchen

## 「シチリア風イワシの

### オーブン焼き」

今回は、イワシを使ったお料理「シチリア風イワシのオーブン焼き」のご紹介です。

イワシには、歯や骨の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが両方含まれています。

また、イワシに含まれる油分（EPA・DHA）は、中性脂肪・悪玉コレステロールを低下させて、万病の元である動脈硬化の予防が期待されます。

#### 【材 料】

・いわし	5尾
・塩	少々
・こしょう	少々
(A)	
・マヨネーズ	大さじ1杯
・練りからし	チューブ2cm程
(B)	
・乾燥パン粉	20g
・松の実	10g
・干しブドウ	15g
・にんにく	1/2かけ
・ブラックオリーブ	15g
・オリーブオイル	20ml
・大葉	5枚

#### 【作り方】

- ① マヨネーズと練りからしを混ぜる（A）。
- ② 干しブドウは柔らかくなるまでお湯に漬け、よく水気をきって1/4に切る。
- ③ にんにくとブラックオリーブはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ④ （B）の材料全てをボールに入れて混ぜる。
- ⑤ イワシは頭と内臓を取り、手開きにする。尾を残して中骨を外し、さっと水洗いをして水気をふく。腹骨を包丁ですき取っておく。ひっくり返して、背びれを外す。

※イワシの手開き



- ⑥ 手開きにしたイワシに塩・こしょうをし（A）を塗る。



- ⑦ （B）をのせて巻き、尾を上にして楊枝を刺して止める。



- ⑧ アルミホイルを敷いたトースターの鉄板に並べ、オリーブオイル（分量外）を全体にふりかける。

- ⑨ オーブントースターで軽く焼き色がつくように八分程焼いて完成です。





# デンマーク紀行 ①

地域リハビリテーション・ケアサポートセンター  
医療法人真正会 運営企画推進部長 岡持利巨

こんにちは 地域支援担当のおかじです。八月二十二日から一週間、デンマークに出張してきました。「高齢者の自立支援に向けた介護予防やリハビリテーション等についての国際比較研究」の調査・研究委員として、「おしごと」で、行ってきたわけです。当法人からは、伊藤功病院長と私の2名が参加しました。

介護予防やリハビリテーションの調査結果については、報告書を見ていただくとして、ここでは「デンマークで驚いた5つのコト」について書いてみますね。せっかくの機会ですので、ちょっと長いですがお付き合い下さいませ。

## 【その1：自転車に驚いた！】

まず、道路にはどこに行っても「自転車専用レーン」があります。（青ラインの所）



そして、いろんな種類の自転車が走っています。ちなみに、シヨップライダー（日本で言うミニアカー）もこの自転車レーンを走ります。



レンタルバイクもたくさんあります。駅の自転車置き場はスゴい事になっていました。



カーゴバイクという実用車も多く見かけました。うくん・・・欲しい。



配達や出店でも大活躍でした。

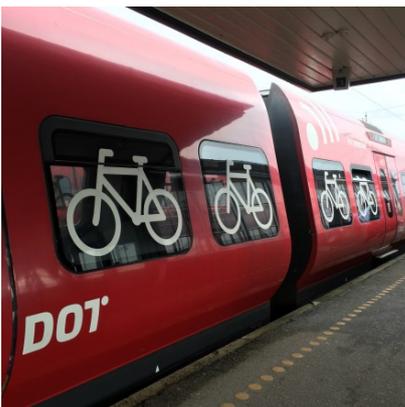


## 【その2：電車で驚いた！】

私自身、鉄分多めなので、電車にも興味津々でした。電車そのものも、なかなか格好良いですね。



驚いたのは、改札がないこと。駅のホームには、誰でも自由に入れます。チケットを持っているかは、時々やってくる強面のチエックのおじさん達。チケットがないと罰金2万円だそうです。何より、電車に自転車ごと乗るのは、驚きですよ。



そして、車両の中には、クワイエットゾーンなるものもあり、みなさん静かくに読書などしていました。



次号に続く

この記事は、法人スタッフブログからの転載です。左のQRコードで、ブログにアクセスできます。



ブログのURL

[http://blog.goo.ne.jp/shinsekai\\_head-office/e/006c565f5069326a66fd1407adfacc5](http://blog.goo.ne.jp/shinsekai_head-office/e/006c565f5069326a66fd1407adfacc5)

## サポートコラム

### 認知症初期集中支援チーム

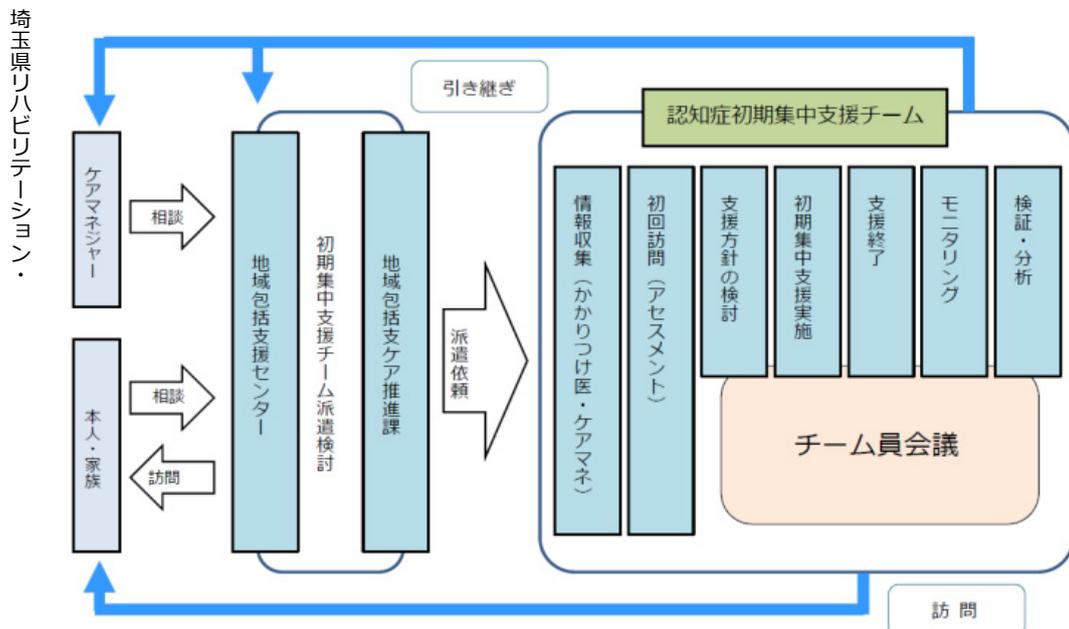
について

今回は、川越市の認知症初期集中支援チーム（以下、チーム）についてご紹介いたします。川越市は地域包括ケア推進課に設置し、平成二十七年一月から活動を開始しています。市には3チームあり、市職員（社会福祉士、保健師）、作業療法士、認知症サポート医で構成されています。チームは平成三十年度から全国すべての市町村で実施されるように準備が進んでいます。

チームは、認知症の人やその家族に早期に関わり、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けられるための支援を行うことが目的です。

地域包括支援センターにあがってきた相談に対してチームの派遣が検討され、チームはご自宅に訪問し、2時間を目的に、ご本人の状態、ご家族の状態、家の様子などをアセスメントします（図）。集まった情報をチーム員会議で共有、対策を検討、支援を実施します。これまでに9ケースの対応を行い、医療／介護サービスに結びついたため、最終しています。支援内容として、認知症を有するご本人に対しては当然のこととして、介護されているご家族の負担軽減も重要であることを痛感しています。

「何かおかしい」と感じたときは、ご自身で抱え込むことなく、ぜひお近くの地域包括支援センターにご相談下さい。



埼玉県リハビリテーション・

ケアサポートセンター 川越比企担当

川越市認知症初期集中支援チーム員

中間浩一（作業療法士／介護支援専門員）



## イベント報告

### ガレリアコンサート

当法人では、霞ヶ関南病院1階のガレリア (galleria: イタリア語で屋根のある商店街や、歩行車用道路の意味) を使って、患者さん・ご家族・地域の方々へ、演奏会などを開催しています。七月と十月に行われましたので、その報告をさせていただきます。

#### 【マリークランツ・アンサンブル様】

七月三十日(土) ガレリアサマーコンサートを開催しました。

マリークランツ・アンサンブル様は、当院へ入院されていた元患者様のご家族を中心としたピアノ・バイオリン・声楽のアンサンブル演奏です。



一緒に歌おうコーナーも9曲盛り込んでくださり、東京音頭も手拍子・合いの手つきで盛り上げられました。

#### 【ヘウイ・フラスタジオ様】

十月八日(土) フラダンスコンサートを皆様と一緒に楽しみました。ヘウイ・フラスタジオ様は、川越市内で教室を開かれている方のフラダンスチ

ームです。当法人職員も2名教室に通っています。素晴らしいダンスと、素敵な衣装を披露してください、最後は患者さんと記念写真も撮っていただきました。



#### 言語聴覚士の取組み

### カフェ・スマイルタイム

Café Smile Time

当法人の言語聴覚士が運営するカフェです。

言語聴覚士という仕事について、また言語聴覚士が主にリハビリテーションを行うコミュニケーション(話をすること)や食事について皆さんにも知ってもらいたいと思い開催に至りました。

言語聴覚士からのクイズや飲み込みチェックリストなどを実施したり、話すことや食べることに ついての相談も受け付けています。どなたでもご参加いただけます。

お茶菓子を楽しみながら一緒にお話しませんか? ご来店をお待ちしています。

開催日: 毎月第4金曜日 十四時~十五時半

場所: 霞ヶ関南病院 1階オールウェイズ(食堂)

参加費: 百円

※院内のイベントの状況により日程が変わることがありますので、参加を希望される方は事前に電話または当院ホームページにてご確認ください。

(担当者: 深浦・遠藤・山川・小林・楳野)

#### 「Plan 50」ロゴマークについて

法人の出発点である霞ヶ関中央病院(現 霞ヶ関中央クリニック)を設立した1972年から2023年で50周年を迎えます。

このロゴマークには、6年先の夢の実現に向けて「Plan 50」と名付け、真寿会・真正会が一つのグループとして一体的な計画立案・実行の期待が込められています。



#### 霞ヶ関南病院

〒350-1173 埼玉県川越市安比奈新田 283-1  
TEL: 049-232-1313 TEL: 049-233-0981

#### 霞ヶ関中央クリニック

〒350-1174 埼玉県川越市かすみ野 1-1-5  
TEL: 049-231-5121 TEL: 049-231-5457

#### 通所介護ケアラウンジ南大塚

川越市南台 2-11-4 南台ハイツ 1F  
TEL: 049-238-1188 TEL: 049-238-1199