

Shinseikai Information Magazine



Glenelg Southaustraria
Photographed by Masami Saito

Contents

巻頭言「真心で広がる 繋がる 地域のきずな」・・・ P.1
「検脈のすすめ」・・・ P.3
特集「デンマーク紀行 ～ Part 2～」・・・ P.4
地域リハ・ケアサポートセンター コラム・・・ P.7
Kasumi Kitchen・・・ P.8
霞ヶ関南病院からのお知らせ・・・ P.9
霞ヶ関南病院 外来担当医一覧表・・・ P.10

Vol.32
2017.01
New Year

真心で 広がる

繋がる 地域のきずな

医療法人真正会 理事長 斉藤正身

Happy New

新年を迎えて、私たちの法人は節目を迎えます。霞ヶ関中央病院が昭和47年（1972）に開設され、5年後に特別養護老人ホーム真寿園、10年後に川鶴診療所、15年で霞ヶ関南病院というように5年おきに大きな事業展開をしてきました。30周年の平成14年（2002）には真寿園が安比奈新田に新築移転、同時に芳野地域にケアセンターよしのを開設しました。その後は5年毎にというわけにはいかなかったものの、平成16年には南大塚にケアラウンジ南大塚を開設、平成18年にはケアセンター小仙波、平成21年にはグループホーム、アダーズあいなを開設しました。ハードだけでなく、様々な取り組みを二つの法人が一つになって「川越」にこだわり地域ケアに邁進してまいりました。

今年は45周年にあたりますが、周年行事として中央クリニックと在宅の介護保険サービスの拠点を現在の場所の斜め向かい（第一駐車場）に新築移転する工事が始まります。一年がかりの工事になりますが、地域に根ざしたサービス提供をより一層充実させたいと思っています。



Year 2017

Glenelg Southaustraria

まだ計画中にはありますが、翌年には私たちの発祥の地でもあります霞ヶ関中央病院（現霞ヶ関中央クリニック・デイリハビリテーションセンター）の敷地に新たなコンセプトの建物を建設する予定で検討を始めています。詳細はもう少しお時間をいただいてから発表させていただきたいと思います。乞うご期待です！

私たちの今年のテーマは、「真心で 広がる 繋がる 地域のきずな」に決定しました。「真心」は「真寿会・真正会の心」です。2025年を目途に地域包括ケアシステムの構築が進められていますが、高齢化のスピードが早い私たちの地域では、もう少し早い時期に構築されるべきだと考えています。それは私たちの法人設立50周年にあたる2023年には、住み慣れた地域で最期まで豊かな生活が送れるように、繋がりのある地域のきずなをしっかりと広げていきたいと思っています。

どうぞ今年もよろしくお願ひします。





「検脈」のすすめ

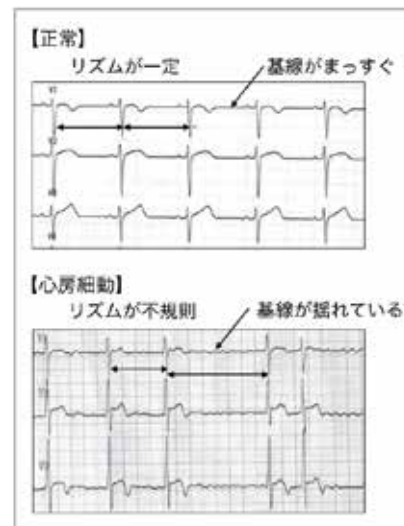
霞ヶ関南病院 病院長 伊藤 功

寒さの厳しい冬の季節は、インフルエンザや胃腸炎の流行だけでなく、冷たい空気に交感神経が刺激され血圧も上がることから、脳卒中や心筋梗塞など血管に関係した病気が増える時期でもあります。実際、冬になると当院でも脳卒中を起こされた方々のリハビリ入院が増える傾向にあります。

昨今、その脳卒中の中でも不整脈を原因とする脳梗塞（心原性脳塞栓症といいます）が増えてきています。ある不整脈があると、心臓の中に血栓（血の塊）ができやすくなり、この血栓が、何かの拍子に剥がれて大動脈を經由し脳へ行く動脈に流れ込み、最終的に脳動脈に詰まって脳梗塞を起こします。この心原性脳塞栓症は、他の原因で起こる脳梗塞に比べ重症で死亡率も高く、寝たきりになる確率も高い事がわかっています。また、最近の研究で、この不整脈があると認知症になりやすいことも分かってきました。その不整脈とは「心房細動」という不整脈です。そして今、この心房細動による心原性脳塞栓症を予防すること

が極めて重要になってきています。

ところで皆さんは、自分で脈を測ることはあるでしょうか。普段、ちょっと熱っぽいとか風邪気味と感じた時は、体温計を使って「体温を測る（＝検温）」ことはされると思います。しかし、頻繁に動悸があったりする以外はあまり脈を測ることはされないのではないでしょうか。脈を自分で測ることは、そう難しい事ではありません。自分の手首の親指側に指を当てると脈拍が触れるところがあると思います。そこで脈拍が1分間に何回打っているか、脈と脈の間隔は規則正しいかどうか、もし規則的でなかった場合は心房細動かもしれません。その時は必ず医療機関を受診し心電図検査をしてもらうようにしてください。心電図検査はその場ですぐに結果のわかる検査です。この検査で心房細動（図）が見つかった場合、多くは脳梗塞の予防のために抗凝固療法を行う必要があります。この場合、医師が脳梗塞発症の危険度を確認するための質問を行い、その危険度の点数により患者さんとの合意のもと抗凝固薬の服用を開始することとなります。このように「自分で脈を測ること（＝検脈）」で大きな病気を起こすことを予防できるのです。



また、その他の不整脈には心臓以外の原因で起るもの（貧血、甲状腺機能亢進症、精神的要因等）があり、その原因を正しく診断するためにも検脈は有効です。

脈拍を測ることは、江戸時代には、診療の基本として「四診：望・聞・問・切」の中の「切＝脈を測ること」として医の基本とされているほど、人の体の異常を表すものとされています。ぜひ今年は、検温だけでなく検脈もしていただき、異常を感じた場合は心電図検査を受けましょう。

デンマーク紀行

～ Part 2 ～

医療法人真正会 運営企画推進部長

埼玉県リハビリテーション・ケアサポートセンター

岡持利巨



こんにちは。地域支援担当の岡持（おかじ）です。昨年8月22日から1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。前号に引き続き、「デンマークで驚いた5つのコト」について書いていきます。

【その3：コペンハーゲンの街に驚いた！】

コペンハーゲンの街並みは、古い石造りの建物と、新しいビルとが融合した街。



チボリ公園は夜までやっていて、にぎわっています。



運河の中を巡るクルーズ40DK（約680円）は、超オススメです（高いのもあるので注意）。

小さな街なので5kmも走ると、人魚姫にも会えますよ。

【その4 : ICTやガジェット好きに驚いた！】

デンマーク政府は、ペーパーレス化、福祉サービスの電子化、公的部門間の連携強化を柱とする「電子政府戦略」を推進しているので、どの施設に行っても机の上に紙が山積みになっている事はありません。例えば、訪問看護のオフィスでは、ノートパソコンとモニタによる2モニタで作業効率を上げつつ、とにかく紙が少ない……。そして、もう一つ、固定電話がどこの事業所に行ってもありません。「モバイルフォン」だそうです①。

社会のICT普及率が高い環境なので、行政の手続きなどもパソコンとネットワークが欠かせません。よって、地域の高齢者が集まる「活動センター」においても、パソコン教室が人気なんだそうです②。

リハビリテーションの現場でも、様々な機器が活用されています。例えば、理学療法士が経営する民間のリハセンターでは、チェックインや個人別のトレーニングメニューはICチップで管理されています。右下の女性の右腕の赤いリング③に個人認証とプログラム記憶がされているそうです。

スタッフコールは、部屋だけではなく、必要に応じて、個人が着けていました④。



① 訪問看護のオフィス



② 活動センターのパソコン教室



③ 個人認証とプログラムを記憶



④ スタッフコールは個人が着用

また、外来リハセンターでも、いろんなトレーニング機器を開発・活用していました。

こちらはICURAという、自宅でトレーニングを自分で行うための道具。手足にセンサーを付けて、アプリケーションの言うとおりに自主トレーニングを行う事で、トレーニングメニューを正確な内容、回数で行え、かつ外来リハセンターに通う回数を減

らす事が出来る…などのメリットがあるそうです。ビデオでも紹介されていたので、参考になりますよ。



https://www.youtube.com/watch?v=gk_iMPyzU9A

別のリハビリテーションセンターでは、「石畳トレーニング」というのを開発していました。LEDで発光するタイルを床に敷いて、点灯する順にそれを踏んでいき、移動動作やバランス能力の向上に活かすものです。



どちらも、自施設の利用者の特性にあわせて、トレーニングを効果的に行うツールの開発をしているんだなあ・・・と感心しました。

【その5：価値観・仕組みに驚いた！】

よく聞く話に、「ヨーロッパでは成人すると独立する」という話がありますね。ですので、デンマークでも、高齢者はほとんど夫婦または単身で暮らしています。介護施設は廃止され、徐々に高齢者住宅に移行しています（エルダボーリ：自立型高齢者住宅とプライエボーリ：介護付き高齢者住宅）。・・・て、事は、病院を退院する時は全部自宅退院??滞在中、「仕事の仕方が変わったから・・・」という言葉も聞きました。北欧は日照時間の関係でうつになる人が多いそうですが、そんなこんなで、働き方に関する決まり事がいろいろあって、「働き過ぎないようにしている」そうです。そういえば、医療・介護・行政など、様々な所で調査を行いました、お仕事をしている人は、殆ど女性でした。きっと女性が仕事をしやすいようになっているんですね。

決まり事と言えば、こんなルールもあるそうです。「高齢者は活動的な毎日を送る必要がある」、「労働時間内に、運動する時間を組み込む必要がある」、「何らかの介護サービスを受ける前に、リハビリテーションを受けなければならない」、「ホームヘルプを受けている人は、その時間内でトレーニングを行う事が義務づけられている」、「65～74歳の何らかの問題がある人や、75歳以上の人は、家庭訪問による生活状況のアセスメントを受けなければならない」。

これらを「法律による規制」と表現していました。日本で規制と聞くと、「〇〇してはならない」という形を想像します。この価値観の違いに驚きました。

徹底して「予防」に重点を置き、医療や介護を必要とする状態にならないように、前倒しで様々な働きかけを行っていました。そして、自助・互助の考え方が規範として浸透しており、かつ、医療も介護も予防分野も全てにおいて、共通の一貫したマネジメントを行政が中心になって行っている様子に、自分たちの仕事をしている地域ではどのようにしていったらいいだろう…、色々考える時間になりました。

※「デンマーク紀行～Part 1～」は、法人HP内スタッフブログ

http://blog.goo.ne.jp/shinseikai_head-office/c/28e78651db22cb2408cfe22cdcaf14a9

で閲覧できます。



軽度認知機能障害 (MCI) ケアエルゴメーター コグニバイク



運動しながら脳をつかう。

デュアルタスク方式*で効果的な認知トレーニング

※ デュアルタスクとは、2つの事を同時に行う「ながら動作」の事をいいます。

- 認知運動テストや認知トレーニングができます。頭（記憶・計算などの課題）を使いながら有酸素運動（ペダルの負荷・回転）をすることにより、認知症を予防する効果があるといわれています。
- 初級・中級・上級・師範級の4段階から自分のレベルに合わせてトレーニングができます。

霞ヶ関南病院、霞ヶ関中央クリニックそれぞれに設置しております。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

「認知症かも…」と思ったら

霞ヶ関南病院 埼玉県リハビリテーション・ケアサポートセンター
作業療法士 / 介護支援専門員

中間浩一

まずは相談を

『「ふわふわする」「頭痛がする」との訴えがあり、受診したらアルツハイマー病の診断を受けた』、『変化に気づいた時は、50歳という若さから、更年期という思いが強く、認知症などとは思っていませんでした』。これらは、認知症の方を介護されたご家族のお話です。

多くは、自分や家族の物忘れが目立ち「認知症かも…」と心配になります。けれども、冒頭のご家族のお話のように、必ずしも「物忘れ」から認知症が始まらないことがあります。また「うつ」の状態でも物忘れが生じるため、認知症と勘違いすることもあります。

これらのことから、すぐに「認知症かも」と決めつけたり、心配したりするのではなく、まずは医療機関の受診をお勧めします。かかりつけ医がある場合はそちらに相談して下さい。どの医療機関を受診したらいいのかわからない場合は、お住いの地域を担当している「地域包括支援センター」にご連絡下さい。



多くは MCI

認知症についての理解が進んできたこともあり「自分は認知症かも…」と、自ら受診される方も増えてきました。ご自分から受診される方は、MCI（軽度認知障害）…健常者と認知症の間の「予備軍」であることが多いようです。この状態は認知症に近いと思われがちですが、認知症と違って日常生活が維持されていて、ご自分の客観的な状態を認識されています。

この時期に適切な対応をとると、認知症になるのを遅らせることが可能です。大切なのは、血圧の管理や運動、ボランティアをはじめとする社会参加など、生活習慣を自分で見直すことにより発症予防につながります。

世界一の長寿国

世界保健機関（WHO）の統計（2016）によると、日本は世界一の長寿国で、男女平均が83.7歳でした。長生きすれば、さまざまな病気にかかる確率が高くなります。認知症もその一つです。「絶対に認知症にはならない」と予防ばかりの生活を送るのではなく、ストレスを感じないように、一日一日を大切に、しっかりと楽しく生きていくことが重要だと思います。

サポセン
コラム

KASUMI KITCHEN

今回は、ビターなショコラムースのご紹介です。

チョコレートは「クーベルチュールチョコレート カカオ 65～70%」がお勧めです。短時間で作れる、本格的なチョコレートムースです。出来たてをお召し上がり下さい。チョコレートの甘い香りには集中力を高める効果が期待できるそうです。

<材料> 6人分

- ・ クーベルチュールチョコレート 100g
- ・ 卵黄 (2個分) 40g
- ・ 無塩バター 30g
- ・ 卵白 (2個分) 60g
- ・ きび砂糖 30g
- ・ リュキュール (ラム酒) 適量
- ・ カカオニブ* 適量



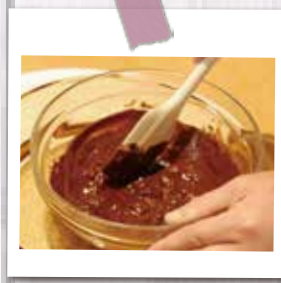
*カカオニブは、カカオ豆を砕いてチップ状にしたものです。抗がん・抗酸化作用を持つ、ポリフェノールが豊富に含まれます。カカオに砂糖・油・乳製品を添加したものがチョコレートですが、ヘルシーにカカオの栄養を摂るには、カカオニブが最もおすすめです。



①チョコレートを刻みます。



②卵白のカラザを取り泡立てます。卵白にきび砂糖を徐々に加え、メレンゲを作る。(8分立て)



③チョコレートとバターを湯煎にかけ、なめらかにする。



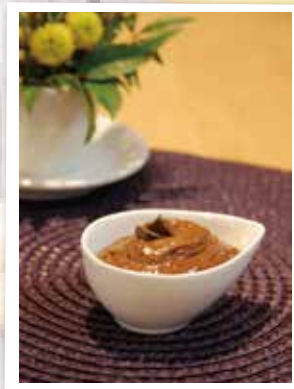
④チョコレートに卵黄を加え、なめらかにし、リュキュールを加える。



⑤チョコレートにメレンゲを少しずつ加え、さっくり混ぜる。



⑥器に盛り、アクセントとしてカカオニブを飾る。



完成

霞ヶ関南病院からのお知らせ

霞ヶ関南病院の1階ガレリアは、地域の皆さまに開放された施設になっております。レストラン、コーヒーショップ、コンビニエンスストア、マルチルーム、ギャラリー等がございます。どなたでも自由にご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

カフェテリア オールウェイズ

お食事は 11時00分～14時30分
定食・カレー・麺類・パンをご用意しております。
ご家族様の面会時にどうぞご利用ください。
患者様と一緒にお食事をお召し上がりいただけます。



コンビニ生活彩家 霞ヶ関南病院店

取扱商品：お弁当・おにぎり・サンドウィッチ
・飲料・菓子類・生活用品・雑誌・新聞・切手
・川越土産品・医療用サプリメント など
営業時間：8時00分～19時00分（年中無休）



BLENZ Coffee 霞ヶ関南病院店

厳選された最高級のアラビカコーヒー豆のみ使用。
最高のコクと風味を持つコーヒーをお届けしています。

営業時間：平日・土曜日 8時30分～18時00分
日曜・祝祭日 10時00分～18時00分



AINAギャラリー

地域住民の方や、サークル活動をしている方の
発表の場として、ご利用ください。

最短1日～最長2週間まで利用可

料金：無料



マルチルーム

多職種・多機能・多目的をコンセプトに、好きな
時に、好きな事に没頭できる場所です。

開放日：月曜～金曜日 10時00分～18時00分

日曜・祝祭日 10時00分～16時30分

料金：1回500円 ※要別途材料費



霞ヶ関南病院 外来担当医のお知らせ

(TEL 049-239-7272 外来直通)

| | | 内科 1 | 内科 2 | 内科 5 | 糖尿病内科 (完全予約制) | リウマチ科 (完全予約制) | 皮膚科 | 眼科 |
|---|----|---|-------|------------------------|---------------------|------------------|-------|-----------------------|
| 月 | 午前 | 池田 弘 | 安 佐里 | 井上 和之 (第 1・3・5 週のみ) | | 安倍 達 | 太田 房代 | 花房 彩 |
| | 午後 | 井上 和之 / 長川 史 (第 1・3・5 週のみ) / (第 2・4 週のみ) | | | | | | 花房 彩 |
| 火 | 午前 | 下松 智哉 | 伊藤 薫 | | (伊藤 薫) | 安倍 達 | 太田 房代 | 高木 理那 |
| | 午後 | 伊藤 薫 | | | (伊藤 薫) | | | 高木 理那 |
| 水 | 午前 | 長澤 洋介 | 池田 弘 | | 松本 博 | | | |
| | 午後 | | | | 松本 博 | 長澤 洋介 | | |
| 木 | 午前 | 原田 修次 | 伊藤 雅美 | | | | 太田 房代 | 橋本 加奈 (診療開始 9:30~) |
| | 午後 | 稲富 雄人 | | | | | 太田 房代 | |
| 金 | 午前 | 伊藤 功 | 伊藤 薫 | | (伊藤 薫) | 安倍 達 | 太田 房代 | 木下 望 |
| | 午後 | 伊藤 薫 | | | (伊藤 薫) | | | 木下 望 |
| 土 | 午前 | 担当医 (埼玉医大医療センター) | | | 松本 博 (第 2・4 週のみ) | | | 木下 望 (第 2・4 週のみ) |
| | 午後 | | | | 松本 博 (第 2・4 週のみ) | | | |

| | | 神経内科 (完全予約制) | 整形外科・形成外科 (完全予約制) | アソシエイト 外来 | 歯 科 (完全予約制) | 各種検査について |
|---|----|------------------------|------------------------|---------------|----------------|---|
| 月 | 午前 | | 渡邊 芳子 | | 福田 文恵 | 月曜日の午後 ⇒ 心エコー 水曜日の午前・午後 ⇒ 視野検査 木曜日の午前 ⇒ 胃カメラ・大腸ファイバー MRI 検査・CT 検査・超音波検査等も随時 行っております。 |
| | 午後 | | | | 福田 文恵 | |
| 火 | 午前 | | | | 福田 文恵 | |
| | 午後 | 伊崎 祥子 (第 1・3・5 週のみ) | | 太田 房代 | 福田 文恵 | |
| 水 | 午前 | | 渡邊 芳子 | 斉藤 克子 | 福田 文恵 | 泌尿器科診療について |
| | 午後 | | | | 福田 文恵 | 第 2・4 土曜日 (完全予約制) 午前 / 9 時 00 分 ~ 午後 / 14 時 00 分 ~ ⇒ 清水 浩一 |
| 木 | 午前 | | | | 中山 京英 | 在宅ケア相談外来について リハビリテーションや介護保険サービスの 必要性、ケアについてのご相談を受けアド バイスを行います。(完全予約制) |
| | 午後 | 丸山 元 | 渡邊 芳子 (第 1・3・5 週のみ) | | 中山 京英 | |
| 金 | 午前 | | 渡邊 芳子 | | 福田 文恵 | |
| | 午後 | | | 斉藤 克子 (隔週) | 福田 文恵 | |
| 土 | 午前 | | | | | |
| | 午後 | | | | | |

受付時間 午前：8 時 30 分～11 時 00 分 午後：13 時 30 分～16 時 30 分
診察時間 午前：9 時 00 分～ 午後：14 時 00 分～
 ※ 第 2・4 土曜日：泌尿器科外来の診察は 15 時 00 分まで (要予約)

- ※ 受付時間 30 分前より受付順番表を受付窓口に出しております。
- ※ 高田眼鏡店の来院日は毎週火曜日となります。
- ※ 各科、休診の場合がございます。休診の情報はホームページ <http://www.kasumi-gr.com/txt/kyuushin.html> でご覧いただけます。

「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。



介護のお仕事体験

あったか介護

昨年12月4日(日)、中高生を対象とした介護のお仕事体験『あったか介護』が、霞ヶ関南病院で開催されました。11月11日が介護の日と定められており、これからの将来を担う子供たちに『介護』を知って興味をもってもらう目的で、車椅子体験や食事体験、手浴・バスボム作り、高齢者疑似体験などを行いました。

当日は親子を含め、近隣の中高生31名の参加があり、『自分で(車椅子を)こぐのは大変なんだなあ』『困っている人が居たら手助けしよう!』などの声が聞かれていました。



お屠蘇配り

2017年元旦、今年も入院患者様にお屠蘇配りを行いました。スタッフが晴れ着や和装で患者様お一人おひとりにお屠蘇をお注ぎし、患者様、職員皆で今年一年の無事と健康を祈願しました。



お屠蘇とは

屠蘇(とそ)または、お屠蘇(おとそ)とは、一年間の邪気を払い長寿を願って正月に呑む縁起物の酒であり風習です。



設立理念 ～老人にも明日がある～

医療法人真正会の事業理念

「老人にも明日がある」は、当法人の設立理念であり、この敬愛、敬老の精神を以て当法人の事業理念とする。

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 (代表) FAX 049-233-0981
TEL 049-239-7272 (外来)

通所リハビリ デイホスピタル

TEL 049-232-1400 FAX 049-232-1406

SKIPトレーニングセンター

TEL 049-232-1313 FAX 049-233-0981

通所介護 ケアラウンジ南大塚

〒350-1165 埼玉県川越市南台 2-11-4 南台ハイツ 1F
TEL 049-238-1188 FAX 049-238-1199

川越市地域包括支援センター だいたう

TEL 049-249-7766 FAX 049-238-1199

霞ヶ関中央クリニック(訪問医療・訪問リハビリ)

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

通所リハビリ デイリハビリテーションセンター

TEL 049-231-5123 FAX 049-231-5457

定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール

TEL 049-233-8341 FAX 049-233-8342

訪問看護ステーション スマイル

TEL 049-233-2525 FAX 049-234-7572

居宅介護支援事業所 しんしあ

TEL 049-239-3560 FAX 049-234-8182

川越市地域包括支援センター かすみ

TEL 049-234-8181 FAX 049-234-8182