



タスマニア・リッチモンド
Photographed by MASAMI SAITO

Contents

巻頭言「災害への対応について」・・・・・・・・・・ P.1
地域感謝祭を開催します・真寿園の新デイサービス・ P.2
特集「Hauskaa かすみ野特集 第二弾」・・・・・・・・ P.3
地域リハ・ケアサポートセンターコラム・・・・・・・・ P.6
シリーズ知ってますか!?「ケアアシスタント」・・・・ P.7
KASUMI KITCHEN・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.8
霞ヶ関南病院外来担当医一覧表・・・・・・・・・・・・ P.9
SHINSEIKAI TOPICS・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.10
INFORMATION・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 裏表紙

Vol.39

2019.10

Autumn

災害への対応について

医療法人真正会 理事長 齊藤正身

台風や地震、様々な自然災害に悩まされる日々が続いていますが、佐賀の記録的な大雨による被害、特に工場から流れ出した油の混ざった水の蔓延に驚き、近隣の千葉の台風被害は強風による家屋の損壊に加えて大規模停電という想定外ともいえる様々な被害の形が生じています。ライフラインの確保が最も大切なことではありますが、医療機関としての地域に対する責務を考えると、患者さんだけでなく地域の皆さんに対して災害時に果たせる役割を明確にしておくことが大切だと考えています。その一つの対応策として、霞ヶ関南病院のデイホスピタルや霞ヶ関在宅リハビリテーションセンターでは、地域の皆さんの避難も想定し、デイケアの場所を避難場所として。そして入院患者さん用はもちろんですが、地域の皆さんに対する食料や水等の備蓄も確保しています。あらゆる想定のもと、フレキシブルな対応が求められていますが、想定外のことにも順応した行動が肝要だと思っています。

また、私たちにとって大切な役割の一つに災害支援ボランティアがあります。東日本大震災の時から、避難所や仮設住宅等での閉じこもり、座りきりによるエコノミークラス症候群などへの対応を、リハビリテーションチームとして実践してまいりました。災害直後よりも日が経つにつれて起こってくる症状や状態に対して、身体的な支援ばかりでなく、心理的なサポートも含めた幅広い提供内容や長期間にわたる支援が私たちの役割です。このような活動は、大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会（JRAT）の一員として、他の医療や介護の団体と連携して行われています。詳細は下記ホームページをご参照ください。被災された皆さんに心よりお見舞いを申し上げます。

大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会 <https://www.jrat.jp>



「起き上がり小法師」

Photographed by MASAMI SAITO

地域感謝祭を開催します

毎年、霞ヶ関南病院隣りの特別養護老人ホーム真寿園で開催しています「地域感謝祭」。今年は下記の日程で開催します。スペシャルゲストとして「猿回し モンキーエンターテインメント」を迎え、演目後には、

お猿さんとの記念撮影もお楽しみいただけます。恒例のふれあいバザーやマグロの販売会、豪華景品が当たる大抽選会など盛り沢山の内容となっております。是非ご来場ください。

開催日 2019年10月26日（土曜日）12:00～15:00

会場 特別養護老人ホーム真寿園（霞ヶ関南病院隣り）



2020年4月 デイサービスを新たに開設

医療法人真正会の姉妹法人である社会福祉法人真正会では、来年4月の開設を目指し、新しいデイサービスを真寿園の隣りに建設中です。

これまでのデイサービスセンター真寿園とともに運営し、ご利用される皆様の自立支援、重度化予防をより

サポートできる体制作りを進めてまいります。小グループでの活動をメインにしたプログラム、リラクゼーションも兼ねた入浴設備など活動的でやすらげるデイサービスにご期待ください。



Hauskaa かすみ野

特集 第二弾

Hauskaa かすみ野 入居者募集中！！ 今回は入居者の声をお届けします

今年6月16日に1階パサージュがオープンし、7月1日より入居が開始となりました。

かすみケアグループのひとつとして一般社団法人 Hauskaa が運営するこの建物は「多世代交流を可能にするパサージュ」と「賃貸マンション」が融合した建物です。

高齢化率の高いこの地域に求められているのは何か・・・

霞ヶ関中央クリニックの跡地にどのようなものを造るか、プロジェクトで話し合った結論が、サービス付き高齢者向け住宅でもなく有料老人ホームでもない「賃貸マンション」でした。元気な方から介護が必要な方まで住むことができ、地域との関係性が途切れることなく暮らし続けることができる住まい、そして医療・介護サービスを提供するかすみケア

グループならではの「安心×安全×快適×自分らしく」をコンセプトに造っています。

今回は実際にお住まいになられている方々の暮らしの一部をご紹介します。

■ ペットと一緒に・・・

「愛犬と一緒に入居できて本当に嬉しいです。東北の震災と一緒に乗り切ってきたペットなので、離れて暮らすことは考えられなかった。今でも一緒に散歩に行き、共に暮らせていることは代えがたい幸せ。ここに住んでいることで子供たちも安心してくれていることが何より。」



■ 家族も安心

「東京で一人暮らしをしていました。娘が近くに住んでいるため頻繁に顔を見に来ることができるようになり、お互いに安心してしています。趣味の絵もマルチルーム（※霞ヶ関南病院1階）に通いながら安心して楽しむ場所があるのはありがたい。お掃除をワンコインでやっていただけたり、霞ヶ関南病院の受診の送迎をしてもらえるのは家族も助っています。」



所があるのはありがたい。お掃除をワンコインでやっていただけたり、霞ヶ関南病院の受診の送迎をしてもらえるのは家族も助っています。」

■ 食事の心配がいない

「朝夕の食事がしっかり食べられることはホッとしていますよ。ここでは暑い寒いや雨の日の心配がいらなしいね。毎朝、羽釜で炊いたご飯をしっかりといただくので、お昼は軽く済ませることが多いです。」



アップルパイとカフェの Rikas ブレンドが美味しいですよ。」

■ 自由度が高い

「施設から転居してきました。なにかと制限が多くて……。ここは自由でいいわ。病気はあるけれど、SKIP トレーニングセンターが開催する座ったままできる体操教室など参加できるものには参加しているんです。」

■ やりがい・生きがい

「地域の人がやっている体操サークルに参加したり、ボランティア活動を週3回始めたりしています。まだ、元気なのだから私にできることをやって、少しでも人の助けになるならやりがい、生きがいになりますね。身近な情報を教えてもらえるのでつながりができて楽しみです。」



■ 充実の付帯施設

専用のカフェダイニング（2階）

入居者の楽しみの一つ「食」の中心を支える場。朝は7:30～9:00、夕食は17:30～19:30の間であれば好きな時間にいらしていただいても構いません。いらしたタイミングで温かい食事提供ができるようスタッフが常駐して準備しています。朝夕は羽釜で炊いたご飯や焼き立てのパンをお選びいただけます。」



自分のお部屋で料理を楽しむ方もいらっしゃいます。1階のカフェやベーカリーで購入される方もいらっしゃいます。」



Rikas お惣菜とカフェ



Rikas ベーカリー

専用の多目的ルーム（3階）

ここでは防音設備が整っているのので映画や音楽などを楽しんでいただけます。ご自身で好きな映画を鑑賞できます。」

専用のラウンジ（4階）

ラウンジでお茶を飲みながら読書をするだけでも日常とは違った素敵な時間を過ごせます。特に今の季節は開放的な屋上庭園に続くラウンジに吹く風が心地よく感じられます。



専用ラウンジ



屋上庭園

他にもペットの足洗い場や、トレーニング機器、来訪者用駐車場などもご用意しております。



■ 楽しい時間

Hauskaaとはフィンランド語で「楽しい時間」という意味です。皆さんそれぞれの「楽しい時間」をお過ごしいただけるよう、グループ全体で応援しています。

専属のコンシェルジュが窓口とり、日々の困りごとの相談や連絡など承ります。



ぜひ一度、足を運んでみませんか。

■ サマーフェスタ開催しました！

8月18日(日)Hauskaa かすみ野の一階地域交流スペース【パサージュ】にてサマーフェスタを開催しました。おかげさまで、かすみ野を中心に近隣の大勢の皆様にご来場いただき大盛況のうちに終えることができました。

1階のパサージュではピアノの生演奏（南病院で働いているスタッフや高校生のボランティアが演奏）やゲーム感覚でリハビリ機器を体験できるブース、外のオープンスペースの露店など好評をいただきました。

今後もピアノの演奏会などイベントを定期的で開催する予定です。

Rikasのカフェ&デリ、焼きたてパン、北欧雑貨と合わせて、地域の皆様に活用していただける空間づくりを目指していきます。10月初旬には駄菓子屋もオープンしますよ！今後ともどうぞよろしくお願ひします。



Hauskaa かすみ野に関するお問合せ

一般社団法人 Hauskaa

☎049-239-3933（代表）

URL : <http://hauskaa.jp/>



認知症を理解する（４） ～認知症予防を考える～

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／認知症ケア専門士

中間 浩一

2019年5月、政府は認知症対策の新たな行動計画となる「認知症対策大綱原案」を示しました。その中に「予防」という言葉が入り、波紋をよびました。「予防が強調されると『認知症になったらもうおしまい』と絶望しがち」¹⁾。「アルツハイマー型認知症は、それ自体の予防は不可能なので、認知症になったら『本人が予防を怠った』となるのでは？」²⁾など、当事者や関係者からの声が上がりました。

2017年、WHO（世界保健機構）は、認知症のリスクについて「9つの因子の制御で、認知症の35%は予防可能」というガイドラインを出しました（図）。これは逆を言うと「65%は予防できない」ということでもあります。「遺伝子」と

「基礎的な教育の欠如」は除くとして、大半の因子は、一人ひとりが「生活習慣」を見直すことで、対応が可能ではないかと思いません。現時点で言えることは「今、認知症に特別なものはない」ということ。「身体にいいことは脳にもいい」ということ。これらのことを考えると、「認知症予防」と言うよりも、「認知症のリスク軽減（Risk Reduction）」という言葉がふさわしいのかもしれない。



埼玉県地域リハビリテーション・ケアサポートセンターとは

埼玉県内に10か所設置されており、各市町村で行っている介護予防事業に、リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を派遣、人材育成・啓発活動等を行っている。

- 1) 丹野智文さん：認知症当事者
- 2) 繁田雅弘さん：慈恵会医科大学



ケアアシスタント

「家事」の専門職

霞ヶ関南病院 事務長 砂田夏子



得意な家事を仕事に活かせます！

霞ヶ関南病院には、ケアアシスタント、「CAさん」という愛称で親しまれている、「家事」のスペシャリストがいます。

シーツ交換、入院ベッドの準備、退院ベッドの清掃、病棟内での洗濯、洗面台の清掃、療養環境整備、ベランダの手入れ、洗濯物の配布、食後の下膳や下膳カートの運搬、ごみ捨て（ベッドサイドのごみ回収や、ごみ置き場へ持って行く）等々、家事の延長のような仕事をしてきています。

実際に、働いているCAさんお二人にインタビューしました。

伊藤さんへのインタビュー

砂田：お仕事をしようと思ったきっかけは？

伊藤：現在子育て中ですが、社会復帰をしたいと考えていました。10年もブランクがあり、とても心配でしたが、保育室も利用できて、短時間でもお仕事ができる環境と聞いたのがきっかけです。

砂：久々の社会復帰、お仕事のペースはどうですか？

伊：週3~4日、9時~12時で働いています。子供優先の時間で働く事ができるので、とても働きやすいです。

砂：実際の仕事について聞かせて下さい。

伊：普段の「家事」と変わらないので、初日からできるし、慣れるのも早く、とてもやりがいを感じています。

砂：どんな時に、やりがいを感じますか？

伊：スタッフの方や、患者さんに「ありがとう」と言ってもらえます。その度に「役に立っているんだ」と実感し、やりがいを感じます。



砂：実際に病院で働いて、印象はいかがですか？

伊：働く前は「病院は暗い」というイメージをもっていました。実際には、病棟内の雰囲気も明るいし、患者さんも笑顔の方が多く、スタッフの方も気軽に声をかけてくれるので、最初のイメージとは全く違います。

岩谷さんへのインタビュー

砂田：お仕事をしようと思ったきっかけは？

岩谷：夫と年金暮らしでしたが、短い時間を有効に使って働きたいと考えていたところ、声をかけてもらいました。

砂：体力的な面で、お仕事の内容はいかがですか？

岩：家事の延長といった仕事が多く、何の問題もなく直ぐにできました。

慣れるにつれ、体を動かすことが「健康につながる」と実感しています。年齢・体力に心配はありましたが、希望の時間で働く事ができるので、無理をすることなく続けられそうです。



砂：数か月お仕事されてきた感想を聞かせてください。

岩：毎回、刺激を受けています。介護の現場を間近で感じ、自分に置き換えて考えたり、利用者の方と世間話をしたり、なごやかな雰囲気の中、仕事ができているのも楽しいです。

- 無資格でも働けます
- 働く時間が選べます（7:00~21:00の間、1時間からでも、ご相談に応じます）
- キャリアアップを支援します（介護職員初任者研修受講支援、常勤への勤務移行）
- 保育室も完備しています

興味のある方はお気軽に、ご相談ください。

霞ヶ関南病院総合受付 ☎049-232-1313

KASUMI KITCHEN

豆乳味噌スープ

<材料>4人分

| | |
|--------|----------|
| ・玉ねぎ | 1/4 個 |
| ・ベーコン | 2 枚(30g) |
| ・ごぼう | 1/4 本 |
| ・かぶ | 小 1 個 |
| ・えのきたけ | 1/2 袋 |
| ・生姜 | 1 かけ |
| ・サラダ油 | 小さじ 1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・水 | 200ml |
| ・豆乳 | 200ml |
| ・味噌 | 大さじ 1 |

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、ベーコンは幅 1 cm、ごぼうはさがきにする。かぶは皮つきのまま 8 等分のくし切り、かぶの葉は 3 cm 長さ、えのきたけは長さを半分、生姜は千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、ごぼう、かぶの順番に炒める。塩、水を加えて煮る。火が通ったら、えのき、生姜を加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、豆乳と味噌を加えて味を整える。



私が担当しました。



霞ヶ関南病院
管理栄養士

渡邊晴香

豆乳には、大豆ペプチド、レシチン、イソフラボンなどが含まれており、機能性食品としても注目されています。コレステロールの低下や、血圧上昇の抑制作用があるといわれています。他にも、認知症や骨粗鬆症などの予防にも効果が期待されています。

通常の味噌汁より、豆乳のまろやかな風味で減塩にもなります。また、具材はお好きなものへも変えられます。ぜひお試しください。

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 | | | 安倍 達 | 太田 房代 | |
| | 午後 | 長川 史 | | | | | 太田 房代 | |
| 火 | 午前 | 石川 剛久 | 伊藤 薫 | | (伊藤 薫) | 安倍 達 | 太田 房代 | 花房 彩 |
| | 午後 | 伊藤 薫 | | | (伊藤 薫) | | | 花房 彩 |
| 水 | 午前 | 芳沢 昌栄 | 池田 弘 | 田川 慧 | 松本 博 | | | |
| | 午後 | 田川 慧 | | | 松本 博 | 芳沢 昌栄 | | |
| 木 | 午前 | 木崎 健 | 伊藤 雅美 | 井上 和之 (第2・4週のみ) | | | 太田 房代 | 橋本 加奈 (診療開始 9:30 ~) |
| | 午後 | 稲富 雄人 | | 井上 和之 (第2・4週のみ) | | | | |
| 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週のみ) | | | |

| | | 神経内科 (完全予約制) | 整形外科 (完全予約制) | アチエイジング 外来 | 歯科 (完全予約制) | 各種検査について |
|---|----|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---|
| 月 | 午前 | | 渡邊 芳子 | | 清水 良昭 | 月曜日の午後⇒心エコー 土曜日の午前⇒胃カメラ・大腸ファイバー 視野検査は眼科診察時に要予約。 MRI 検査・CT 検査・超音波検査等も随時 行っております。 |
| | 午後 | | | | 清水 良昭 | |
| 火 | 午前 | | | | 清水 良昭 | 泌尿器科診療について |
| | 午後 | 伊崎 祥子 | | 太田 房代 | 清水 良昭 | |
| 水 | 午前 | | 渡邊 芳子 | 斉藤 克子 | 清水 良昭 | 第2土曜日(完全予約制) 午前/9時00分～ 午後/14時00分～15時00分 ⇒清水 浩一 |
| | 午後 | | | | 清水 良昭 | |
| 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 | | 清水 良昭 | |
| | 午後 | | | 斉藤 克子 (隔週) | 清水 良昭 | |
| 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

https://kasumi-gr.com/kasumi_south/outpatient/day_off/

からご覧いただけます。

こちらのQRコードからもご覧いただけます→



教室「認知症の基礎知識」

多くの皆さんにご参加いただきました！

教室委員会より

当法人には教室委員会があり、外来・入院中の患者さん・そのご家族だけでなく地域にお住まいの方を対象とした「教室」を開催しています。昨年度のアンケートの声に応じて今年度は体験・参加ができる教室を企画しました。

2019年9月8日、霞ヶ関南病院1階のデイホスピタルにて「認知症の基礎知識～もしもの時に備えて自分らしく生きるために～」と題した教室を開催しました。当日は定員を超える47名の方にご参加いただき、認知症の基本的な話や、利用できるサービス・制度についての講義、もし自分や家族が認知症になった場合どのようなケアを受けたいかをそれぞれ考える時間を設けました。また、一緒に認知症予防運動プログラム「コグ

ニサイズ」を実施して、大変好評をいただきました。

参加された方々からは「地域の方からの苦情などを聴くにつれ悩んでいたが、認知症によるものだとわかってよかった。使えるサービスなど知ることができて、自分の将来も安心だと思った。」「自分が認知症になったらどうして欲しいかをしみじみ考えた。一人の時間は編み物をしたり小物を作ったり、孫と一緒に本を読みたいと思ったり...振り返りながら自分って欲張りだなと思った。(笑)」など。

今後も、教室委員会では皆様のためになる内容をお届けしていきたいと思います。どうぞご期待ください！今後の予定は真正会のホームページで告知いたします。



介護のお仕事体験「あったか介護」を開催します

介護職をより身近に感じてもらうと4年前から始めた「あったか介護」です。

今年は、地域感謝祭で体験ブースを設けて開催します。

多くの皆さんに介護に興味を持っていただけるように、介護の魅力をお伝えしたいと思います。

是非お立ち寄りください。



地域感謝祭の特設ブースにて開催 2019年10月26日(土)

(内容)

- ・介護のお仕事の紹介
- ・高齢者疑似体験
(輪投げなどのゲーム)
- ・食器などの福祉用具の紹介
- ・握力測定 など

「介護職員初任者研修」を受講しませんか？

「医療法人真正会」、「社会福祉法人真正会」、「一般社団法人 Hauskaa」が協同し、この度「介護職員初任者研修」講座を開講することになりました。

介護のお仕事への就労を目指す方や、介護のお仕事に興味のある方はもちろん、ご家族を介護する際のテクニックを学びたいといった方にも是非当講座の受講をお薦めいたします。

介護職はもとより、医療・介護現場の第一線で働く多彩な専門職が、実際の現場で役立つ知識や経験をレクチャーします。

URL : <http://hauskaa.jp/news/2019/09/16/59/>



介護のお仕事を目指す方、介護のお仕事に興味のある方

介護職員 初任者研修

※旧ホームヘルパー2級講座

受講生募集中

受講料

¥59,400-

テキスト代含む
消費税込み

選べる
2つのコース

- ・平日コース
- ・日曜日コース
※実習は平日有り

現場で働く
多職種専門職
による
多彩な講師陣

- 平日4日間コース (全22回) 募集期間 2019/9/24~2019/10/10 定員 12名
実施期間 2019/10/19~2019/11/22 全22回
- 日曜1日コース (全13回) 募集期間 2019/10/15~2019/11/8 定員 12名
実施期間 2019/11/24~2020/2/22 全13回

◆ 会場：平日コース・日曜コースともに【霞ヶ関南病院 研修室】
◆ 実習先：平日コース・日曜コースともに【特別養護老人ホーム 貞寿園】

お問合せ・お申込み先

一般社団法人 Hauskaa **049-233-9265**

SHINSEIKAI MEDICAL GROUP

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 だいとう

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

霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター

〒350-1173 埼玉県川越市安比奈新田 259-2
TEL 049-231-5121 (代表) FAX 049-231-5457

霞ヶ関中央クリニック (訪問医療・訪問リハビリ)

TEL 049-239-3353 FAX 049-239-3354

通所リハビリ デイリビング

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 049-239-3561

川越市地域包括支援センター かすみ

〒350-1174 埼玉県川越市かすみ野 2-1-14
TEL 049-234-8181 FAX 049-234-8182