

かすみケアグループの情報をお届け

Wa!

vol. 43

2021 Winter

新年のご挨拶……………2

健康のキホン

乾燥とかゆみを防ぎたい

冬の皮膚トラブル……………4

認知症を理解する 第7回

認知症を知ることの大切さ……………5

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittiö

「コールスローとだし香る鶏の唐揚げ」……………7

ほほえみが つなぐ心に ともしびを



かすみケアグループ
社会福祉法人真正会 理事長
医療法人真正会 理事長
一般社団法人Hauskaa 代表

齊藤 正身

皆さま、明けましておめでとうございます。例年、一年の目標を立て、前を向いていく時期のはずが、医療機関・介護施設等を運営する立場では、昨年から続く新型コロナウイルスの感染防止・拡大阻止が最大の目標になってしまいました。また、どのようにコロナ禍に対して地域貢献ができるかも大切な使命と考えています。感染症の方を受け入れることは、私たちの病院や施設の役割や機能を考えると難しいことです。しかしながら、南病院・真寿園は感染症から回復した方の受け入れ、南病院はワクチン接種提供施設として、在宅のサービスは閉じこもり防止に向けたアプローチなど、コロナ禍に対する積極的な支援は行っていく所存です。

今年の私たちのテーマは「ほほえみが つなぐ心に ともしびを」になりました。真寿園の看護師さんの応募作品です。平易な言葉ですが、とても心を打つ、一年間掲げていくに相応しい言葉ですね。マスクをしていることが日常にな

りましたが、たとえマスクをしていても、ほほえみで伝えられる「ともしび」を「輝き」につなげられるようにスタッフ一同チーム力を発揮していきたいと思います。

例年、1月4日は全ての部署へ新年の挨拶に回ることが私の役割でしたが、今年はそれも叶わずリモートになってしまいました。スタッフの顔が直接みられない……と思っていたのですが、実際には、リモートで映し出されるスタッフの個々の表情はある意味で新鮮でした。その時思ったことは、普通の生活を送ることができなくなっても、新たな日常を作り出すことはできる。それを一年の目標にしていくことも大切なことと考えるようになりました。かすみケアグループでは、昨年できなかった幾つかのプロジェクトを今年は実践していきたいと思います。地域貢献を目指す私たちの取り組みを期待していただければ幸いです。

かすみケアグループカレンダー2021完成！

Stay who you are

～あなたらしくいてください～



昨年から続く新型コロナウイルス感染症蔓延のため、スタッフの海外研修が延期となり、2021年のカレンダーは以前に訪問した高齢者住宅にいたしました。2009年にオーストラリア、タスマニア州ホバートで視察した自立されている方の高齢者住宅「Saint Canice」の素敵なエントランス（パブリックスペース）です。

私たちのグループも2019年に「Hauskaa かすみ野」をオープンしました。国や文化は違いますがコンセプトは同様です。「居住者のプライバシーは守られながらも、人恋しくなればみんなが集まれる

ラウンジスペースが用意されているので孤独を感じることがない……」が、視察した時のスタッフの感想でした。今まさに実感できるコメントですね。

Stay who you are.

（あなたのままで）あなたらしくいてください。

生活様式は変えなければならぬかもしれませんが、自分を見失うことなく過ごしていきたいですね。2021年も皆さんよろしくお願いいたします。

かすみケアグループ 代表
齊藤 正身

※なお、カレンダーは、かすみケアグループの各施設で配布しております。
予定枚数が終了次第、配布は終了させていただきますので、予めご了承ください。

これまでのカレンダーも
こちらからご覧いただけます。
<https://kasumi-gr.com/calendar/>





健康のキホン



医療法人真正会
霞ヶ関南病院 皮膚科医師
太田房代

乾燥とかゆみを防ぎたい

冬の皮膚トラブル

冬は湿度が下がるうえに、暖房を使用するため乾燥肌を起こしやすくなります。肌が乾燥すると、肌を守っている角質層がはがれ、外からの刺激に敏感になります。今年はウイルス感染予防のために手洗いや手指消毒をする頻度も増し、痛みやかゆみで悩んでいる方も多く見うけられます。

本来、皮膚の表面の表皮は角質というしっかりした組織に守られているので、外界の刺激から守られています。乾燥により角質がぼろぼろになると刺激が表皮に容易に入りこんでいきます。一方、かゆみを伝える神経線維も刺激物が入りこむことにより、本来表皮より下の真皮というところにおさまっているはずが表皮に向かって伸びてきてしまうのです。よって皮膚から簡単に入りこんでしまった刺激物が、皮膚表面に伸びてきた神経に伝わって、かゆみが起こることになります。かゆいとかきますので角質は傷つき、ますますかゆみが起こり悪循環になります。

ところで、乾燥肌は冬だから起こるのでしょうか。実は原因はさまざまです。生活習慣だけでなく、年齢による皮脂分泌の低下や血

流不全も乾燥皮膚を起こします。アトピー体質でアレルギー反応が起こりやすい方や、うまれつき皮膚のバリア機能が低下している場合もありますし、糖尿病、肝硬変、慢性腎不全や偏食や無理なダイエットも皮膚を乾燥させます。

では、乾燥から皮膚を守るにはどうしたらよいのでしょうか。乾燥肌対策には、入浴法に気を付けることが大切です。まず入浴時は綿のタオルや手のひらでやさしくていねいに低刺激の石けんで洗い、よく流します。つかるのはぬるめのお湯で10分程度。温めすぎはかゆみを増し、皮脂も落ちてしまいます。入浴後皮膚は急激に乾燥しますので、10分以内に油性タイプの保湿剤をしっかりと塗ってください。皮膚炎でステロイド等の外用薬を処方されている場合はこのタイミングで外用すると効果的です。保湿剤を塗るのが面倒だったり不快な場合は、保湿系入浴剤も活用するのも良いと思います。

皮膚はしっとりしている状態がベストです。トラブルに巻き込まれないようお手入れに心がけ、冬を乗りきりましょう。

医療法人真正会 霞ヶ関南病院 地域リハビリテーション推進部
作業療法士／介護支援専門員／認知症ケア専門士／心理カウンセラー（初級）

中間 浩一

認知症を知る ことの大切さ



皆さんに、質問です。「認知症になっても、できないことを自ら工夫して補いながら、今まで暮らしてきた地域で、今まで通り自律的に生活できる」と思いますか？

先日、「認知症の当事者とその家族を地域で支えるために」をテーマに、認知症についての勉強会を、民生委員さんを対象として、地域包括支援センターと一緒に開催しました(図1)。研修会前に、参加者へ上記の質問(アンケート)を実施したところ、7割を超える方が「できない」と回答されました。ところが、研修会後に同じアンケートを行ったところ、「できない」との回答は0人。参加者全員に「今まで暮らしてきた地域で、今まで通り自律的に生活できる」と感じていただけるようになったのです(図2)。

以下に参加者の声を紹介します(アンケートから)。

- ・ 認知症を引き起こす疾患、認知症の症状、症状によって低下してしまう認知機能や生活動作、認知症になっても失われないもの、当事者の気持ち……などをきちんと理解することが大切であることが分かりました。
- ・ 特別扱いせず、本人の人格などを尊重して、自尊心を傷つけないように接したいと思います。
- ・ 支え合いを地域の中で行うことができると、たとえ認知症になったとしても、住み慣れたまちで、自分らしく生活することが

可能になるのではないかと考えます。

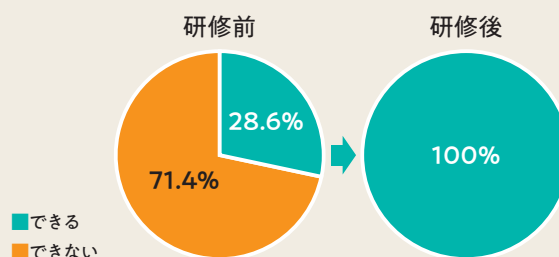
たとえ認知症になったとしても、当事者自らが認知症に向き合い、できることを自分で行い、できないことは周囲がさりげなくサポートをする。このような支え合いを地域の中で行うためには、認知症について正しい知識を得ることが大切であることが分かりました。

支援する側が、正しい知識を学び、実践する……この積み重ねが、認知症を有していても、住みなれたまちで、自分らしく生活続けることにつながると考えます。次回は、勉強会の内容のエッセンスを記したいと思います。

● 図1 勉強会の主な内容

- 当事者について ● 認知症高齢者の現状
- 高齢者福祉の3原則
- アルツハイマー型認知症の経過
- 認知症予防について ● 老いの理解
- 当事者の声

● 図2 認知症になっても、できないことを自ら工夫して補いながら、今まで暮らしてきた地域で、今まで通り自律的に生活できる



霞ヶ関南病院

外来担当医のご案内

- 受付時間……………【午前】8：30～11：00
【午後】13：30～16：30
- 診察開始時間………【午前】9：00
【午後】14：00

2021年1月4日現在

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	池田 弘 安 佐里	西澤 賢治 伊藤 薫	海津 啓之 田川 慧	井上 和之 (第2、4週) 徳永 貴久 (第1、3、5週) 伊藤 雅美	大谷 真貴子 伊藤 薫	埼玉医大総合 医療センター
	午後	長川 史	伊藤 薫	田川 慧	木崎 健 井上 和之 (第2、4週)	伊藤 薫	
脳神経外科	午前			(海津 啓之)			
	午後		海津 啓之		埼玉医大国際 医療センター		
糖尿病内科 (完全予約制)	午前		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2、4週)
	午後		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2週)
リウマチ科 (完全予約制)	午前	安倍 達	安倍 達			安倍 達	
皮 膚 科	午前	太田 房代	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	太田 房代	
	午後	太田 房代					
美容皮膚科 (完全予約制)	午後				滝本 磨理香		
眼 科	午前			西山 友理	橋本 加奈 (診察開始9:30～)	木下 望	
	午後			西山 友理		木下 望	
神経内科 (完全予約制)	午後		伊崎 祥子				
整形外科 (完全予約制)	午前	渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後				渡邊 芳子 (隔週)		
泌尿器科 (完全予約制)	午前						清水 浩一 (第1週)
検 査 (完全予約制)	午前				胃カメラ 大腸検査		
	午後	心エコー					
在宅ケア 相談外来 (完全予約制)	午前		斉藤 正身	斉藤 正身		斉藤 正身	
	午後	斉藤 正身	斉藤 正身	斉藤 正身			
歯 科 (完全予約制)	午前	清水 良昭	清水 良昭	清水 良昭	中山 京英	清水 良昭	
	午後	清水 良昭	清水 良昭	清水 良昭	中山 京英	清水 良昭	

その他検査について

- MRI 検査・CT 検査・超音波検査等も随時行っております。
- 視野検査は眼科診察時に要予約。

※高田眼鏡店の来院は、毎週木曜日の午前のみとなります。
※各科、休診の場合がございます。

外来直通電話 ☎049-239-7272

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。

- 休診の情報はホームページ からご覧いただけます。

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

こちらのQRコードからもご覧いただけます



元気においしく！
管理栄養士
監修レシピ



Kasumi
Keittiö

カスミ・ケイティオ

かすみケアグループの
管理栄養士がおススメする、
この季節にぴったりの
ヘルスケアレシピを
ご紹介します。

Keittiöは「台所」を意味する
フィンランド語

●材料

コールスロー（作りやすい分量）

- 玉ねぎ……1個（正味180g）
〔塩：小さじ1〕
キャベツ……1/2～1玉（正味600g）
〔塩：小さじ1〕
パセリ……2～3本（正味20g）
砂糖……大さじ5弱（40g）
酢……大さじ5（75mL）
サラダ油……大さじ7（80mL）
パプリカ（赤・黄）……適量

だし香る鶏の唐揚げ（2人分）

- 鶏もも肉……300g
しょうゆ……小さじ1
酒……小さじ2
塩……小さじ1/3
水……小さじ2
かつお節……8g
片栗粉……40g
揚げ油……適量

滋味あふれるずくずくキャベツのコールスローと かつお節のだし香る鶏の唐揚げ



幅7～8ミリ、長さはキャベツの葉の長さのまま。
カットしすぎないのがポイント



唐揚げの衣にはたっぷりかつお節を加えるので、
香り高く歯ざわりもサクサク

コールスロー

- ① 玉ねぎは、スライサーで、繊維の方向にそって薄切りにし、塩を振り、しんなりしたら絞る。出てきた水分は苦みになるので捨てましょう。
- ② キャベツは芯をそぎ切り、7～8ミリ幅に切る。そぎ取ったキャベツの芯も薄切りにして、一緒にボールに入れて塩をまぶす。
- ③ パセリは葉先をつまみ軸は短くカット。パプリカも適量薄切りに。
- ④ ②のボールに玉ねぎ、パセリ、砂糖、酢、サラダ油を入れたら、底からすくい上げるように混ぜて、全体をなじませる（もみ込まない）。
- ⑤ ラップをかけ、皿1枚程度の重石をして冷蔵庫で30分から1時間置く。
- ⑥ 重石を外し、彩りにパプリカを散らして完成。消毒した保存容器に入れ数日間冷蔵保存できます。

だし香る鶏の唐揚げ

- ① 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ・酒・塩・水を加えて軽くもみ込み、ラップして冷蔵庫で1時間ほど漬けておく。水分を含ませることでジューシーな唐揚げになります。
- ② かつお節を加えてさっくりと全体に混ぜたら、片栗粉をしっかりとまぶす。
- ③ 170～180℃の油で4～5分揚げる。



一般社団法人 Hauskaa 管理栄養士

渡部 厚子

「コールスロー」は日本橋の老舗レストラン「たいめいけん」名物メニューの公開レシピを参考にしています。キャベツを幅広くカットしているので、せん切りより栄養成分が流れ出にくく、ビタミンC、βカロテン、鉄、カリウムなど免疫力を高める栄養豊富なパセリもたくさんとれるレシピです。作り置きしておくに便利で、そのまま豚肉とソテーすればアレンジメニューも簡単。「だし香る鶏の唐揚げ」は五十嵐美幸シェフの公開レシピを参考にしています。かつお節の香りと食感が病みつきになること間違いなしの一品です。

※料理完成写真で使用しているペーパーナプキン、Hauskaa かすみ野1F「Rikas」のカフェと北欧雑貨店で取り扱っています。
お問い合わせ先は裏表紙をご覧ください（売り切れの際はご容赦ください）。

かすみケアグループのご案内



社会福祉法人 真正会

- **介護老人福祉施設 真寿園** 〒350-1173 川越市安比奈新田292-1
 - 介護老人福祉施設……TEL.049-234-8838
 - デイサービス真……TEL.049-239-3581
 - デイサービス寿……TEL.049-277-7315
 - 短期入所生活介護……TEL.049-233-3661
 - 居宅介護支援事業所 真寿園……TEL.049-234-4140
- **ケアセンターよしの** 〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1
 - デイサービスセンターよしの……TEL.049-223-3288
 - ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
 - 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
 - 川越市地域包括支援センターよしの……TEL.049-298-7807
- **ケアセンター小仙波** 〒350-0031 川越市大字小仙波947-1
 - デイサービスセンター小仙波……TEL.049-227-5050
 - 居宅介護支援事業所小仙波……TEL.049-227-5151
- **アダースあいな グループホーム** 〒350-1173 川越市安比奈新田278-2 TEL.049-237-2770
- **川越市地域包括支援センター小仙波** 〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 ウエルズ21川越 B02 TEL.049-227-7878
- **川越市地域包括支援センター分室 みなみふるや** 〒350-0024 川越市並木新町2-5 桜ビル TEL.049-235-7731



医療法人 真正会

- **霞ヶ関南病院** 〒350-1173 川越市安比奈新田283-1 TEL.049-232-1313 (代表) TEL.049-239-7272 (外来専用)
 - 入院 (医療療養病棟、障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟)、外来
 - 通所リハビリ・デイホスピタル……TEL.049-232-1400
 - 健康増進施設 SKIP トレーニングセンター……TEL.049-232-1313
- **霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター** 〒350-1173 川越市安比奈新田259-2 TEL.049-231-5121 (代表)
 - 通所リハビリ デイリビング……TEL.049-231-5123
 - 霞ヶ関中央クリニック 訪問医療、訪問リハビリ……TEL.049-239-3353
 - 訪問看護ステーション・スマイル……TEL.049-233-2525
 - 訪問介護 コール、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
 - 居宅介護支援事業所しんしあ……TEL.049-239-3560
- **ケアラウンジ南大塚** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F
 - 通所介護 ケアラウンジ南大塚……TEL.049-238-1188
 - 川越市地域包括支援センターだいとう……TEL.049-249-7766
- **川越市地域包括支援センターかすみ** 〒350-1174 川越市かすみ野2-1-14 TEL.049-234-8181



一般社団法人 Hauskaa

- **Hauskaa かすみ野** 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 TEL.049-233-9265 (代表) TEL.049-239-3933 (賃貸住宅運営)
 - (介護予防) 福祉用具貸与／特定 (介護予防) 福祉用具販売／住宅改修事業所／賃貸住宅運営／Rikas お惣菜とカフェ、焼きたてパン、北欧雑貨、駄菓子

Web & SNS は
こちら！

社会福祉法人
真正会

www.shinjukai.or.jp

検索 社福真正会



医療法人
真正会

www.kasumi-gr.com

検索 医療真正会



一般社団法人
Hauskaa

hauskaa.jp

検索 ハウスカ



Web



Facebook



Instagram

新型コロナウイルス 感染拡大防止のための 対応について

日頃より当グループの感染症対策にご理解・ご協力いただき感謝申し上げます。
今後も皆さまのご協力とともに、安心して医療・介護サービスを受けていただけますよう、
安全で適切なサービス提供を心がけてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。



今号の表紙写真は……

今号の表紙写真は、介護老人福祉施設「真寿園」1Fにある「地域交流スペースあいな一番街」の天井を飾る色とりどりのモビールです。この空間は、イタリア人の建築家／アーティスト／デザイナーのエマニュエル・ムホーさんによるデザインで、コンセプトは「シャボン玉の公園」だそうです。ご入居者とそのご家族や、織物工房・陶芸工房などの施設利用者の憩いの場となっています。

Wa! とは？

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わあ!”を、表現しています。かすみケアグループは、「Wa!」を通じて地域の皆さまに、保健・医療・福祉に関するお役立ち情報をお届けいたします。

かすみケアグループの情報をお届け

Wa! [ワ!] vol.43 2021 Winter
発行：かすみケアグループ