

かすみケアグループの情報をお届け

Wa!

vol. 46

2022 Winter

新年のご挨拶……………2

健康のキホン

なかなかわかりにくい

「ワクチン」について……………4

認知症を理解する 第10回（最終回）

改めて当事者から学ぶ……………5

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittiö

「きなこフレンチトースト」……………7

希望の明日へ Step by Step

明けましておめでとうございます。先の見えな
い新型コロナウイルス感染症の蔓延が続きます
が、対処方法が徐々に確立して、早く光が見え
てくると良いですね。もちろん、引き続き感染防
止対策やワクチン接種の推進、医療体制の維持
等は忘れてはならないことですが、世の中が前
進する時期に入ってきたのではないのでしょうか。

今年の私たちのテーマは「希望の明日へ
Step by Step」になりました。霞ヶ関南病院やま
ぶき病棟の二人の作業療法士さんが応募してく
れたテーマが、応募総数191の中から選ばれま
した。前を向いて一歩ずつ歩いていくことの大切
さを、グループとしても、スタッフ個々にとつ
ても、そしてリハビリテーションに励まされてい
る皆さんにとって、日々唱えてほしいテーマに
なりました。私の座右の銘に「不東（ふとう）」と
いう言葉があります。玄奘三蔵（尊称：三蔵法師）
は国禁を犯してまで真の仏法を求めてインドに
旅立ちます。道中、大切な水を失い、さすがの
玄奘三蔵も一旦は元に戻そうとしますが、
出発前に願を立てインドに着くまでは一歩も東
に帰るまいと誓ったことを思い出します。いかに
なる困難に直面しても、たじろぐことない「不



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

東」の決意、精神力が玄奘三蔵の生涯を支えた
力だったそうです。コロナ禍の続く中、様々な
災害に見舞われる中、前を向いて「希望の明日
へ Step by Step」を今年一年唱え続けて実り多
い年にしたいですね！

昨年、東京オリンピックのゴルフ競技に対して、
グループ全体で支援しました。Hauskaa（ハウス
カ）では、マンションの3部屋を選手や関係者に
提供し、2階のダイニングは日本ゴルフ協会の
本部に、霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター
のトレーニングルームの活用、南病院では大会
会場に入らないサポートスタッフに対して毎日
PCR検査を実施するなど、High Performance
Centre for Tokyo 2020 として、チームの一員
のようなサポートができました。感染症はもち
ろん、事故なく提供できたこと、まさに社会貢
献できたこと、本当に良かったと思います。

2022年1月吉日

かすみケアグループカレンダー2022完成！

Our life is our art.

～人生はアートさ～



2018 Stockholm-Helsinki: Silja line / Photographed by MASAMI SATTO

1 January SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 February SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
3 March SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 April SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
5 May SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 June SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
7 July SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 August SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9 September SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	10 October SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
11 November SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	12 December SUN MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

今年のカレンダーは、2018年の北欧（スウェーデン～フィンランド）視察時に、ストックホルムからヘルシンキへの移動の際に乗船したシリヤライン（Silja Line）からのバルト海。航跡波を残しながら島々の間を縫うように進んでいく忘れられない風景です。

「Our life is our art.」「人生はアートさ（僕らの人生は、僕らのアートさ）」、ジョン・レノンの言葉です。私はこの言葉を「自分の人生は自分で創り上げる」と受け止めました。感染症に限らず、世の中の変化に惑わされないで、しっかり自分で描いた道を歩んでいきたいですね。

今年もよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 真正会

介護老人福祉施設 真寿園（高齢者生活介護・デイサービス・居宅介護支援事業所）
グループホームアズミ（介護サービス）
ケアセンター よしの（デイサービス・ホームヘルプサービス・居宅介護支援事業所・川崎市地域包括支援センター）
ケアセンター 小仙渡（デイサービス・居宅介護支援事業所・川崎市地域包括支援センター）

一般社団法人 Hauskaa

Hauskaaかすみ野／賃貸住宅運営／Rikas（カフェ・焼きそば・バー・北沢駅前）
（介護予防）福祉市民会／特定（介護予防）福祉市民会／住宅改修事業所

医療法人 真正会

霞ヶ関病院／デジタル／SKIPトレーニングセンター
霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター／霞ヶ関中央クリニック（訪問診療・訪問リハビリテーション）
デイリビング／訪問看護ステーション スマイル／定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール
居宅介護支援事業所 しんしん／SKIPトレーニングセンターⅡ／ケアアワジン南大塚
川崎市地域包括支援センター かすみ／川崎市地域包括支援センター だいとう

かすみケアグループ

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

なかなかわかりにくい

「ワクチン」について

いわゆる「コロナ禍」と呼ばれるようになってからもう随分と久しい気がします。ワクチン（新型コロナワクチン）もそろそろ3回目の接種準備が進んでいるようです。ワクチンを接種された方もされていない方もいらっしゃると思いますが、この一年、もっともよく聞かれた質問が、「（ワクチンを）打った方がいいんですか？」という質問です。もちろん患者さんやそのご家族から相談されるのは当然ですが、その他に私の知人や家族の友人、さらにはそのまた家族からも異口同音で「ぶっちゃけ打った方がいいの？打たない方がいいの？」と二者択一を迫られることもしばしば。これに対して私は「どちらが良いとは言いきれません」となるとも歯切れの悪い答えしかできません。これは患者さんからの質問でも知人から聞かれても同じ答えです。医師の中にも接種しない医師もいますし、賛成派の医師にも、やはり新しいワクチンなので今後長期的に健康上の問題が出てこないとも限らない、という心配をしている医師は少なくないようです。ただ、私たち医師の仕事の多くは、治療（ワクチンの場合は“予防”になりますが）で期待できる効果と、その危険性やデメリットを天秤にかけて、きっと効果の方が大きいはずだと判断し治療に踏み切るわけで、新しい製造方法で作られたワクチンの影響については不明な点もあり、安全性に太鼓判を押すのが難しいかもしれませんが、早急にかつ全世界に向けて大量に生産しなければならなかった今回の新型コロナ蔓延に対しては、たとえ効果や副反応に若干未知数の部分があったとしても、この方法が最も適切と判断されたのでしょう。果たして、世界中で接種が進む中、その効果は高く評価され、副反応の症状や程度も人によりかなり異なるとはいえ、致命



医療法人真正会
霞ヶ関南病院 医師
稲富 雄人

的になる可能性の高い新興感染症への対応としては、少なくとも現時点では多くの人が肯定的に捉えているようです。ただし免疫を保持できる期間はあまり長くないようで（インフルエンザワクチンも効果は5～6か月とされているので、がっかりするほど短いわけではないですが）、この度3回目の追加接種が必要になったわけです。

ところで、ワクチンからは話がそれますが専門家や医師の間ではこの先コロナはどうなっていくと予想されているのでしょうか。

一般的にウイルスの特徴を表す指標に「感染力」と「毒性」という言葉が使われることがあります。毒性とはイメージとしては「致死率」です。そもそもウイルスは時々刻々と変異するもので、その中で、感染力が強く毒性も強い株というのは我々にとって非常に恐ろしいですが、感染者をすべて死亡させてしまえば、ウイルスもそれ以上増殖する場所を失ってしまいます。また、感染力が弱ければ他の株に淘汰されるでしょう。結果、インフルエンザがそうであるように、おそらくは感染力は強いが毒性は比較的弱い株が次第に主流になるのでは？と考えている人が多いようです。しかし反面、もし人類が滅亡するとすればその原因はウイルスによるものだろうという予測も同時に囁かれているとか。

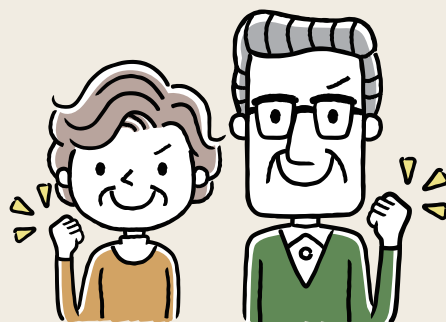
信じるか信じないかはあなた次第ですが。



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

改めて 当事者から学ぶ



聖マリアンナ医科大学名誉教授で、精神科医の長谷川和夫先生が、2021年11月13日、92歳でお亡くなりになりました。1970年代に、認知症診断のための簡易スクリーニング検査である「長谷川式簡易知能評価スケール」を開発。2004年、「侮蔑的な意味を含む」とし、痴呆という呼称を「認知症」に変更するための厚生労働省の検討会に委員として参加。「パーソン・センタード・ケア（その人中心のケア）」の理念の普及に貢献。認知症診療の第一人者として、認知症への理解を広げることに力を注がれました。

曜日の感覚があやふやになったり、電車の乗り場が分からなくなったりするなど、「どうもおかしい」と自覚し、検査を受け、「嗜銀顆粒（しぎんかりゅう）性認知症」と診断。2017年、認知症になったことを自ら公表されました。

永田久美子さん（認知症介護研究・研修東京センター副センター長）は、「長谷川先生の公表は、二つの点で意義がある」といいます。

- ① 専門医でも認知症になることは避けられず、生きていく上で誰もがなり得ることを堂々と示した
- ② 専門医でも、なってみなければわからない未知の部分があると伝えた

長谷川先生は、次のようなお話をされています。

- 認知症になったからといって、突然人が変わ

るわけではない。自分の住んでいる世界は、昔も今も連続している

- ひとたび認知症になったら、もう終わりだと思わないでほしい。何も分からなくなった人間として、置き去りにしないでほしい
- 大事なのは、今を生きること
- みんな違うし、みんな尊い。それは認知症の人も同じ

長谷川先生は、自ら認知症であることを公表した理由について、「よりよく生き、死んでいくため」と語られています。

現在、認知症高齢者数は約600万人。2025年には、65歳以上の5人に1人にあたる約700万人に増えるという国の推計がありますが、長谷川先生のお話は、これからの私たちが、何を考え、どう行動するかについての重要な指針になるでしょう。本連載の第6回で述べたように、認知症を有する本人の声から学ぶことは、とても大切であると考えています。

「認知症を理解する」は、今回で最後になります。今までお読みいただき、ありがとうございました。

【参考資料】

- 長谷川和夫：ボクはやっと認知症のことがわかった。KADOKAWA、2019
- 猪熊律子：認知症と共生 訴えた生涯。読売新聞 解説。2021/11/25

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8月20日より

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	池田 弘	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	井上 和之 (第2、4週) 氏原 匡樹 (第1、3、5週)	伊藤 薫	
脳神経外科	午前			(海津 啓之)			
	午後		海津 啓之		氏原 匡樹		
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)
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	太田 房代			太田 房代	
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)		
アンチエイジング (完全予約制)	午後				滝本 磨理香		
泌尿器科 (完全予約制)	午前						清水 浩一 (第1週)
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	新美 芳樹	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：随時
- 心臓超音波検査：月曜日午後（要予約）
- 胃、大腸内視鏡検査：木曜日午前（要予約）
- 視野検査：水、金曜日（要予約）

※各科、休診の場合がございます。

※川越市特定健康診査、個別がん検診（完全予約制）

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

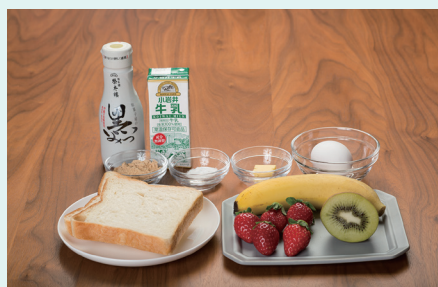
カスミ・ケイティオ

かすみケアグループの
管理栄養士がおすすめする、
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

お正月にちょっと残ったきなこを活用してみませんか!?

きなこフレンチトースト



砂糖を加えず、ハムやチーズを挟んで焼くことで、お食事メニューにもなります



牛乳は少しずつ加えながらしっかり混ぜると、
ダマになりにくくしっとり仕上がります



あらかじめ食パンにフォークで穴をあけておくと、
卵液が浸み込みやすくなります

●材料(6枚切りの食パン2枚分)

きなこ……大さじ2

砂糖……小さじ2

卵……1コ

牛乳……120mL

食パン……2枚

バター……適宜

フルーツ、黒蜜などをお好みで

- ① きなこ、砂糖をよく混ぜ、少しずつ牛乳を加える。
- ② 卵を溶き、1に加えよく混ぜる。
- ③ 食パンにフォークで穴をあけ4等分に切る。2の卵液にパンを15分程度浸す。
- ④ フライパンにバターをひき、3を焼く。卵液が残ったら、パンにかける。
- ⑤ 弱めの火加減で蓋をして両面2分ずつ焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みで黒蜜をかけたり、フルーツを添える。



社会福祉法人真正会 管理栄養士

瀬戸 美知子

いつものフレンチトーストにきなこを加えるだけで、香ばしさが加わります。きなこは粉っぽく、むせてしまうイメージがありますが、しっかり混ぜるとしっとりおいしくいただけます。タンパク質、レシチン(動脈硬化予防)、イソフラボン(骨粗鬆症予防)、食物繊維など栄養素も豊富ですので、日常のお食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか。ぜひお試しください。

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
 - 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
 - ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
 - 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
- **アダーズあいな 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 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……

今月の表紙は、天窗が開放的な空間を演出している、霞ヶ関南病院1Fにあるガレリアの写真です。ガレリアとはイタリア語で「回廊」のこと。ガレリアといえばイタリア・ミラノにあるショッピングアーケード「ガレリア・ヴィットリオ・エマヌエーレ2世」が有名ですが、霞ヶ関南病院のガレリアも実際のショッピングアーケードを想定して作られていて、リハビリテーションにおいても、リアルな練習ができる大切な場所となっています。

Wa! とは？

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わぁ!”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.46 2022 Winter
発行：かすみケアグループ

