

いらはら通信

- 理事長通信 …… 2
- 報告事項 …… 3
- 特集 NPO地域共生全国ネット全国の集い in 名古屋 …… 4・5
- リハ室だより …… 6
- いらはら栄養教室 …… 7
- 裏表紙の映画館 …… 8

いらはら診療所外来スタッフです



愛と平和がつくる 地域共生社会



いらはら診療所 理事長 苛原 実



令和5年9月17日、18日の連休に、名古屋駅前にあるウインクあいちで、地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワークの第

2回全国の集いが開催された。この会は、長年の活動歴史を持つ、地域医療研究会と在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークが合併して作られたNPO法人である。今回のテーマは「愛と平和が作る地域共生社会」。平和が保たれないと、地域共生社会どころではない。ロシアによるウクライナ侵略に衝撃をうけた、医療法人生寿会理事長の亀井克典氏が大会長であった。35度を超える猛暑の中、2300名という参加者を得て大成功の大会となった。

午前中のシンポジウムでは、フォトジャーナリストである、安田菜津記さんの「ともに生きるとはなにか」難民の声」という講演を聞いた。父親が在日韓国人である安田さんは、その事実を大人になるまで知らずにいた。我が国の中に根深く残る差別を実感して、難民の支援のために紛争地域に入り奔走している。

午後から開催された実践交流会には、実幸会から3題、生活介護から2題の演題を出した。各発表者はかなり緊張したようであるが、フィリピンからの特定技能生である、オカンプ、とアキレス、が発表した「母国への介護技術・介護日本語の勉強」SNS

を用いた動画作成」が新しい試みの部門で最優秀演題賞を獲得した。スマートフォンを駆使して、母国フィリピン人へ介護職として日本で働きたいと希望を持っている方に、情報提供をしているのだ。

夜からの懇親会のあと、職員との2次会に合流をして、いつもの酒量を超えてかなり飲んだ。酒の勢いでカラオケにも行き、久しぶりに「なごり雪」の合唱で締めることができた。

私は、2日目の午前中に行われた、上野千鶴子氏の講演会「おひとりさまが生き生き暮らし、おうちで死ぬる共生社会」の座長を任せられた。上野さんの話は、ユーモアを交え、在宅医療の応援を込めた内容。独居で最期まで住み慣れた家で過ごしましょうと勧めていた。少し気になったことは、かなり断定的に在宅死が素晴らしいと話していたことである。在宅医療を30年日々実践してきた

医師の立場からは、在宅死はあくまでも結果であり、それまでの過程が大切なのだ。つまり、いかに最期まで自分らしく豊かな時間を過ごせたかが重要で、自宅で亡くなることが重要ではない。

帰りの新幹線では職員と一緒にビールを飲みながら、2日間を反省した。



インフルエンザ予防接種について

当診療所では、10月2日からインフルエンザ予防接種を開始しています。

- ① 接種時に満65歳以上の方
- ② 接種時に60歳から65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸機能・免疫機能に障害がある方（身体障害者手帳1級相当の方）等は接種費用の助成があります。

一般、高齢者共に接種可能で高齢者などは千葉県内相互乗り入れ医療機関の為、松戸市外でも県内であれば、予診票をご持参いただくことで各市町村の助成額で接種することが出来ます。予約は不要ですので、受診時に受付や在宅医療部にご相談ください。

※松戸市・柏市の高齢者予診票は診療所にあります

※新型コロナウイルスワクチンとの同時接種も可能です

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が持続する期間は約5ヶ月間とされています。例年12月から3月にかけて流行しますが、千葉県でも1999年以降最も早く9月20日に「インフルエンザ注意報」を出しました。今後、さらに流行が拡大する可能性もあるため、接種を予定している方は主治医とご相談の上、早めのご検討をお勧めします。

医療・介護セミナー開催報告

7月23日(日) スマホの使い方～ビデオ電話・Zoomの使い方～

9月10日(日) 「自宅でできる簡単リハビリ体操」

上記のテーマで医療・介護セミナーを開催しました。ご好評の体操教室では、沢山の方々に参加していただき、初めてご参加いただいた方も半数以上いらっしゃいました。座って出来る体操をはじめ、自宅でも同じように行える体操を職員・参加者全員で行いました。“とても参考になった”“自宅でも続けたい”等の感想を沢山いただき、有意義な時間を過ごして頂けたようでした。



<次回開催予定>

◇11月12日(日) 「お薬のはなし～よくある質問から～」

講師：友愛薬局小金原店 三谷薬局長

会場：診療所2F デイケア

第67回
医療・介護セミナー
「お薬のはなし～よくある質問から～」



日頃患者さんより多くいただく質問や、最近よく聞く「かかりつけ薬」「ジェネリック薬品」など薬に関する様々なお話をいただきます。

令和5年11月12日(日曜日)
場所 いらはら診療所 2Fフロア
時間 10:00～11:00
*参加費無料・申込不要・どなたでもご参加いただけます
講師 三谷 貴子氏
(友愛メディカル小金原店薬局長)

生社会

ともに癒し、ともに生きる～』



「NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク第2回全国の集い in 名古屋2023」この集いは、全国の在宅医療や介護を担っている医療従事者、介護従事者、また行政、市民の方々が集い地域での様々な取り組みの発表や、シンポジウム、講演と多くを学べる場です。

今年のテーマは『愛と平和がつくる地域共生社会』と暮らし、ともに癒し、ともに生きる』でした。誰もが住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるよう地域包括システムの構築と地域の住民や多様な主体が支え合い、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域とともに創っていく「地域共生社会」の実現がうたわれています。「地域共生社会」を創っていくための前提として、愛と平和の精神が地域社会、人々の間に満ち溢れることが必要だという、大会長（亀井克典先生）の思いのあったテーマです。

今年はこの大会に当法人（実幸会、生活介護サービス）職員15名で参加してきました。院長は「おひとりさま」で有名な上野千鶴子さんの講演の座長を務め（詳しくは理事長通信で）、スタッフは日頃の活動を実践交流会という場で発表をしてきました。様々な

講演を聞き、各地の素晴らしい実践の報告を伺い刺激をうけて戻ってまいりました。私達にもできること、目指したいことをあらたにして今後の業務につなげてゆきます。

この会は医療介護の専門職向けでなく、それ以外の職種の方、市民の方々にとっても聞いていただきたい企画が多くあります。是非機会がありましたら皆様もご参加いただけたらと思います。



NPO 地域共生を支える医療・介護・市民 『愛と平和がつくる地域共 ～ともに暮らし、』

(実践交流会で発表したスタッフから)
それぞれ勤務する事業所で頑張って取り組んでいることを発表してきました。

ユーカーリ小金原 ドラ

『母国への介護技術・介護日本語の勉強〜SNSを用いた動画作成〜』

名古屋では立派な人が沢山いたのでとても緊張しました。

フィリピン人が介護の仕事に對しても尊重することが沢山あります。

会社の代表、母国の代表として頑張りました。その結果優秀賞をいただき介護生活の中でその日は自分の宝物になりました。

ユーカーリ小金原 居城弘子

『外国人受け入れの現状とこれから』

この8年間の外国人雇用についての取り組みや今後の外国人実習生の受け入れについて発表させていただきました。

いろいろな業種の方の日頃の頑張っている姿を知ることができとても良い刺激をいただきました。ありがとうございました。



在宅医療部 佐々木穰史

『有床診療所として協力できた生活困窮(困難)事例の報告』

有床診療所としての地域での取り組みについて発表しました。久々の発表で緊張し、また様々な方の発表を聞いて非常に刺激になりました。

気持ちを新たに、日常業務に取り組みたいと思います。よろしくお願ひします。

在宅医療部 古館里子

『訪問診療におけるハラスメント対策についての報告』

訪問診療におけるハラスメント対策についての報告を発表させて頂きました。

今回、発表が初めてで緊張しました。他の演者の方々の発表が上手く、勉強不足を痛感しました。

また、機会があれば他業種の方の発表を聞きたいと思っています。今回、良い経験をさせて頂き、有難うございました。

南柏訪問看護ステーション 勝本公章

『訪問看護ステーションが事業継続計画(BCP)訓練を実施しての気づき』

名古屋大会は、11年振りに発表させて頂きました。準備段階から利用者さんやスタッフに協力頂いて、一つの形に持っていく事で多くの気づきや学びを得る事が出来ました。発表後は、診療所や生活介護のスタッフ方と手羽先など名古屋名物を楽しみながら親睦を深めることが出来ました。発表準備から大会終了までとても充実した期間でした。唯一の心残りは、力及ばずフォーアツプ賞を取れなかったため、来年の福岡大会に参加出来ない事です(笑)



お日様とともに 身体を整える。

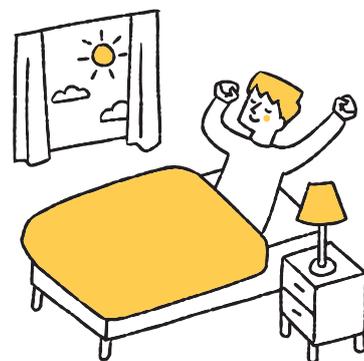
リハビリテーション科 理学療法士 諸岡 成美

ステイ・ホームする必要もなくなったのというのに、酷暑が続く家に籠る時間が増えた人も多々いると思います。涼しくなってきた今だからこそできるのが「太陽の下で運動をする」といいことです。運動ができればどこでも問題はないのですが、日に当たることでしか得られない作用もあるのでここで改めて紹介させていただきます。

日光がもたらす体への影響

・体内時計の調整

生まれ持って生物にはこの体内時計が仕組みられています。ほかの時計同様、これは日の光で調節するものです。これによって生活習慣が作られ身体状態を一定に保つことができます。逆にこれらが崩れると体調不良の原因になり得ます。



・骨密度アップ

骨=カルシウムと同じくらいに大切なのがビタミン D です。これは日光に当たることで体内に取り入れられることで有名です。ビタミン D はカルシウム吸収を促して骨を強くする要因の一つとなります。

・幸せホルモンの分泌

1日15～30程度日光を浴びると幸せホルモンであるセロトニンが分泌されます。これにより身体だけでなく精神も安定されます。またセロトニンは体内時計を調節する機能にも関わりをもっており、これをしっかりと体で作ることで良質な睡眠をとることができます。

これらの効果を最大限に発揮できるのが日中のお散歩です。セロトニンは運動でも増えますし、歩く際には骨に負荷がかかりより骨密度を上げることができます。「運動」というと少しハードルが高くなりますが、お買い物やお出かけついでにお散歩してみてください秋の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

いらはら栄養教室

「冷え」を予防して免疫力を保とう！

管理栄養士 町山 裕美

冷えの原因は？

- ◇筋肉量が少ないため、身体がつくる熱の量や血流量が低下する
- ◇ストレスや生活リズムの乱れによって、体温調節を行う自律神経が乱れる
- ◇衣服による身体の締め付けや、貧血等による血行不良

冷えによる影響

- ◇内臓の働きが悪くなり、免疫力が低下する
- ◇頭痛、腰痛、肩こり、肌荒れ等の身体の不調
- ◇血管収縮により血液の循環が悪くなる



冷えの改善におすすめの栄養素

ビタミンE



うなぎ



ナッツ



菜種油

ビタミンB1 (代謝をよくする)



豚肉



そば



大豆

貧血の予防 (鉄分の吸収をたすける)

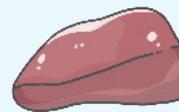


柑橘類



ブロッコリー

パントテン酸



レバー



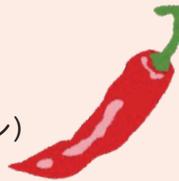
大豆

血行をよくして身体を暖める作用がある。

たまねぎ
(アリシン)



唐辛子
(カプサイシン)



生姜
(ショウガオール)



食べたものを代謝する過程で「熱」が産生されます。
不規則な食事は自律神経の乱れにつながる場合があります。
炭水化物、たんぱく質、野菜(ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂ることで効率よく熱が生産されるので、いろいろなものをバランスよく食べるのが大切です。
熱をつくりだす筋肉を維持し、熱を運ぶ血流をよくするため、適度な運動も大切です。



裏

表紙の映画館

*** キネマ観太郎のお勧め映画コーナー ***

～たまにはいい映画を観て心のリフレッシュをしましょう～

— 巡礼の道を迎える人達のヒューマンドラマ —

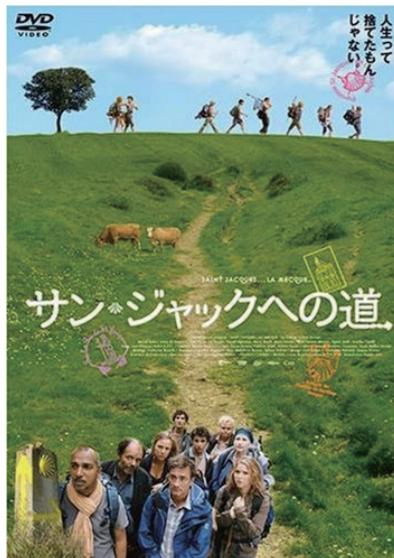
サン・ジャックへの道

原題: SAINT-JACQUES... LA MECQUE

監督: コリーヌ・セロー

主演: ミュリエル・ロバン アルチュス・ドウ・バンゲルン、
ジャン＝ピエール・ダルッサン

2005年フランス映画 112分



フランス南部の街ル・ビュイからスペイン最西端の街サンティアゴ・デ・コンポステーラ（サン・ジャック）まで 1500 km 続くキリスト教徒の巡礼の道。年老いた母の遺産を相続する条件として仲の悪い三人の兄妹はイヤイヤながらこの道を一

緒に行く事になり、ガイドを含めた老若男女9人のパーティーは約二か月の間、人生の濃密な時間を共にすることになった。ピレネー山脈を越えて一行の進む旅路には美しくも厳しい自然が待ち受ける。互いに喧嘩したり仲直りしたり愛し合ったり、人生の縮図のような出来事が彼らを待ち受けるロードムービー。

フランスとスペインにまたがって広がるこの自然の風景が実に美しくそれを観ているだけで心の洗濯になりますし、一行の中には意気地が無かったり少し意地悪だったりする人間はいますが悪人が出てこないで、こちらの人間模様も心の栄養になります。またコリーヌ・セロー監督のユーモアある演出も効いていて作品を優しくしています。

四国のお遍路のように、長い距離を歩いて移動するということは人の心と身体を変えて行くものなのだなぁと思います。実際に身体が悪くて薬漬けだった兄妹の長男は旅の途中で薬が要らなくなってもいます。初めは辛いけれどそれにめげずに歩いて行くと、それは全身を調整するビタミン剤のようになるのかもしれない。

巡礼の終わり、果たして三人の兄妹の運命はいかに。それは観てのお楽しみですが、旅の終わりは新たな人生の始まり。彼らは旅の中で得た様々な物を手にそれぞれ次の生活に向かって歩いて行きます。押し付けがましくなくて心優しくなれること請け合いのラストです。

映写技師の作品メモ

千年以上の昔からあるこの道はキリストの12使徒のひとりである聖ヤコブの墓がサンティアゴ・デ・コンポステーラ（サン・ジャック）という街で発見されたことに由来します。以来、熱心な多くのキリスト教信者達がこの道を迎って歩きました。三人の兄妹には信仰心が全くなくて、単に母から遺産を相続するために仕方なく歩いたという辺りも面白いところです。



医療法人社団 実幸会 いらはら診療所

診療項目/整形外科・内科・リハビリテーション科

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231(代) FAX.047(347)2551 <http://www.irahara.or.jp/>

生活介護サービス株式会社

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-25-3

TEL.047-347-8859 FAX.047-309-2525 <http://www.seikatsukaigo.co.jp>

発行=2023年10月

発行人/苜原 実

発行/医療法人社団 実幸会
270-0021

千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231

FAX.047(347)2551