

いらはら通信

- 理事長通信 …… 2
- 事業所紹介 …… 3
- ケア百貨 …… 4
- 報告事項 …… 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

在宅医療部の皆さん



立岡さん
(看護師)



三品さん
(看護部長)



野辺さん
(看護師)



佐々木さん
(相談員)



西村さん
(看護師)



町山さん
(管理栄養士)



古舘さん
(相談員)

開業30周年



いらはら診療所 理事長 苛原 実

柏市南増尾で「いらはら整形外科」を開業したのは、平成6年の4月、私が40歳の時であった。医学部を卒業して、すぐにでも街医者になろうと心に決めていたのが、随分と回り道をした感がある。平成2年11月に千葉西病院に就職したが、その時も「すぐに開業しますがよろしいですか」と念を押している。

開業当初から患者さんは沢山来てくれて、順調にすべりだした。当時国は在宅医療を推進し、医師会の講習会でも在宅医療の勧めを盛んにやっており、診療報酬で二エンジンをぶら下げていた。

奇しくも、往診依頼の電話が入り、断り切れずに不本意ながら往診をはじめた。しかし、実際に地域に出てみると、これが意外に面白い。生活の場で、その質の向上を重視する医療にこれまでにない魅力を感じ、たちまち在宅の虜になった。開業翌年には、法人化をして訪問看護ステーションを設立。これが、柏市で最初の「南柏訪問看護



ステーション」。当初、柏市は開業間もない診療所の医師が、ステーションを設立するというところで、半信半疑であったそう。実際に開始すると、後追いで補助金をくれた。訪問看護を始めたから、徐々に在宅患者数が伸びだした。入院を必要とする方も増えて

きてから、有床診療所を作ろうと考えた。そんな時に散歩の途中で出会ったのが、建設途中で中断していた医療機関用の建物である。そこで有床診療所とデイサービスを始めたのは、開業から3年半後である。それからは、医院の増築、介護会社の設立、介護施設の開設と次々と事業を進めていった。

それだけでなく、医師会活動も地区理事として、積極的に行った。在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークの方も毎年職員と一緒に参加をして楽しく活動した。講演や執筆活動も増え、今思い返してもよく頑張ったと我ながらに感心している。40代後半から、60歳にかけては、まさに家を顧みずに飛び回り続けた日々であった。そんな父の後姿を看ていたかどうかわからないが、子供たちは皆素直に育ってくれた。家内には感謝しかない。

令和6年4月で開業からちょうど30年となる。これまで、大きな挫折もなく医療・介護事業を勧められたのは、良い職員に恵まれ、家族の支えがあり、健康を保つことが出来たからである。古希を迎え、これからの数年は、次世代へのバトンタッチが法人の重要課題となってくる。今後40年、50年と地域医療を続けてゆけるように、しっかりと世代交代を図ってゆきたい。





グループホームひまわり山手



船橋市山手（東武野田線塚田駅徒歩10分）にあります
グループホームです。

「笑顔」と「思いやり」をもって
「幸せ」を感じていただけるよう支援します。

認知症になっても住み慣れた地域の中で、
安心して、安全に、しかもその人らしさを失わず、
生活が送れるよう支援します。

お問い合わせ



TEL 047-402-3241



～ 予防接種について ～

带状疱疹

带状疱疹について・・・体の片側の一部にピリピリとした痛みがあらわれ、その部分に赤い発疹が出てきます。痛みは徐々に増していき、夜も眠れないほど激しい場合もあります。

80歳までに
約3人に1人が発症

日本人成人の90%以上は
带状疱疹の原因となる
ウイルスが体内に潜伏している

带状疱疹は、多くの方が子供のときに感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に潜伏していて過労やストレスなどで免疫機能が低下すると、ウイルスが再び活性化して带状疱疹を発症します。

松戸市では带状疱疹の発症及び重症化を予防するため50歳以上の方を対象に带状疱疹予防接種の費用助成があります。(松戸市以外に住民票がある方は各市町村にお問い合わせください)

対象者 接種当日満50歳以上の松戸市民

助成開始日 令和6年4月1日(助成開始日より前に接種した費用は全額自己負担)

ワクチン名	ビケン(生ワクチン)	シングリックス(不活化ワクチン)
助成額	2,000円	5,000円
助成回数	1回	2回まで
接種回数	1回	2回(2か月間隔で2回接種)
ワクチンの特徴	皮下注射 持続期間5年程度	筋肉内注射 持続期間9年以上
いらはら診療所の接種費用	7,000円 (松戸市の助成有の場合) 5,000円	20,000円 (松戸市の助成有の場合) 15,000円



肺炎球菌

肺炎球菌とワクチンについて・・・肺炎は日本の死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の約2～3割は、肺炎球菌という細菌により引き起こされるとの報告があります。肺炎球菌は、このほかにも、血液の中に細菌が回ってしまう敗血症などの思い感染症の原因になることがあります。肺炎球菌による感染症に対して、すべての肺炎などが防げるわけではありませんが、有効性・安全性が確認されているワクチンがあります。

定期予防接種

- ① 満65歳(松戸市の場合、今年度65歳になる方へ接種券が送られています)
- ② 満60歳から65歳未満で、身体障害者手帳1級相当をお持ちの方(事前に松戸市に予診票の申し込みが必要)

接種費用：2,500円
費用助成：生涯で1回のみ

任意予防接種

満66歳以上 ※費用助成対象とならない方の接種は、いらはら診療所の場合6,500円となります)

新型コロナウイルス

全額公費による接種は令和6年3月31日で終了しました。

令和6年4月1日以降は65歳以上の方及び60～64歳で重症化リスクの高い方には秋冬に定期接種が行われます。季節性インフルエンザの定期接種と同様に一部自己負担(金額未定)で接種できます。

創立 30 周年記念祝賀会を開催

4月20日(土)、クレストホテル(柏市)にて創立30周年記念祝賀会を行いました、スタッフ総勢で約90名が参加し、いつもとは違う装いの中、大変華やかで温かな会となりました。

祝賀会は、最初に理事長の挨拶から始まり、先生方を代表して三嶋泰之先生の乾杯により、祝賀会を開催しました。次に和田忠志先生、木村知先生よりお祝いのお言葉をいただきました。

続いて、この30年を振り返り、過去の写真がスライドで放映されました。特にスタッフの中には、太った人、痩せた人、変わらない人など様々で、30年という長い歴史を感じました。そして最後に豪華景品が当たるビンゴ大会もあり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



この30周年を一つの節目と考え、スタッフ一同、次のステージに向けて更なる飛躍を目指していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

第69回 医療・介護セミナー開催

4月14日(日)、和田忠志先生を講師に開催。

テーマは

「こんなときどうする? 介護者と家族のための医療講座

～すぐに病院へかかるべき状態～ です。

何か体に不調があるとき、これはすぐに医療機関にかからなくても少し様子見ようかな。寝てれば直るだろ。こんなことで病院に行くのは気が引けるな。など医療機関にかかるときの状態で迷うことがあります。このセミナーでは、すぐに医療機関にかかるべき状態をわかりやすく事例も含めてお話いただきました。冒頭で熱が何℃以上とか、血圧がいくつ以上とか数字じゃないですよ、状態を覚えてください。とありましたがこれが非常に大事なことだと感じました。

いらはら診療所では3か月に一度、「医療・介護セミナー」を開催しています。皆さんと体操したり、医療講演や介護の話など皆様からのリクエストにもお答えしながら実施しています。是非ご参加ください。



第69回
医療・介護セミナー

「こんなときどうする?

介護者と家族のための医療講座」

～すぐに病院へかかるべき状態～





体カテストについて

いらはら診療所 通所リハビリテーション

理学療法士 大野 加奈

高齢者を対象にした体カテストがあるのをご存じでしょうか？通所リハビリテーションでは年に2回体カテストを行っています。今回はその内容についてご紹介したいと思います。

・握力テスト 平均値:男性 29.7 ± 5.3 (kg) 女性 19.6 ± 3.5 (kg)

立った状態で握る力を図るテストです。握力は全身の筋力を表すと言われていて、転倒予防にも大きく関わっています。



・開眼片足立ちテスト 平均値 16.2 ± 17.9 (秒)

足の踏ん張り、安定して立っている力を測るテストです。時間が長いほど転倒しにくくなります。



・歩行テスト (Timed up & go test)

平均値 8.69 ± 2.21 (秒)

椅子に座っている状態からスタートします。立ち上って3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測します。移動能力を図るテストです。移動能力が高いほどより安全に日常生活を送ることができます。



平均値は80歳以上のものですが、この数値はあくまで目安となります。

通所リハビリは5年、10年と利用されている方も多く、利用開始時よりも記録が良くなっている方や変わらず維持できている方、体調を崩し体力が落ちてしまう方など様々です。

体カテストの実施により、自分の体力がどの程度であるのか、また定期的に行なうことによって、体力レベルがどのように変化したのかがわかり、健康的に生活を送るための大切な指標にすることができます。

いらはら栄養教室

災害時・非常時の食品備蓄のめやす

炭水化物（主食）

※エネルギー源になるのでとても重要です

- パックご飯
- 菓子パン
- カップ麺
- 切り餅
- クラッカー
- コーンフレーク
- など



調味料と油

砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆなど



カセットコンロ カセットボンベ

※3日で6本程度



ビタミン・ミネラル・食物繊維

- レトルトの野菜スープ、みそ汁
- 野菜ジュース、果汁ジュース
- 梅干し・わかめ・海苔、ごま など

※じゃがいも、たまねぎなど長期保存できる野菜を多めに買っておくのもよい



水（飲料+調理用）

1日1人あたり3L



嗜好品

※精神安定作用が期待できる

チョコレート、ビスケット、ドライフルーツ
コーヒー、ココアなど



たんぱく質

いわゆる「おかず」
常温保存が可能なもの
そのままでも食べられるもの

- 肉や魚の缶詰
- レトルトカレー
- パスタソース
- 丼の具



被災直後は主食（炭水化物）に偏りがちですが、長期にわたると、たんぱく質やビタミン・食物繊維の不足により、便秘や肌荒れなど体調不良を招くことがあります。肉や魚が使っている「おかず」もいっしょにストックしておくともよいでしょう。冷たいものばかりだと食欲が落ちやすいので、インスタントの味噌汁やスープなどもあると良いと思います。

嗜好品としてはドライフルーツがおすすめです。甘味が気分を落ち着かせてくれるとともに、塩分を排出するカリウムや便秘の予防になる食物繊維を多く含んでいるため、非常時の食事のサポートに役立ってくれます。衛生面では「食材は直接手で触れない」ように「ポリ袋やラップを使う」といったことが大切になると思います。「災害時用」の食品でなくても、普段から食べられているものを少し多めに購入しておき、食べながら使いまわす「ローリングストック」という備蓄方法もあります。

多めに購入



食べたら買い足す



— 都会の片隅に生きる男の日常の物語 —

PERFECT DAYS

監督: ヴィム・ヴェンダース

主演: 役所広司、柄本時生、中野有紗、麻生祐未

2023 (令和 5) 年日本映画 124 分

墨田区の古いアパートで一人暮らしをする寡黙な主人公の男(役所広司)は都内の公衆トイレを掃除する仕事をしています。妻も子もない彼は毎朝早起きをして真面目に仕事をこなします。渋谷区の公衆トイレをピカピカにして回ります。

仕事だけではなく読書や音楽鑑賞、木々の間からの落ちてくる木漏れ日をフィルムカメラで撮影すること、少々の晩酌など文化的なことも楽しみ日々を充実して過ごしています。不平や不満を口にすることもなく、隣の生活を横目で覗くこともなく身の丈に合った毎日を送っています。そんな彼の朝起きて布団を畳んでから夜寝床につくまでの日常が淡々と描かれています。

今日、世界に目を向けるとウクライナやパレスチナ自治区では戦火が絶えず、明日がどうなるかわからない人々が沢山います。我が日本でも色々無視できない問題が周囲にあります。取り敢えず戦争が無く多くの国民が明日を迎えることができます。本作を劇場で観て家に帰ってきてテレビのニュースを点けるとそんな事を思わず考えてしまう、平和な日常の大切さを伝えてくれる作品です。

彼が朝起きて仕事に出掛けようとアパートの外に出た時にはいつも決まって「今日のお天気はどうか？」とまだ薄暗い空を見上げるシーンが印象的です。

役所広司演じる男の名前は平山といますが、ドイツ人監督のヴィム・ヴェンダースは日本映画の巨匠小津安二郎監督のファンで小津監督の名作『東京物語』(1953)に出てくる主役の老夫婦の苗字である平山からとったのではないかとされています。名前だけではなく作品全体が小津作品のような穏やかなタッチで描かれています。

たまにはこんな映画いかがでしょう。

映写技師の作品メモ

ヴェンダース監督は今年の日本アカデミー賞では最優秀監督賞に、また主演の役所広司は昨年のカンヌ国際映画祭で最優秀主演男優賞を受賞しています。



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=2024年 4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