



いらはら通信

- 理事長通信・・・2
- 事業所紹介・・・3・4
- ケア百科・・・5
- リハ室だより・・・6
- いらはら栄養教室・・・7
- 報告事項・・・8

「いらはら診療所のつつじは満開！」



花見会



いらはら診療所 理事長 苛原 実



いらはら診療所と生活介護社の年間行事は、春の花見、夏の納涼会、年末の忘年会である。しかし、令和元年12月から始まった、コロナ感染症の流行ですべての行事が中止となり、職員間の交流の場はほとんどなくなってしまう。このパンデミック収束までに3年の年月を要し、生活様式も少し変わってきた。会議はオンラインで行うことが多くなり、集まって対面で行うことが少なくなったのはその一例であろう。

令和7年の花見会は、4月5日にデイケア室で行われた。実幸会と生活介護者を合わせて、300名強の職員がいるが、参加をしたのは50名程度である。例年この会では、勤続10年、20年の職員の表彰を行っているが、今回は双方を合わせて22名ほどの職員が該当した。転職が当たり前になっている世の中で、長年勤務をしてくださる職員の方が、多数いることは、法人や会社にとってもありがたいことである。職員を大切にせずして、良い介護や医療はできない。

最近は物価上昇が

激しく、職員の給与を大幅に上げる企業もある。しかし、医療や介護は収入が診療報酬と介護報酬に限定される制度ビジネスであり、そのほかに実入りを増やす手立てがほとんどない。肝心の報酬も上がるところが、下がっている分野もある。医療や介護は労働集約的な業種であり、なかなか効率化が困難である。そのため、特に介護業界では人手不足が深刻化して、倒産をする会社が増えている。

訪問介護などは、ただでさえ経営が厳しいにも関わらず、前回の介護報酬改定で2%報酬が減った。その影響で2024年の倒産件数は529件と過去最多となっている。これから高齢者数が増えるにも関わらず、それを支える事業者が減っては介護の担い手がなくなってしまう。施設から在宅へという掛け声で2000年に始まった、介護保険制度であるが、訪問介護事業所の減少により制度の継続が危ぶまれる事態になっている。

いろいろな困難な状況は続いてはいるが、今宵は花見ということで、職員と語らいながら楽しい時間を過ごすことにした。酔いは回ってくるが、困難な状況は今後も続くとおもわれ、なかなか酔いきれない。今後世代交代をスムーズに実行して、40年、50年と地域に医療と介護を提供してゆくことが我々の使命である。桜の花は、はかない命であるが、我々は地域で粘ってゆこうと思っている。

❖ 事業所紹介 ❖

通所リハビリテーション（デイケア）



通所リハビリテーションは介護保険のリハビリのみの施設です。

半日型の送迎ありでリハビリの他に、集団体操や低周波治療等できます。

ユーカリデイサービス酒井根



当デイサービスでは、毎日昼食の前にラジオ体操と口腔体操を皆さんで行っています。

ラジオ体操は音楽が流れると、皆さん自然と身体が動き、職員も一緒に良い運動になっています。

デイサービスのご見学・ご相談いつでも受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

ユーカリデイサービス小金原



- 専門スタッフによる個別リハビリ
- 個浴・機械浴など身体状態にあわせた入浴
- 口腔機能・栄養状態はナースが評価・アドバイス

季節ごとにイベントもやってます



営業日 月曜日～土曜日（日・祝休）

提供時間 8：30～17：00

コース ・1日コース

・午前コース（昼食有）3～5時間 ・午後コース（おやつのみ）3～5時間

❖ 事業所紹介 ❖

～活動紹介～

① GH さくら草



この度八ヶ崎消防署より日頃の防火防止の取り組みについて表彰状を頂きました。

グループホームでは、年2回以上の防災訓練が義務付けられています。

もしものの時の備えが大切になりますので、今からシュミレーションしておき全職員が同じ対応が取れるようにします。入居者様の状態の変化や、施設の対応も常に更新していかなければいけません。防火管理者を筆頭に委員会を立ち上げており、この表彰を機により一層精進します。

② GH 菜の花



ある日、利用者様全員で本格中華料理屋さんに行ってきました。

本場のラーメンやチャーハン、食後のデザート（杏仁豆腐）を皆さん残さず召し上がっておられました。

施設の選び方 自分や家族に合う選び方とは

ご自分や大切なご家族が施設探しをする必要があるとき、
急に探すとなるとあまり時間がない中で決めることはなかなか
大変です。ここでは「備えあれば憂いなし」として、その簡単な特徴
やポイントをご紹介します。

最初に結論です。いざという時に備え、相談できる人や場所を
事前に把握することが大切です。

施設名・特徴

サービス内容	対象者	月額料金	特徴
特別養護老人ホーム	要介護3以上	◎	費用◎ 入居者数多 終の棲家
介護老人保健施設	要介護1以上	○	在宅復帰 中間施設 リハビリ
グループホーム	要支援2以上	○	認知症ケア 少人数 地域密着
有料老人ホーム	自立～要介護	△～○	サービス多様 施設設備含め差が大きい
サービス付高齢者向け住宅	自立～軽度要介護	△～○	自立基本 見守りサービス有 軽度介護者向き

チェックポイント例

	サービス内容	備考
✓	ご本人・ご家族の意向	とても重要
✓	要介護度	自立？ 軽度？ 要介護3以上？
✓	認知症	認知症有無・症状
✓	医療対応	医療処置等の有無
✓	立地	自宅（ご本人・ご家族）の近くか
✓	予算	支払い上限

一例として挙げましたがとても複雑ですよ。いざという時に
備え、相談先例として以下があります。

- ①ご家族・近所の知人・友達
- ②包括支援センター（いきいき安心センター）
- ③当社

地域のかけこみ寺としてぜひご活用いただけると幸いです！



日々の活動紹介等
会社HPはこちらです

お問い合わせは
こちらまで

TEL 047-347-8859

生活介護サービス（株）



お散歩のススメ

理学療法士 茅根 忍

春の暖かさに誘われて、お出かけを楽しまれる方も多いのではないのでしょうか。
『お散歩』は年齢を問わず気軽に楽しめるうえ、嬉しい効果がたくさん。
『お散歩』のポイントと効果について、詳しく見ていきましょう。



ポイント

- 🌸 顔を上げ、前を見ながら景色を楽しみましょう
- 🌸 腕は前後に大きく振りましょう
- 🌸 いつもより少しだけ大きな歩幅で歩く
- 🌸 背中をピンと伸ばして胸を張る

- 運動頻度 … 理想は週に4回、普段より10分長く歩きましょう
- 運動強度 … 軽く息が弾むくらい

4つのポイントを意識すると運動効果がより高まります

効果

- 🌸 心肺機能を高める
- 🌸 肩こり・腰痛の緩和
- 🌸 骨粗鬆症の予防
- 🌸 老化防止・脳の活性化
- 🌸 足腰を鍛える

治療中の病気があったり、体調に不安がある時はまず医師に相談してから始めましょう



その症状 血糖値スパイクかも？！

管理栄養士 町山 裕美

食べ物や飲み物を摂ると、血糖値が上昇します。通常はゆっくりと上がりゆっくりと下がりますが、食べ方によっては血糖値が異常に急上昇・急降下する「血糖値スパイク」を起こすことがあります。



血糖値スパイクの症状

食後の強い眠気



頭痛



食べたのすぐにお腹がすく



血糖値スパイクを起こしやすい人の特徴としては、「炭水化物中心の食事が多い」「食べる速度が早い」「運動不足」「血縁者に糖尿病の人がいる」などが挙げられます。よく噛んでゆっくり食べたり、食べる順番を工夫したりすることで、血糖値が急激に上がるのを防ぐことができます。食事を抜くと、次の食事を食べた時に血糖値が急激に上がるので、欠食は避けましょう。また、ウォーキングやストレッチなど軽い運動にも血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。



血糖値スパイクを予防するために

ごはんやパン、麺だけで
食事をすませない



お菓子や清涼飲料、果物を
食べすぎない



食事を抜かない
できるだけ決まった
時間に食事を摂る



野菜→たんぱく質→主食
の順に食べる



よく噛んでゆっくり食べる



軽い運動をする

食後1～2時間後に行うと効果的



带状疱疹定期予防接種がはじまります

令和7年4月より带状疱疹の予防接種が定期接種になりました。

対象者：①～③をすべて満たす方

- ① 接種日当日に松戸市民であること
- ② 原則、初めて接種を受ける方
- ③ 下記の年齢の方。

令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方。
満60歳～65歳未満で身体障害者手帳1級相当の方

接種回数・金額（医療機関の窓口で支払う金額）

	回数	金額
生ワクチン（ビゲン）	1回	2,500円
不活化ワクチン（シングリックス）	2回まで	1回 6,500円

松戸市では任意予防接種の助成があります

接種当日に松戸市の住民であること。令和7年度に50歳、55歳、60歳になる方。

生ワクチン（ビゲン） 1回 2,000円の助成

不活化ワクチン（シングリックス） 2回まで 1回 5,000円の助成

※予診票は松戸市予防衛生課にお申込みください。



次回の医療・介護セミナーのご紹介

6月22日（日）『簡単リハビリ体操』



定期的に開催しています「医療・介護セミナー」です。

医療や介護、食事やスマホの使い方など様々なテーマで開催していますが、6月は「体操」です。

なかなか外に出る機会の少ない方も是非寄ってください！

（6月は院内で開催です）



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＝2025年5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