

いらはら通信

2026.4 No.53

SPRING

春号

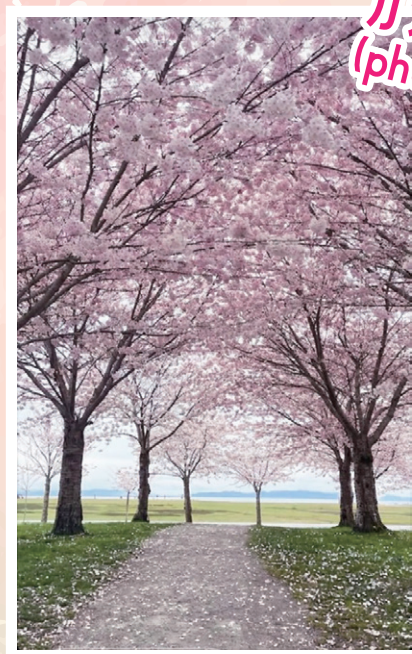


- 理事長通信・・・2
- ケア百科・・・3
- デイサービス統合のお知らせ・・・4
- 活動紹介・・・5
- リハ室だより・・・6
- いらはら栄養教室・・・7
- 報告事項・・・8

根木内城址公園にて
(photo by 富田)



カナダの桜並木
(photo by 富田)



春の花 (photo by 永田)



水曜日はカレーにしてね、 その2



いらはら診療所 理事長 苛原 実



認知症になると、料理を作ることが難しくなる。これを実行機能障害と呼ぶが、料理するには、何度も判断と実行をくりかえしてゆかなければならない。そもそも、買い物の際でカレーライスを作るのに、何を買うのかわからなくなる。いざ料理をはじめても、どこから始めたらよいのか戸惑ってしまう。

毎週水曜日のカレーづくりを10年以上続けている。認知症予防のためではないが、おいしいと言って食べてくれる家族のために作っている。一時、私と妻だけの二人暮らしになったときは、さすがに少しの間断念した。一度作ると1週間はカレーが残ってしまうからだ。息子が松戸に帰ってきてから、再度気合を入れて再開した。夕食にカレーを食べた後に、一人暮らしの息子が翌日のために、持ち帰ってくれるので翌朝にはなくなる。

当初はワインを入れたり、味噌を入れたり、いろいろと試みたが子供たちには不評で、今は普通の作り方にもどっている。玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、豚肉は定番で使う。まず肉はコショウを十分に振りかけて炒める。次に、フライパンに残った肉汁をそのままにして、バターとショウガとニンニクをいれて、玉ねぎをしんなりするまで炒める。ニンニクとショウガをいれることはユーチューブで最近学んだ。ショウガやニンニクを買って、小さく刻んでみたが、これがなかなか大変であった。ニンニクは当初どのようなようにゆくのかさえ、わからず往生した。息子がショウガとニンニクのチューブ入りを買ってきてくれて、便利に使っている。この二つを入れることで、カレーの味が一段とよくなる。

3月末の水曜日、娘も春休みで帰っており、三男も仕事が終わって戻っていたので、久しぶりに家族でカレーを楽しんだ。やはり、食べてくれる人がいることはありがたい。夕食後は、これまた久しぶりに麻雀をした。これも、娘が小学生のころから続けているが、最近は負けてばかりである。当初は子供からこずかいを巻き上げようと始めたが、今では逆に、こずかいを巻き上げられる。麻雀は囲碁と違い、運に頼るところが多き気がするが、即時の判断や記憶力の衰えで負けてしまうのである。いずれにしろ、家族と過ごす時間を大切にしたい。



がん検診のご案内



いらはら診療所では各種がん検診を実施しています。
早期発見・早期治療のため、ぜひご利用ください。

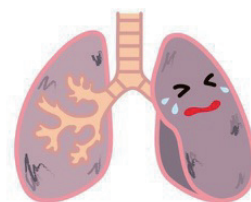
肺がん検診

対象：受診券に記載の年齢が 40 歳以上の男女

内容：問診・胸部 X 線検査

費用：400 円

※必要と認められた場合は喀痰細胞診を行います。追加費用 700 円)



大腸がん検診

対象：受診券に記載の年齢が 40 歳以上の男女

内容：問診・便潜血反応検査

費用：600 円



前立腺がん検診

対象：受診券に記載の年齢が 50 歳以上かつ偶数年齢の男性

内容：問診・血液検査 (PSA 検査)

費用：600 円



【💡費用が免除になる方】

- ・令和 9 年 3 月 31 日時点で 75 歳以上の方
- ・後期高齢者医療制度に加入している 65 ~ 74 歳の方
- ・生活保護世帯の方
- ・市民税非課税世帯の方

【受診券がない方は・・・】

松戸市健康推進課健診担当室 047-366-7487 に電話をして、受診券を郵送してもらってください。

【受診方法】

窓口またはお電話でご予約のうえご受診ください。

☎ 047-347-2231

～デイサービス統合のお知らせ～

このたび、2026年3月より、柏市で運営しておりました「ユーカーデイサービス酒井根」と、松戸市小金原の「ユーカーデイサービス小金原」が統合いたしました。

これまでそれぞれの拠点で培ってきた経験を活かし、より幅広いニーズにお応えできる体制となりました。

■ 幅広いご利用者様に対応できる体制へ

今回の統合により、しっかり身体を動かしたい軽度の方長時間の座位が難しい介護度の高い方まで、さまざまな状態のご利用者様に対応できるようになりました。

お一人おひとりの状態やご希望に合わせて、無理のない、安心できる時間を提供いたします。

■ 医療との連携で安心のサポート

いらはら診療所がしっかりとバックアップし、医療と介護が連携した安心の体制を整えています。

常勤看護師による健康管理、体調変化への迅速な対応、日々の体調面についても、安心してご利用いただけます。

■ 専門職による個別対応

当デイサービスでは、専門職が連携しながらお一人おひとりに合ったプログラムを提供しています。

理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、柔道整復師それぞれの専門性を活かし、「できることを増やす」「生活を楽しむ」支援を行います。

■ 入浴サポートも充実

機械浴を完備しており、ご自宅での入浴が難しい方、安全面に不安がある方にも安心してご利用いただけます。

■ 地域の皆さまへ

見学やご相談も随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。



1階フロアー



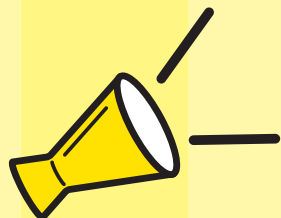
2階フロアー



機能訓練室



機械浴



いらはら通信 活動紹介

GH ひまわり山手

みんなで楽しくお花見会！
ある晴れた日、みなさんで桜を見に行きました。
景色を見ながら大人気で楽しく話かできました。



GH さくら草



敷地内で利用者ご家族様か手入れくださっているお花です。
いつもありがとうございます。
雑草取りはできるときにさくら草のみんなで一緒に行っています！
近くの公園でみなさんと花見会をしました♪

「八室だより」



「独りで暮らす」 ということ

いらはら診療所 理学療法士
工藤 泰司

先日、同僚に「孤独死しないでくださいね」と言われてしまいました。失礼なこと言うなあ、と思う一方で「そう言われてしまうような年齢になったか」と実感したのも正直なところ。意外と知られていませんが、現役世代の孤独死が年間それなりの件数あるそうです。



大丈夫、大丈夫…

勿論、不安に感じない訳ではありません。体調を崩した場合などを考えると、以前よりは「どうなるんだろう」的な心境になるのも事実です。三年前に母が亡くなり文字通り「一人きり」となってからは、色々と頭を過るようにもなりました。が、最終的には「自分で何とかするしかないし」というところに落ち着くのです。自分でも今一つ能天気だと思いますが、こうとしか言えないのです。

寂しくないですか？

よくお声掛け頂く言葉です。独り暮らし歴の長い私からすると、「それが普通ですから」というのが正直な答えです。家族のいる方からすると理解しがたい感覚でしょうが、私にとっては「自由」「お気楽」の方が勝ってしまうのです。

健康面についても、寝込んだ経験は一度しかないので現実味がありません。「今までは、そうだったかもしれないけど…」仰るとおりです。それなりに自己管理はしていますが、年々いろいろと具合が悪くなるリスクもあるでしょう。不安に感じない訳ではありません。

気づき

とは言うものの、実家に一人で居ると「自分一人なんだな」と思わずには居られません。この辺が一般的に言う「寂しさ」なのか、いやいや、何か違うような…

自分の中でもモヤモヤしていたのですが、つい最近気付きました。実家に居る時間は私にとって「非日常」のことであり、だからやり過ごしているのだと。帰省の際にご近所付き合いをしていなかったせいもあってか、誰も声をかけてくれません。当たり前の結果といえばそれまでですが、その環境で生きて行けるかは確かに疑問です。

「独りで暮らす」ことは出来ても「独りで生きる」ことは出来ないのだと、漸く気付いた今日この頃です。

いらはら栄養教室



食事のギモン Q&A



患者様から伺うことの多い質問をまとめてみました！



Q ダイエットするには、糖質の多い「ごはん」や「パン」「麺」は食べないほうがいいんでしょう？

A 糖質は脳や身体の大事なエネルギー源なので、過剰に制限せず適量をいただくのが良いでしょう。1食に白米なら毎食100～150g、食パンなら6枚切り1枚くらいです。「ごはん」や「パン」を極端に減らすよりも、お菓子や果物を食べ過ぎていないか、食生活を見直すことも大切です。



Q 毎日野菜ジュースと青汁を飲んでるから、野菜は食べなくても問題ないよね！

A 野菜ジュースは、野菜不足を補うことはできますが、完全に野菜の代わりにはなりません。砂糖入りの野菜ジュースの飲みすぎは、かえって健康を損ねる場合もあります。生野菜とは栄養素も異なるので、あくまで補助として飲むのがよいと思います。青汁も同様で、食事野菜を食べたうえで「食事不足しがちな栄養を補う補助食品」としては有効です。



Q 甘いお菓子やおせんべいは控えているんだけど、果物は身体に良いからたくさん食べても大丈夫なのよね

A 果物も糖質が多いので、たくさん食べると血糖値が高くなることがあります。1日に、りんごや梨なら1個の半分、みかんなら2～3個までを、食後やおやつに分けて食べると良いと思います。



Q 甘いジュースとかカフェオレが好きなんだけど、血糖値が高いつて言われたから、カロリーも糖質も0「ゼロ」のを飲むようにしたんだ。これならいくら飲んでも大丈夫なんでしょ？

A 0「ゼロ」飲料は、毎日飲むのは避け、どうしても甘いものが飲みたいときだけ利用するのがよいでしょう。カロリーや糖質0「ゼロ」、と表示してあっても、実際は微量のカロリーや糖質が含まれている場合があります。0「ゼロ」飲料に使われる人工甘味料は、摂りすぎると腸内環境が乱れたり、そのために血糖値が下がりにくくなる可能性があると言われています。脳やホルモンが影響をうけて、よけいに甘いものが欲しくなったり、過食を招く可能性も考えられます。

