

# いらはら通信

- 理事長通信 ..... 2
- ケア百科 ..... 4・5
- いらはら栄養教室 ..... 7
- 事業所紹介 ..... 3
- ケア百科 ..... 6
- 裏表紙の映画館 ..... 8

施設長が変わります。新施設長の紹介です。



さくら草施設長  
井出 誠人



ひまわり山手施設長  
山本 陽介



ひまわり新高根施設長  
工藤 愛結実

# 碁盤斬り



いらはら診療所 理事長 苛原 実



都立高校へ通っていた頃はよく映画をみた。高校は都心にあったので、古い映画を上映する名画座がいくつかあった。料金も手ごろで、こずかいの少ない高校生でも何とか捻出できた額である。私は髪を伸ばし、ろくに勉強もせず、自由な高校生活を楽しんでいった。昭和40年代、千代田線もなく、常磐線で通っていた半世紀前の事である。

医師になってからは、忙しくて映画どころではなかった。たまに、ビデオで観るくらいであった。開業後もしばらくは、仕事に忙殺されていた。

50歳代になると少し時間ができ、年に2、3回は海外に出かけていたので、飛行機の中でよく映画を観た。長距離路線だと、3本ぐらいは鑑賞でき、しかもかなりの新作を観ることができる。長時間のフライトにはよい時間つぶしである。クイーンのパヘミアンラブ

ソディを観ていた時は、最期のシーンで涙が止まらなくなり、ちよっと恥ずかしかった。

2019年に旧市場の跡地にシヨッピングモールが完成し、その中にシネマコンプレックスという映画館ができた。スク

リーンが11もあり、同時にたくさん映画を上映している。古希を過ぎ、医師会活動など多くの仕事を整理してかなり余裕が出来たので、映画に行く機会が増えた。現在の映画館のなかには、映画の内容に合わせて座席が動いたり、風が吹いてきたり、水滴が飛んできたりするものもある。また、超巨大なスクリーンもあって、迫力のある映像を楽しめる。やはり映画館で観る映画は一味違う。

最近見た映画では、碁盤斬りが良かった。武士の名言と誇りを賭けた話であり、囲碁が一つのテーマになっている。もちろん囲碁を知らなくても楽しめるが、知っているともっと楽しい。中でもプロ棋士の井山裕太や藤沢里奈がエキストラでスクリーンに出てくるシーンにはしびれた。

クライマックスのシーンで石の下という、囲碁の筋がでてくる。かなり高度のテクニクであり、囲碁を知っていると、思わずうなってしまう。さらに、三連星という江戸時代には絶対にありえない布石も登場して、心をくすぐられた。原作者によると、最初は初手天元にしようとしたらしいが、さすがにそれはやりすぎということ、三連星に落ち着いたそうだ。主役の草薙剛も誇り高き武士を寡黙に演じていた。人はこれほどまでに、潔くなれるのかと感動した。

皆さんも機会があれば、たまには映画館に足を運んではいかがでしょう。

# ✿ 事業所紹介 ✿

## ショートステイ体験キャンペーン

8月1日より利用開始です♪ (短期利用特定施設入居者生活介護)

居室利用料・水道光熱費・食費込み

**1日 6,000円** でショートステイをご利用頂けます



介護付有料老人ホーム

## ユーカーリ小金原

お気軽にお問合せください。

☎047 (312) 1165

担当：居城・浪川 いじろ なみかわ

- ★本入居やミドルステイの受付けもしております。お気軽にお問合せください。
- ★本入居においては、**経管栄養・吸引**などが必要な方もお受け入れしています。

令和6年5月23日

### 【ショートステイ料金】

居室利用料	6,400円/日	} <b>6,000円</b>
水道光熱費	700円/日	
食費	600円/食	
介護サービス利用料 <small>※金額は1割負担分の目安です</small>	要介護1	<b>542円</b>
	要介護2	<b>609円</b>
	要介護3	<b>679円</b>
	要介護4	<b>744円</b>
	要介護5	<b>813円</b>
<p>※上記、介護サービス利用料は、夜間看護体制加算・処遇改善加算I等を含んで算出しています。</p> <p>※医療費や衛生材料費、理美容代、日常のお小遣い等は含まれていません。</p> <p>※衛生用品は身体状況等により個人負担でご用意いただきます。</p> <p>※特別な食事(治療食・個人的にご用意される食事・外食など)については、個人負担となります。</p> <p>※保険でのご利用は30日以内となっております。30日以上のご利用を希望される場合はご相談下さい。</p>		



### 施設概要 『介護付有料老人ホームユーカーリ小金原』

- 所在地 / 千葉県松戸市小金原 4-3-4 ●最寄駅 / JR線北小金駅
- 居室数 / 40室 (全室個室 : 18.45㎡ ~ 18.63㎡)
- ショートステイ定員 / 4名 ●事業者 / 生活介護サービス株式会社 (千葉県松戸市小金原 4-25-3) ●事業所番号 / 1271204941

## 生活介護サービス株式会社

URL <http://www.seikatsukaigo.co.jp> E-mail [info@seikatsukaigo.co.jp](mailto:info@seikatsukaigo.co.jp)

# ケア百科 その1



## 「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

### という言葉をご存じでしょうか。」

医師 木村 知

数年前から厚生労働省も「人生会議」という愛称をつけて普及・啓発を推し進めているので、聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。日本医師会のホームページには次のような説明があります。

「ACP とは、将来の変化に備え、将来の医療およびケアについて、本人を主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みのことです」

今は若い人でも、健康な人でも、人間である以上、いつかは「最後の日」を迎えることになります。その「最後の日」を迎えるまでの日々を、いかに自分らしく、より自分の希望に沿った形で、ご家族をはじめとした近しい人と過ごしていくかということ、自分で意思表示ができるうちに考え、近しい人たちと共有し、記録に残しておくことは大切です。

なぜなら、そうしたことを前もって考えて準備しておかないと、いざという時に、自分の望まない医療やケアを行われてしまうかもしれないからです。

ただそうは言っても、自分やご両親など近しい人の「最期」については、あまり考えたくないし、ましてや口に出して家族で話し合うなんて、気が引けてしまいますよね。ですから、あまり深刻にならずに家族がざっくばらんに歓談できる環境で話題に出す方が良いと私は思います。

つまり、まだ元気なうちこそ、話し合いのチャンスと言えるでしょう。もちろん「元気なうちなら、なおさら考えにくいよ」という意見ももっともです。

そういう場合は、「して欲しいこと」とともに「これだけは絶対にして欲しくないこと」を思い浮かべてみると良いと思います。すべてことこまかに具体的な状況を見すえた計画を立てる必要はありません。それに状況が変われば、気持ちも変わるといふもの。一度決めたからと言って、その決定を二度と変えてはいけないということもありません。

なにより一番大切なのは、人に気兼ねなく「わがまま」に自分の希望を語っておくということです。

そしてその希望を語る中で、迷いや疑問点が浮かんできた場合には、私たち医師や看護師、相談員も、いつでも相談にのりますので遠慮なくお尋ねください。

また私たちから見て、ある程度の方向性を決めておいた方が、ご本人にとって良いと思われる方については、こちらから積極的にお声がけする場合があります。

もっと詳しくお知りになりたいという方は、今春に上梓しました拙著「大往生の作法～在宅医だからわかった人生最終コーナーの歩き方」(角川新書)をご一読いただければと思います。



木村先生の本

# ケア百科 その2



## いま、コロナ

### 「パンデミック」(強い流行状態)です

医師 和田 忠志

テレビなどでほとんど放映されませんが、現在、新型コロナウイルス「パンデミック」(強い流行状態)です。2024年は、年始から新型コロナ患者さんは減り続け、3月に一番少なくなりました。しかし、再び、4月から増え続け、4、5、6月と増え続け、現在、非常にコロナ患者さんが多い状態です。(実はこの傾向は昨年と全く同じで、2023年も3月に一番少なくなり、4、5、6、7、8月と増え続けました。) 現在、発熱外来では、風邪症状や発熱症状で来院した患者さんの半数を超える方が、新型コロナウイルスに感染しています。

私の印象では、幸い、さいきんのコロナの患者さんは比較的軽症です。逆に言えば、「発熱がなく、咳が出る、鼻水が出る」という軽症のかぜの方でも、コロナ感染者がいる、ということです。また、発熱がある方でも、たいていはワクチンを3-7回接種している方が多く、発熱は1-2日でおさまる方が多いように感じます。しかし、ワクチンを接種していない方、特にそのうち、男性の方や高齢者は、重症化リスクが高いとお考え下さい。

マスクを着用しない方が増えていますが、今の時期は、私は、家族以外の他者と近い距離で、接する時にはマスクを着用することをお勧めしたいと思います。相手と自分の双方がマスクを着用していると、相手と1m以内に近接しても、かなりうつりにくいことが分かっています。一方で、相手あるいは自分のどちらか一方がマスクを外していると、1m以内に近接したら15分経過で感染が成立しやすくなります。

介護施設や障害者施設で、マスクを着用しないことが、しばしば常態化しているのを見て、大変危惧しています。「いまパンデミックである」ことをテレビなどで放映しないため、介護施設や障害者施設職員が、パンデミックであることを知らないのです。介護施設や障害者施設でのクラスターの大部分は職員のウイルス持ち込みによることが知られています。ふだん健康なスタッフは、買い物にも行き、電車にも乗るわけですから、パンデミック期においては、自分がウイルスを持っている可能性が高いと考えるべきです。しかも、コロナウイルスの患者は、発病する2日前からウイルスを出すことが分かっています。つまり、スタッフは、感染していても、それに気づかないで、ウイルスを出しながら2日間は勤務する可能性があるということです。相手あるいは自分のどちらか一方がマスクを外していると感染しやすくなることから、「双方がマスクを着用」が推奨されます。利用者がマスクを外している場合、支援者はマスクと眼の防御具を借用することで、自分を守ることはできます。(しかし、支援者がウイルスを持つ場合、支援者がそれらの防御具を着けても、利用者がマスクを外していると利用者は防御されません。) この強い流行の時期にあたり、介護施設や障害者施設で適切な感染対策がなされ、クラスターが予防されることを祈るばかりです。

いらはら診療所では、月曜日から土曜日まで、毎日、発熱外来を開設しています。午前8:30から電話で予約受付をしています。風邪症状や発熱のある方は、一般の患者さんと同じ時間帯に診療できないため、電話連絡なしに来院されるとうまく受診ができません。受診される方は、必ず事前の電話連絡をお願いします。

(内科医師 和田忠志)



## インターバル速歩

理学療法士 佐野 圭吾

体力は20歳台をピークとして、30歳以降、10歳加齢するごとに5～10%ずつ低下する。これは加齢性筋肉減少症(サルコペニア)と呼ばれる加齢減少の一つです。

興味深いことに、この加齢による体力低下と医療費が見事に相関することです。すなわち、生活習慣病など、中高年者に特有の疾患はこの加齢性の体力の低下に起因する可能性が高く、運動により体力を向上させることこそが、これらの加齢性疾患の予防のための最善の方法と考えられるようになりました。

国際標準として60%以上の強度の運動を1日20分以上、週3回以上行うこととされています。この方法は、時間的・経済的に恵まれてる人達には受け入れられているそうです。

正直、僕には難しいです。

最近、注目されたのが【**インターバル速歩**】です。特徴は以下の通りです。

個人の最高酸素摂取量の70%以上に相当する速歩と約40%の普通歩行をそれぞれ3分間ずつ、計30分/日以上・4日/週以上行う運動方法です。

この運動方法を5ヶ月間実施した結果、体力が15%向上・高血圧など生活習慣病の症状が20%改善・うつ症状と膝関節痛の症状がそれぞれ50%改善、医療費が20%抑制されることを明らかになりました。

ちなみに、体力向上・生活習慣病改善効果は1週間当たりの速歩時間「のみ」に比例し、普通歩行時間や総歩行時間に比例しなかったそうです。すなわち、中高年者の体力向上・生活習慣病改善のためには【本人がややきつと感じる速歩】を実施した時間が重要です。

興味を持たれた方は信州大学医学研究系スポーツ医科学の増木静江先生が多くの論文を發表しているので調べてみてください。



# いらはら栄養教室

## 美味しく食べてフレイル予防

管理栄養士 町山 裕美

- 半年（6か月）の間に、体重を減らそうとしていないのに、体重が2kg以上減っている場合は「フレイル」状態となっている可能性があります
- BMI（体格指数）が20を下回ると「低体重」であり、栄養不良の可能性が高くなるといわれています

### ★BMI（体格指数）を計算してみましょう★

体重  kg ÷ (身長  cm × 身長  cm) = BMI

※適正なBMIの範囲は、65歳以上で21.5～24.9kg/dlです

### フレイルとは？

加齢と共に筋力や認知機能などが低下して、要介護状態に近づくことです。予防していつまでも明るく健康に過ごしましょう。早めに対策すれば健康に戻ることは可能です！



やせと低栄養に  
気をつける

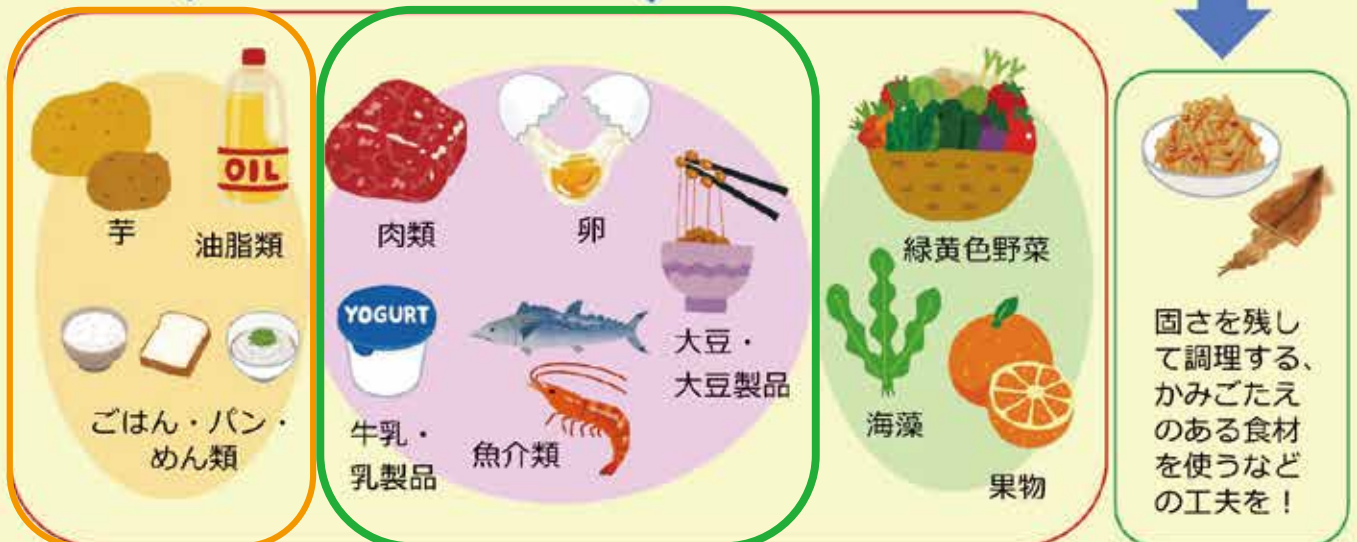
色々な食品を  
食べる

噛む力を守る

歯科受診も大切！

エネルギーやたんぱく質が十分とれるよう、  
このような食品を組み合わせる食べましょう。

歯ごたえのある  
ものをよく噛んで  
食べましょう。



— 街角に咲いた一輪の花のような心温まる喜劇映画の傑作 —

## 街の灯

監督：チャールズ・チャップリン

主演：チャールズ・チャップリン、ヴァージニア・チェリル、  
ハリー・マイアーズ

1931（昭和6）年アメリカ映画 86分

喜劇王チャップリンは「放浪紳士（THE GENTLMAN TRAMP）」と呼ばれますが正にその言葉がピッタリ来る役柄を演じた彼の代表作で映画史に残るコメディです。

住む家は無いが人を愛する豊かな心を持つ男が、街角で花売りをする盲目の娘の目を治すために治療費を稼ごうと必死に働く物語。

人を愛する事と身を粉にして働く事がいかに大切なことなのか、言葉ではなく映像そのものが伝えてきます。動く絵を観て感じる事が映画の本質であることを雄弁に語る白黒のサイレント映画です。

特に人の肌を通した触覚というものがどれほど人にとって重要なものが描かれています。手で人に触る時には優しく触れることです。そこから伝わる感覚は多くのことを人に伝えますし反対にも行うこともできます。

五感を使わずに人と人とが繋がるインターネット全盛の現代では、この映画の持つ肌感覚の繋がりや素晴らしさというものが特に希薄になりつつあると感じられ、今こそ観るべき作品ではないかと思えます。

本作は感覚の映画であり決して理屈で観る作品ではありません。笑って泣いて感情を揺さぶられて下さい。喜劇の天才チャップリンならではの人を笑わせる為の豊かなアイデアが全編に溢れていますし、それを体現できる芸人としての鍛えられた身のこなしによる天下一品の酔っ払い芸や、映画史に残る拳闘のシーンではどうぞお腹を抱えて笑って下さい。そして極上のラストシーンには一筋の涙を流して下さい。

製作、脚本、監督、音楽、主演を全てチャップリン自身がこなした、これこそ心の洗濯（リフレッシュ）になる一本です。是非ご覧下さい！

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

完璧主義者のチャップリンは男と花売り娘の出会いのシーン（約3分間）を342回も撮り直して、この回数はギネスブックに登録されています。全身全霊を込めて練に練って作った一本ということでしょう。



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7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