



2024.10 No.47  
AUTUMN  
秋号

# いらはら通信

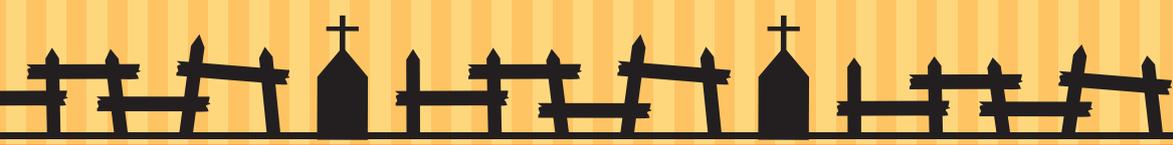


- 理事長通信 …… 2
- 事業所紹介 …… 3
- 事業所紹介・ケア百科 …… 4
- ケア百科 …… 5
- リハ室だより …… 6
- いらはら栄養教室 …… 7
- 裏表紙の映画館 …… 8

## 診療所リハビリテーション科です



左からリハビリテーション科長 白井、茅根、森崎、工藤、諸岡



# 台湾に恋して



いらはら診療所 理事長 苛原 実

台湾は世界一の親日国といわれている。通常隣国同士はあまり仲のよくないことの方が多いが、その理由は台湾の歴史にあるようだ。

清国が日清戦争に敗北して、下関条約に基づき1895年に台湾が日本割譲された。そこから第2次世界大戦が終わる1945年まで約50年間日本統治は続く。大戦後蒋介石が日本軍の武装解除のために、大陸から台湾にやってきた。当初はヒーローとして台湾市民は歓喜で迎えた。しかし、その後は市民への圧迫を増して行き、「犬が去って豚が来た」といわれるようになる。

日本統治時代に、日本は台湾のインフラ整備を進めた。当時の建物がいまだに台北市内だけでなく、台湾全土に残っている。日本は自国に有益だと思っで行ったことであり、決して台湾市民の為にやったことではないが、増税で市民から搾取をして弾圧する、蒋介石政府よりはましであったのだろう。

私の父は台北生まれである。台北の学校で学び20歳まで市内で暮らし、戦後に日本に戻ってきた。生前父は台湾では食べ物豊富にあり、戦争の間も食料には苦労しなかったとよく話していた。台湾時代の知人とはまるで親戚のように親しくしていたことを覚えている。

そのような影響もあってか、台湾には好意をもっており、10回以上訪ねている。友人も多く台南大学の陳教授とは、2009年シンガポールで開催された国際アルツハイマー学会で知り合った。同年、先生のおつてを頼り、台南の高齢者施設を訪問した。そ

こで。予想外の歓待を受け、返礼として台湾からも多くの方々を当院に招待した。当時台湾では、日本の介護保険制度に学ぼうという機運が強く、各分野の代表の方々や、政府の高官が何度も来日していた。それに伴い、多くの日本人が台湾で講演をしていたが、私も何度か話をしてる。

令和6年8月、お盆休みを使って、4年ぶりに台北を訪れた。今回は、観光とのんびりするための旅である。コロナ感染症の前に訪れたのも台北であり、診療所・市民全国ネットワークの台北プレ大会参加のための訪問であった。

土曜日の午前の診療を終えた後、成田からの出発である。台北までは3時間弱、映画1本を観終わる頃に到着する。ホテルは中心部から少し離れたところで泊る。最近できたホテルで、ショッピングモールと一体となっていた。定番である台北101ビルだけでなく、今回久しぶりに国父記念館を訪ねて、改めて台湾の歴史に思いをはせたのである。



## ❖ 事業所紹介 ❖

# いらはら診療所 病棟

診療所（クリニック）は全国に 104,292 施設ありますが、いらはら診療所は全国でも 6169 施設しかない有床診療所（2023 年 1 月時点）です。入院した事のある方・ご家族が入院した経験がある方はご存じかと思いますが、病棟は、診療所の 3 階にあります。

今日は病棟の 1 日をご紹介します。病棟の朝は 5：15 頃から動き出します。

**【6：00】** 起床・モーニングケア

**【7：30】** 朝食準備・配膳

**【8：30】** 申し送り・・・夜勤者から日勤者に患者さんの申し送りをします

**【9：00】** オムツ交換・体位交換

**【9：30】** 入浴・・・入院患者さんが週 2 回入浴できるようにしています

**【11：45】** 昼食準備・配膳・・・管理栄養士が考えた食事を患者さんの状態に合わせた形態で提供しています。患者さんからの評判も上々です。職員も同じものを食べています。

**【12：00～13：00】** 食事介助や口腔ケア、体位交換

**【15：30】** オムツ交換・体位交換

**【17：00】** 申し送り・・・日勤者から夜勤者に患者さんの申し送りをします

**【18：00】** 夕食準備・配膳

**【21：00】** 消灯

上記以外にも患者さんの病状に合わせ、必要な処置や検査・リハビリテーション等を医師や看護師、理学療法士等が行っています。

当診療所に入院している患者さんは高齢者の方が多く、外来・在宅医療等で診療を受けいている患者さんを中心に入院の受け入れをしています。他院からの転院相談も随時あり、19床の病床数のため満床の事も多い状況です。大きな病院での入院加療は難しいけど、病気や体力低下により、自宅療養は難しい。直ぐには自宅に帰れない方等の在宅療養の環境整備・サービス調整目的での入院をされる方も多くいらっしゃいます。

現在病棟は、看護師 4 名、看護助手 9 名、相談員兼病棟クラーク 1 名で日々業務を行っています。地域の患者さんのために今後も必要とされる病棟を目指して、職員一同頑張ります！！



申し送り



機会浴



食事



病室



特定技能生 3 名  
右からオブレさん・エデンさん・ロアンさん

## ✿ 事業所紹介 ✿

# グループホームのご紹介

松戸市を中心に県内8か所でグループホーム(認知症対応型)を運営しております。グループホームは認知症ケアの最前線・お看取りも可能な限りなくご自宅に近い住まいです。いつでもご見学可能ですので、ぜひお問い合わせください。

**お問い合わせ** 生活介護サービス(株)総務 ☎047-347-8859



患者のみなさまへ

令和6年10月の報酬改定により、後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるお薬で、先発医薬品の処方を **希望される場合** は、お薬代に特別の料金(自費)の料金が発生しお支払いいただくこととなりました。



※ R6年10月より、後発医薬品が販売されて5年が経過した医薬品(長期収載品)や、後発医薬品の普及率が50%に達している医薬品について、患者様の希望により先発医薬品を処方する場合は、選定療養費として、最も薬料が高い後発医薬品と希望の先発医薬品との差額の4分の1を患者自己負担がかかります。

※ 公費(難病や子ども医療費助成など)の保険をお使いの方も同様です。



# インフルエンザ

# 新型コロナウイルス感染症

## 予防接種が始まります！



	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症																					
予防接種の有効性	死亡のリスクが 1/5 に入院のリスクが約 1/3 から 1/2 に減少することが期待されています。	新型コロナウイルス感染症にかかった場合の入院や死亡等の重症化等を予防する重症化予防効果が認められたと報告されています。																					
いらはら診療所での接種	<p>予約制ではありませんので、体調の良い日に受診してください。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>午前</td> <td>●</td> <td>▲</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>午後</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>×</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> <p>●：予防接種可 ▲：かかりつけの患者さんは診察時にご相談ください</p>			月	火	水	木	金	土	午前	●	▲	●	●	●	●	午後	●	●	×	●	●	×
	月	火	水	木	金	土																	
午前	●	▲	●	●	●	●																	
午後	●	●	×	●	●	×																	
接種費用 (助成対象者以外)	<b>3,850 円</b> (3,500 円 + 税 350 円)	<b>14,850 円</b> (13,500 円 + 税 1,350 円)																					
<b>～ 接種費用の助成について ～</b>																							
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>接種当日 65 歳以上の方</li> <li>接種当日 60 歳以上 65 歳未満で、身体障害者手帳 1 級相当※の方 (※心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害のいずれかに該当する方)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>接種当日 65 歳以上の方</li> <li>接種当日 60 歳以上 65 歳未満で、身体障害者手帳 1 級相当※の方 (※心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害のいずれかに該当する方)</li> </ul>																					
自己負担 (1 回)	松戸市：1,000 円 柏市：1,500 円 (生活保護受給者は無料)	松戸市：2,000 円 柏市：2,500 円 (生活保護受給者は無料)																					
助成期間	令和 6 年 10 月 1 日から 令和 6 年 12 月 31 日まで	令和 6 年 10 月 1 日から 令和 7 年 3 月 31 日まで																					
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>氏名、生年月日、住所が確認できるもの (健康保険証等)</li> <li>生活保護受給者は受給者証</li> </ul>																						



## デイケア

通所リハビリテーション 理学療法士

村本 葵

いらはら通信をご覧のみなさん。

突然ですが、いらはら診療所の2階にデイケア(通所リハビリテーション)があるのはご存知でしょうか。

よく「いらはらさんのバスが家の近くを走っているけどどこに行くの?」「介護保険を使ってリハビリができるって聞いたけどどうしたらいいの?」などの声を聞きます。

今回はデイケア(通所リハビリテーション)について簡単にご紹介したいと思います。

### ① デイケア(通所リハビリテーション)とはなにか

医師の指示のもと、リハビリの専門職による機能訓練をメインに受けられる施設です。デイケアの主な目的は、身体機能の維持や回復ですが、他者との交流の機会が増える・家族の介護負担を軽減するといった役割も果たします。

### ② デイケアの対象者はどんな人?

デイケアの対象者は、要支援1~2、または要介護1~5の要介護認定を受けているすべての人です。要介護認定は基本的に65歳以上の方が対象ですが、関節リウマチや脳血管疾患などの特定疾病を抱えている人は64歳以下でも申請可能です。申請に関しては市役所にお問い合わせください。

### ③ どんなことをするの?

心身機能の維持や向上を目的としたデイケアでは、自立した日常生活を過ごせるように、さまざまなリハビリを提供しています。リハビリ内容は医師の指示書のもとに作成され、一人ひとり異なる個別のリハビリとなっています。当院では血压、体温測定などの健康管理、集団体操や必要に応じて物理療法、栄養指導などもプログラムの中に組み込んでいます。

当院のデイケアは半日型です。理学療法士と作業療法士どちらも在籍しています。

送迎バスをご利用希望の方は、送迎可能なエリアかすぐに確認しますのでお問い合わせ下さい。

毎日沢山の利用者様と元気にリハビリしています!少しでも興味がある方は是非、スタッフにお声かけ下さいね。お待ちしております。





管理栄養士 町山 裕美

## 脂質異常症 (中性脂肪)

「LDLコレステロール(悪玉コレステロール)」、「中性脂肪」のいずれかが基準値を上回っている場合『脂質異常症』と診断されます。血液中の脂(あぶら)が多く血液がドロドロしている状態です。

- 過体重
- 全体的に食べる量が多い
- 運動不足



標準体重を  
目標に!



- お酒を飲む量が多い
- お酒を毎日飲む



週に2日は  
お休みさせて~



肝臓

- お菓子や  
甘い飲み物が多い



- 油を多く使った  
料理が多い



- 肉のおかずに対して  
魚や大豆製品が少ない



魚・大豆製品が  
メインの  
献立がおすすめ

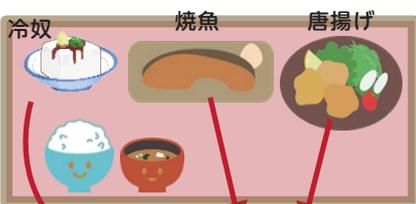
- 果物が多い



1日に  
りんごなら半分~1個  
バナナなら1本  
のどちらか1つが目安

- 夕食が多い

たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵)  
のおかずが1食に2種類までが理想。  
3種類以上だと「多め」。



1つは野菜に代えると◎

思い当たる原因はあったでしょうか?

体重は標準体重を目標にしましょう。

標準体重は身長(m)×身長(m)×2.2 でもとめる  
ことができます。

週7日のうち、4日は魚と大豆をメインに、野菜を組み  
合わせた献立にするのが理想です。

食べすぎを防ぐため、たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)が主  
なおかずは、1食あたり2種類までを目安にするとい  
でしょう。

また、夕食後から寝るまでの間は、何か食べたり飲ん  
だりするのを控えることをおすすめします。



— 真実は何かを求める男達の心震える物語 —

# 十二人の怒れる男

## 12 Angry Men

監督：シドニー・ルメット

主演：ヘンリー・フォンダ、マーチン・バルサム、リー・J・コップ

1957（昭和32）年アメリカ映画 95分



ニューヨークの蒸し暑いある日。裁判所内にある広くない陪審員室の中央には横幅およそ1mのテーブルが一つ縦長に置かれている。法廷で審議を終えたばかりの12人の陪審員

の男達が今そのテーブルを囲んで着席をする。被告は父親殺しの嫌疑がかかる少年。状況証拠からはほぼ有罪が間違いないと思われる被告の少年に男達がこれから評決を出そうとするのだった。初めは11人が有罪で1人の男のみが無罪を主張するスタートだったが話し合いを進めるうちに少しずつ有罪に疑問を持つ男が増えていくという物語。

互いの名前も知らされていない男達はそれぞれに番号だけがふられていて審議中はその番号で呼び合う。始めはNo.8の男（ヘンリー・フォンダ）が「何も話し合いをしないで決めていいのか？」と無罪を主張する。その次には隣に座るNo.9の老人が「有罪の確証は無いがNo.8の人が話し合おうというので」と言い無罪の側に回る。といった具合に無罪であると確証は持てないが有罪に疑問を持つ男が少しずつ増えていく。話し合いの中であやふやな状況を検証して行くうち、11枚の黒いオセロの駒が一枚ずつ白に代わって行くような話を陪審員室という狭苦しいワンシチュエーションに濃密に展開させた作品構成の見事さ。観客は陪審員室の中の風景を自分の心の中の有り様として受け止めて行くのではないだろうか。果たして彼らが最後に下した判断はいかに。

優柔不断な人、正義感の強い人、偏見の強い人、真面目な人、理路整然とした人、人情に厚い人、適当な人など平凡でどこにでもいそうな一般市民の男達が皆とにかく魅力的に描かれている。人を裁くということを任された市民が当然感じるであろう心の中の葛藤が正面から描かれている。

時には大きな声を出してケンカ腰にもなるような話し合いの中で自分の意見をキチンと言える勇気と人の意見を聞き入れられることの素晴らしさ。そして「過ちては改むるに憚ることなかれ」ということ。恐れと共に自らの進むべき道の戒めとして私の心の中に永遠に残る名作です。

たまにはこんな映画いかがでしょう。



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