

2025.1 No.48

WINTER

冬号

JIKKO-KAI

# いらはら通信

- 理事長通信 …… 2
- 検（健）診を受けましょう …… 3
- よくある質問 …… 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

「グループホームさざんかのスタッフです」



# 福岡大会

～みんなで考える地域共生社会～

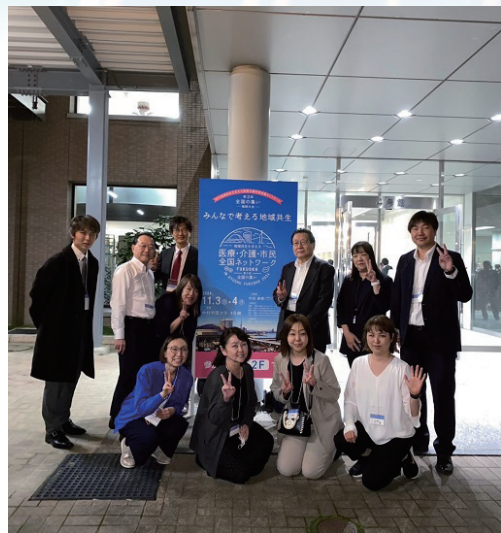


いらはら診療所 理事長 苛原 実

福岡市で2024年11月3日4日の連休に開催された、地域共生社会を支える医療・介護・市民全国ネットワーク全国の集いに、職員と一緒に参加をしてきました。福岡まではもちろん飛行機を利用。福岡空港は街中に位置しており、空港から福岡駅までわずかに地下鉄で二駅である。発着便数も多く、2025年3月末までには滑走路が2本になる予定だそう。国際便も発着しており、これで少しは混雑の緩和になると思われる。

この会は、地域医療研究会と在宅ケアを支える、診療所・市民全国ネットワークが2021年に合併して新たに立ち上げた組織である。今回は福岡市で開業をしている、内田直樹医師が大会長で、「みんなで考える地域共生」が大会テーマ。実践交流会では3演題を発表してきた。

在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークの方は1995年に開催された第1回の立ち上げの



大会から参加をしている。たまたま新聞記事を観たことが参加のきっかけであった。在宅ケアネットには随分力をいれて活動をしてきた。毎

回の全国の集いに参加し、各地で活躍をしている、医師たちの話を聞き刺激をうけ、それを新しい力とした。まさに、この会と一緒に診療所が発展してといっても過言ではない。2004年に幕張メッセで第10回の全国の集いを主催したことも、今となっては良い思い出である。当時はまだ50歳になったばかりで、かなりのエネルギーにあふれていた。今年成人式で、医大に通う娘もまだ生まれていなかった。

堂本知事に開会の挨拶をお願いし、2000人を集めた盛会となった。その頃は、在宅医療関連では多くの組織があったが、我々の会は勢いがあった。また当時2015年問題を盛んに議論していた記憶がある。我が国の少子高齢化がものすごい速度で進行していたのである。実際に、2015年が過ぎ、2025年となり、いわゆる団塊の世代が後期高齢者に突入している。独居や、老々介護の世帯が増えてゆき、我が国は世界で最も高齢化の進んだ国になった。

救急車を呼んでも、受け入れ先がなかなか見つからないことが、日常的に起きている。東葛北部は我が国の中でも、病院のベッド数と医師数が最も少ない地域の一つである。対策としては、地域共生社会実現をめざして、この問題を市民と一緒に考えてゆかなければならない。それが、世界で最も高齢化した、我が国の使命でもある。

# 検（健）診を受けましょう



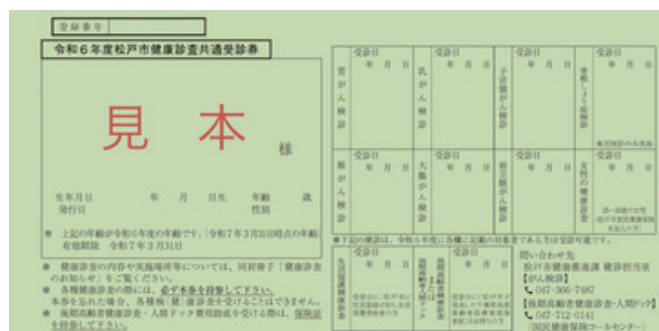
当院の今年度（2024年度）の検診は 3月18日で終了いたします。

お早めに予約してください。

健康診査は、血液検査や尿検査などから、高血圧・糖尿病・腎臓病など生活習慣病のきざしをいち早く見つける健康診断です。生活習慣病は、自覚症状なく、あなたにしのびよります。

各市町村では下記の健康診査を実施していますので、年度に1回は健康診査を受けてからだをチェックしましょう。（松戸市の検診は当院で受診できます）

松戸市の女性の健康診査・生活保護健康診査・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診がん検診を受診するためには、松戸市の発行する受診券が必要です。



お手元に受診券がない方は  
市役所にお尋ねください！

## 当院では市健診のほか、各種検診を実施しています

### ●腹部エコードック、乳腺エコードック、消化器エコードック

腹部エコー（または乳腺エコー） + 血液検査（腫瘍マーカー）

#### \*エコー検査とは

超音波を腹部に当てて検査します。痛みも被ばくもありません。腹部または乳腺の疾患の有無を調べます。

#### \*血液検査（腫瘍マーカー）とは

がんの種類によって特徴的な物質を血液で測定する検査です。がんの診断の補助や治療の効果をみることを目的に行います。

（ただし、検査値が正常値を超えていても、必ず癌があるということではありません。また、正常範囲であっても癌が存在しないということでもありません。）

### ●骨粗鬆症健診

骨密度測定（DEXA法）+ 血液検査（骨マーカーおよびビタミンD測定）

#### \*骨密度測定（DEXA法）とは

腕にX線を当て骨密度を測る検査です。

#### \*血液検査（骨マーカーおよびビタミンD測定）とは

尿や血液を検査することで、骨の現在から将来の健康状態を調べることができます。これらの検査を骨代謝マーカーと言います。

Q

# グループホーム よくあるご質問

A

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）とは限りなくご自宅に近い高齢者の住まいです。

ひとつの建物で9名～18名程の少人数で生活を致します。

人数が少ないとはいえ、長くご自宅で生活されてこられた方が集団での生活にご不安があると思います。ご見学の際に頂くご質問について、いくつかご紹介させていただきます。

Q 入居条件を教えてください。

A 認知症診断がおありであること、介護保険証をお持ちで（または申請予定）要支援2または要介護1～5である。ご本人様がグループホームが所在する市内に住所があることです。

※ご本人様が他市に住まわれており、ご家族様が所在市に住まわれている場合でも、ご入居できる場合があります。詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。

Q 申し込みから入居までどれくらいの期間が必要ですか。

A 概ね2～3週間となります。

この期間にご家族様に必要書類や物品等ご用意いただき、施設ではお受け入れ準備をいたします。お急ぎの場合はその限りではありませんので、ぜひご相談ください。

Q 長年通っていた美容室へ入居後も行くことはできますか。

A 可能です。ご本人様の長年の習慣を大切にし、ご入居後も継続できるよう対応させて頂いております。

その他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）



日々の活動紹介等  
会社 HP はこちらです





# ウォーキングマップ



松戸市ホームページより

ウォーキング効果はすごい！毎日のウォーキングにはこんな効果があります。

- ・血流量アップ、体質改善、血色改善、低血圧、冷え性、むくみに効果あり。
  - ・心身のリフレッシュ、ストレス軽減、幸福感、モチベーション向上、不安感軽減に効果あり。
- 他、いろいろありますが。

毎日の習慣として頑張りたいですね。松戸市ホームページで素敵なウォーキングマップが紹介されていたので一つ紹介します。

## 小金原地区ウォーキングマップ

スタート

① 小金原公園

約5分 ↓ 450m

② 萬福寺

約17分 ↓ 1400m

③ 根木内歴史公園

約6分 ↓ 550m

④ 晴香園

約3分 ↓ 280m

⑤ 了源寺

約5分 ↓ 350m

⑥ 根木内神社

約11分 ↓ 950m

▼ 小金原公園

ゴール

～見どころ紹介～

① 小金原公園



昭和46年に開園した歴史ある公園。野球場やアスレチックもあります。朝はラジオ体操や太極拳に参加できます。

③ 根木内歴史公園



戦国時代を物語る歴史遺産(空堀、土塁、土橋)と、樹林地や上富士川氾濫源である湿地がある豊かな自然環境を有した公園です。

④ 晴香園内Café 赤い花白い花



根木内子ども館・おやこDE広場があります。Café赤い花白い花では、美味しいランチやスイーツを楽しめます。

⑤ 了源寺



日蓮宗のお寺です。細い路地を入ったところにあります。可愛いお地藏さんたちに会えます。

⑦ 大清水湧水

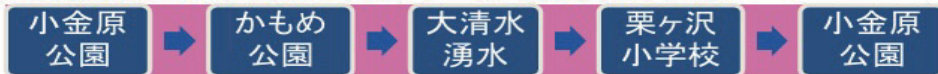


柏市との境に位置し、富士川の源泉で、かつてはその名のとおり、こんこんと清水が湧き出て、一帯は水田だったそうです。可愛い鴨に会えるかも？

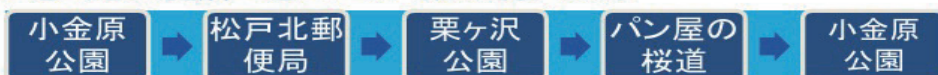
A 紅葉がきれい・秋冬コース(約45分、3.3km)



B ほたと会えるかも・夏コース(約30分、2km)



C さくらが見所・春コース(約30分、2km)





## 高齢者の睡眠

リハビリテーション科 理学療法士  
臼井 由樹

睡眠は、脳や身体を正常に保つための重要な役割を果たします。今回は、私自身も関わりの多い、ご高齢の方の睡眠について少し触れてみたいと思います。

まず、高齢者の睡眠の特徴についてです。臨床では、患者さんからよく不眠症状の訴えを耳にします。その背景要因として睡眠調節機能の加齢変化があります。その現象は、以下のようなものがあげられます。

- ・就床、起床時間が早くなる
- ・寝入るまでに時間を要する
- ・眠りが浅くなる(ノンレム睡眠の減少)
- ・途中で目が覚めやすくなる(中途覚醒)
- ・睡眠時間の減少(→70歳台では平均約6時間まで短縮)
- ・日中の仮眠傾向 など



主な原因としては、夜間頻尿、痛み、かゆみ、呼吸困難などの身体疾患や、認知症やうつ病など不眠が生じやすい精神疾患への罹患などがあげられます。また、日中の活動が乏しいために睡眠のニーズが減少することや、夜型の生活スタイルとなってしまうこと、さらには孤立不安などの心理社会的ストレスが要因となることも多々あります。

睡眠障害の中でも不眠症と診断されるケースは全体の6~8%であり、不眠=不眠症ではありません。睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群)など他の睡眠障害も高頻度で認められます。

上記の特徴を踏まえ、不眠の対策を挙げてみます。

1. 8時間睡眠を無理に目指さない
2. 若干の中途覚醒は受け入れる、深追いしない
3. 若干の遅寝と早起きが効果的(長い時間布団にいない)
4. 原因の特定(うつ病、レストレスレッグス症候群などの鑑別)
5. 睡眠薬の調整(服用後も症状が残っているケースが多い)←転倒注意!



不眠の症状を感じている方は、意識していただけるとよいかと思えます。

ちなみに、お昼寝は15時前に30分未満が推奨されます。また、適度な有酸素運動や、レジスタンス運動(筋トレ)も睡眠障害には効果的だと言われています。日々の活動量を増やしていけば、眠れない状態の緩和につながっていくと思います。無理のない範囲で取り組んでみてはいかがでしょうか。

# いらはら栄養教室

## 感染症に負けない からだをつくる！



管理栄養士 町山 裕美



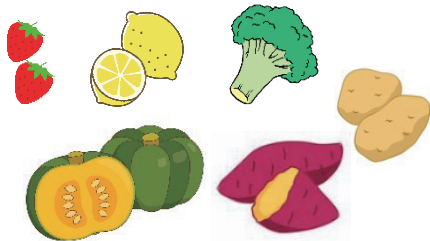
免疫力を高め、インフルエンザなどの感染症を予防するためには、栄養バランスの取れた食事が欠かせません。なかでも免疫機能をサポートし、からだがウイルスと戦う力を強化する作用がある栄養素をご紹介します。

とはいえ、偏ることなくいろいろな食品を食べ、十分な睡眠をとることが、身体の防御機能を高めて感染リスクを減少させることにつながります。できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

### 免疫細胞を活性化！

#### ビタミンC

いも類  
かぼちゃ  
いちご  
レモン  
ブロッコリー



#### ビタミンD



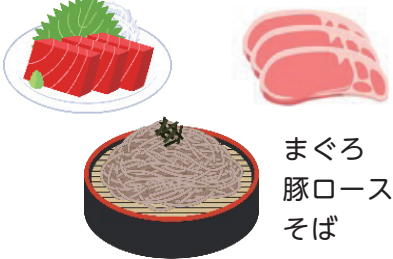
きのこ



しらす

### 免疫機能を向上！ 炎症を抑える！

#### セレン



まぐろ  
豚ロース  
そば

#### オメガ3脂肪酸



さんま  
さば  
くるみ

### 感染症への抵抗力 を高める！

#### 発酵食品



納豆

ヨーグルト

キムチ

### 免疫細胞のもとになる！

#### たんぱく質



卵

牛乳・乳製品

肉類

魚介類

大豆・大豆加工品

### 身体の防御反応を高める！

#### 亜鉛



アーモンド

カシューナッツ

ごま

# 報告事項

## 医療・介護セミナーのご案内

第73回  
医療・介護セミナー

### 「フレイル予防」

健康寿命を延ばすためにフレイル予防！  
フレイル予防に大切な運動、栄養について当院の理学療法士、管理栄養士よりお話をさせていただきます。

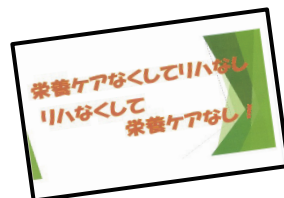


令和6年12月15日(日曜日)  
場所 いらはら診療所 2F デイケア  
時間 10:00~11:00

\*\*お問い合わせ\*\* (参加申し込み不要・参加費無料)  
いらはら診療所 047-347-2231

2024年12月15日には「フレイル予防」を開催しました。当院の理学療法士と管理栄養士からお話をさせていただきました。両者より『栄養ケアなくしてリハなし。リハなくして栄養ケアなし』と、しっかりとバランスの良い食事の話と簡単にできる体操のご案内などをさせていただきました。

低栄養→筋力低下→気力も低下→活動の低下・・・  
こんな負のスパイラルにならないように！しっかりと美味しく食べて楽しく動きましょう♪



次回2月の医療・介護セミナーは・・・  
大好評の簡単リハビリ体操です

4月のセミナーはお茶をしながら「認知症」  
について

一緒にお話ししませんか。

『憩カフェ』です。

第74回  
医療・介護セミナー

### 自宅でできる簡単リハビリ体操



定期的に行っているリハビリ体操教室です。  
ご自宅で、無理なく続けられる体操をご紹介します！！  
寒さで固まった体をほぐしましょう♪

令和7年 2月16日(日曜日)  
場所 いらはら診療所 2F デイケア  
時間 10:00~11:00

### 【お知らせ】

#### ●ワクチンについて

インフルエンザワクチンは1月末で終了いたしました。コロナワクチンは3月末までの予定です。(ワクチンの在庫なくなり次第終了させていただきます)

#### ●4月より、苛原 航 先生の診療日が増えて整形外科の診療体制に変更がございます。

詳細が決まりましたらご案内申し上げます。



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=2025年1月

発行人/苛原 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