

医療・介護を通じた街づくり・人づくり・思い出づくり

永生病院	〒193-0942	東京都八王子市梶田町583-15	☎ 042(661)4108
南多摩病院	〒193-0832	東京都八王子市散田町3-10-1	☎ 042(663)0111
みなみ野病院	〒192-0916	東京都八王子市みなみ野5-30-3	☎ 042(632)8118
永生クリニック	〒193-0942	東京都八王子市梶田町588-17	☎ 042(661)7780
クリニック0(ゼロ)	〒193-0943	東京都八王子市寺田町490	☎ 042(666)1556
クリニックグリーングラス	〒193-0835	東京都八王子市千人町4-12-3	☎ 042(673)5558

認知症グループホーム

寿限無	〒193-0942	東京都八王子市梶田町590-4	☎ 042(662)6500
-----	-----------	-----------------	----------------

介護老人保健施設

イマジン	〒193-0942	東京都八王子市梶田町583-15	☎ 042(662)7000
マイウェイ四谷	〒160-0015	東京都新宿区大京町1-3	☎ 03(3355)0428
オネスティ南町田	〒194-0004	東京都町田市鶴間7-3-3	☎ 042(788)0373

訪問看護ステーション

とんぼ	〒192-0914	東京都八王子市片倉町440-2	☎ 042(632)6351
めだか	〒193-0942	東京都八王子市梶田町513-13-1A	☎ 042(661)5080
ひばり	〒193-0835	東京都八王子市千人町2-13-8-1F	☎ 042(649)6917
いるか	〒192-0364	東京都八王子市南大沢1-18-11-A103	☎ 042(659)2213
口笛	〒194-0004	東京都町田市鶴間7-3-3	☎ 042(706)8810

居宅介護支援事業所

ケアプランセンター えいせい	〒193-0942	東京都八王子市梶田町583-15	☎ 042(662)7020
居宅介護支援事業所 片倉	〒192-0914	東京都八王子市片倉町440-2	☎ 042(632)6335
ケアプランセンター ぴあの	〒194-0004	東京都町田市鶴間7-3-3	☎ 042(706)8808

八王子市高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センター 片倉	〒192-0914	東京都八王子市片倉町440-2	☎ 042(632)6331
高齢者あんしん相談センター 寺田	〒193-0943	東京都八王子市寺田町137-1	☎ 042(673)6425
高齢者あんしん相談センター 追分	〒192-0056	東京都八王子市追分町7-17	☎ 042(686)1713

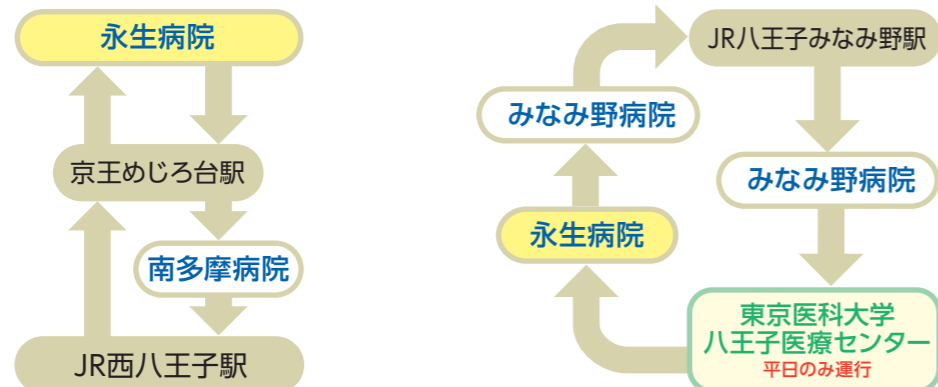
訪問介護

在宅総合支援サービス (有) 十字会ケアステーション	〒193-0833	東京都八王子市めじろ台1-9-1	☎ 0120-537-0800
-------------------------------	-----------	------------------	-----------------

シャトルバス運行中!!



永生会ではシャトルバスを運行しております。ぜひ、ご利用ください。



大賀ハス

Contents

- クリニック0(ゼロ) 石塚院長にお話を伺いました
- クリニック0(ゼロ) 内で自費診療リハビリはじめます
- 高次脳機能障害とは…
- これからの生活様式
- 永生クリニック 外来栄養食事指導のご紹介
- ギャラリー

ご自由にお持ち帰りください。

クリニック0(ゼロ)の院長に就任して1年が経ちました、石塚院長にお話を伺いました



院長 石塚英夫

Q 就任して1年、環境や立場が変わり、大変ではなかったですか？

そうですね。今まで病院勤めばかりでクリニックは、初めてだったので最初は戸惑いでしたが、今は楽しんで仕事をしています。今では患者さんの愚痴なんかも聞いていますよ。病院ではなかなかそんなことないですからね。

Q クリニックとして大事にしていることはなんですか？

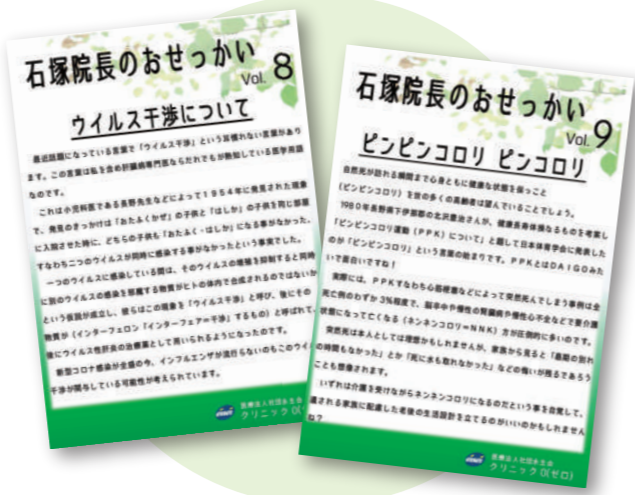
昔から地域密着型のクリニックなので、コミュニケーションは大事にしています。今はなかなか難しいですが、地域のお祭りに参加したりとか。ほとんどの患者さんはご近所の方ばかりですからね。

先日は隣の幼稚園にマスクのおすそ分けをして大変喜ばれました。しんどい時はお互いさまでですからね。少しでも地域と協力していかないといけないですね。

あとは啓蒙ではないけど《石塚院長のおせっかい》というのを月に1回ほどのペースで発行して待合室などの壁に貼っています。少しでもこういう項目に興味を持ってもらえたらいいなというのと、その時その時のタイムリーな話題を載せたりして、楽しんでもらえたらと思っています。また、クリニック0(ゼロ)では「身体の基本は食事」ということで管理栄養士が集団栄養指導や個別栄養指導をおこなっています。私も昔は栄養に興味なかったのですが、歳をとると栄養の重要さを感じています。

Q 他に先生が心がけていることはありますか？

患者さんや地域の方だけではなく、クリニック0(ゼロ)としても事務員や看護師も含めてワンチームということを大事にしています。朝は毎日朝礼もやっていますし、月に2回は会議もしています。少人数ですし、一番まとまっているチームじゃないかな(笑)。同じ釜の飯を食う、ではないですが、みんなで一緒に昼食を取りながらコミュニケーションを取っています。こんな時期ですし、たわいもない会話が重要だったりするんですね。



石塚院長のメッセージ クリニック0(ゼロ) 院長 石塚英夫

昨年2月よりクリニックゼロの院長をつとめています。心がけているのは、今流行りのAI(人工知能)を駆使する医療ではなく「愛[A]I」をベースにした患者さんに寄り添う医療です。病気以外の悩みごとなどの相談なども持ち込んでくれる患者さんが増えるようなクリニックになったらいいなと思っています。



自費診療リハビリとは

クリニック0(ゼロ)では、2021年4月より自費診療のリハビリをはじめます。自費診療リハビリとは医療保険や介護保険などを利用しないリハビリサービスです。医療保険や介護保険が定める期間、頻度、回数、時間、方法などの制約なく症状の改善目標に納得いただくまでリハビリを提供することができます。



クリニック0(ゼロ)内で自費診療リハビリははじめます

こんな方に！

- ★ 保険期間が終わってしまったが、リハビリを頑張りたい方
- ★ 腰痛でお悩みの方、腰痛予防
- ★ 肩こり、五十肩でお悩みの方
- ★ 歩くと膝や足が痛む方
- ★ 外反母趾などによる足の痛み
- ★ 野球、ゴルフ、テニスなどの試合後のコンディショニング



Menu

自費診療リハビリ

30分 3,300円(税込)
60分 6,600円(税込)

足底板療法

初回 7,700円(税込) 約60分
調整料 2,200円(税込) 約20分



担当理学療法士 吉野 浩一

1991年 東京衛生学園リハビリテーション科卒業
5年目より15年間昭和大学藤が丘リハビリテーション病院に勤務し、足底板の師匠入谷氏のもとで足底板療法を習得(入谷式足底板上級)
現在まで4000足以上の足底板を作成
その他多くのスポーツ選手を含む整形外科疾患のリハビリ業務に従事
2010年より永生クリニックに勤務
現在 臨床30年目！
* 著書 「足関節の病態運動学と理学療法」
24巻11号 2007年11月 理学療法メディカルプレス



クリニック0(ゼロ) TEL 042-666-1556

八王子市寺田町490 グリーンヒル寺田・寺田センターバス下車徒歩1分
※土日祝・火曜日午後・年末年始 休診

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	石塚	石塚	石塚	石塚	石塚	—
14:00 ~ 16:30	石塚	—	石塚	中村	石塚	—
訪問診療 (14:00 ~ 16:30)	—	—	原山	石塚	—	—



クリニック0(ゼロ)
寺田ショッピングセンター内
寺田センターバス下車

医療法人社団永生会 クリニック0(ゼロ)

自費診療 リハビリテーション

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 17:00	●	●	—	●	●	●

TEL 042-673-5720

完全予約制

高次脳機能障害とは…

脳卒中や交通事故などで脳を損傷した場合に、記憶力が低下したり、今まで出来ていたことが出来なくなる、言葉が話せなくなる、急に怒りっぽくなるなどの変化が起こる場合があります。これらの症状を「高次脳機能障害」と言います。



これからの生活様式

新型コロナウイルス感染症の発生、流行から1年が経過し、感染を拡大しないように社会活動を継続する日常になりました。徐々に感染者数は減少していますが、「コロナ以前」の生活に戻るのには当分時間がかかりそうです。

注意障害

- ・うっかりミスが多発
- ・集中することができない
- ・気が散りやすくなる

失語症

- ・「話す」「聞く」「読む」「書く」ことができない
- ・言葉がうまく使えない

記憶障害

- ・新しいことが覚えられない
- ・約束を忘れたり、同じことを何度も聞いたりする。

高次脳機能障害

左半側空間無視

- ・左側のものを見落とす
- ・自分の左側にあるものに気づきにくくなる

遂行機能障害

- ・計画が立てられない
- ・指示がないと動けない
- ・同じ誤りを繰り返す

社会的行動障害

- ・感情のコントロールが難しくなる
- ・我慢ができなくなる
- ・やる気が出ない

※ここに記載された症状はごく一部です。脳の損傷部位によってさまざまな症状が組み合わせて出てくる場合があります。また高次脳機能障害は外見上からはわかりにくく、本人も自分の障害を理解することが難しい場合があります。

新型コロナウイルス感染予防は、「**マスクをつける**」、「**手洗いをする**」、「**人との距離を保つ**」ことです。新型コロナウイルスが蔓延する要因として、発症2日前からの感染性、無症状あるいは軽症の陽性者の存在があります。この2つの要因によって誰が感染しているか分からないので**全員がマスクをつけて**、お互いの飛沫拡散による感染を防ぎます。そして、**手洗い**、または**消毒をして**手についているウイルスを除去し、目や鼻、口の粘膜へ侵入することを阻止します。「**人との距離を保つ**」とは、具体的には2mの身体的距離を空けることです。仮に感染者が自分の前にいたとしても2m以上の距離があれば、飛沫は自分の目、鼻、口には届きません。したがって、身体的距離を保てる状況である、あるいは1人であれば、マスクをつける必要もありません。しかし、これは屋外に限られます。室内で人と2m以上の距離を常に空けておくことは難しいからです。

感染しない 感染させない



感染対策

新型コロナウイルスは人から人へうつっていくウイルスです。人との接触を避ければ、感染の機会を狭めることは出来ますが、今後はコロナと共生して社会生活を送ることも考えていかねばなりません。自分が感染しない、相手にも感染させない、感染防止行動が必要です。「人との身体的距離が確保できない状況では**マスクをつける**」「**帰宅したら手を洗う**」「**会話は出来るだけ相手と真正面にならないようにする**」等です。

例えば『買い物』は日常生活を送る上で欠くことの出来ないものですが、空いている時間帯に1人または、2人で出掛け、買い溜めをして来店回数を減らすこと、むやみに品物に触れないことを心がけましょう。『公共交通機関の利用時』には、乗り物は閉鎖空間であり、不特定多数の人が集まる場所ですから、1人1人が感染対策を守ることが重要です。まずマスクをつける、車内での会話は必要最低限に留める、買い物と同じく混雑する時間を避けるといった行動をとりましょう。可能ならば、別の移動手段(自転車、徒歩)を取り入れることも考えましょう。『飲食店への来店』は同居している家族になるべく限定すること、知人・友人との会食は避けましょう。他に大勢で訪れないようにする、対面ではなく横並びで座る、飲食中は話さない、長居をしない、グラスの回し飲みをしない、大皿から直接箸をつけて食べ物を分け合うことをしない、といった注意点を守りましょう。また自分の目で入店するお店の感染対策が実施されているかを判断し、リスクがありそうなら入店を控える必要もあります。

過剰に恐れずしっかり予防

新型コロナウイルス感染症終息の目処はまだ立っていない状況です。しかし、私達は社会生活を営んでいかなければなりません。ウイルスを過剰に恐れず、基本の予防策を守り、お互いに「うつさない・うつされない」行動を心がけましょう。



南多摩病院
感染管理認定看護師
跡部 睦子

※認定看護師とは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、日本看護協会の認定を受けた看護師をいいます。

永生会高次脳機能障害支援事業推進室

永生病院では2013年より、東京都より委託を受け、南多摩高次脳機能障害支援センターを運営しております。また南多摩二次医療圏(八王子・町田・日野・多摩・稲城)における高次脳機能障害支援拠点病院として活動しています。また2018年からは八王子市からも委託を受け、『八王子市高次脳機能障害者相談室はっぴ』として高次脳機能障害に関する相談窓口の活動も開始しています。当事者や家族の方との定例会や意見交換会などを定期的に開催していましたが、昨年は軒並み延期となり、センターとしても大変残念に思っています。一日も早くみなさんと交流できるよう願っています。



南多摩高次脳機能障害支援事業センター
TEL : 042-666-5882

就労支援

高次脳機能障害支援センターでは、就労支援の相談窓口としても活動しています。また実際に就職にいたるまでの支援もおこなっています。高次脳機能障害のある方が暮らしやすい地域を作ることを目指し活動を開始しています。



就労支援プログラム丸八工房

また永生クリニックでは、就労支援を目的としたリハビリや活動などもおこなっています。ひとりで悩まずぜひご相談ください。

自動車運転の支援

永生クリニックでは、脳損傷後の安全な運転再開を目指し、身体機能評価や神経心理学評価、ドライビングシミュレーター等の評価を実施して運転再開にあたっての助言をおこなっています。



運転再開における危険性を適切に判断するため、運転支援として現在の「**身体・脳はどのような状態か**」評価をおこないます。「**身体機能評価**」「**神経心理学評価**」「**ドライビングシミュレータ評価**」等の結果から総合的に運転に関する助言をおこないます。また、「**実車評価のご案内**」や公安委員会が実施している「**安全運転相談窓口**」への相談を推奨し、必要に応じて公安委員会への診断書作成もおこないます。

※運転再開をお約束したり、安全な運転を保証するものではありません
お問合せ：永生クリニック 担当:OT 作業療法士 西村 TEL : 042-661-7587(リハビリ科直通)



みなさんは、お身体に不調が生じたら、日常生活のどのようなことを見直されますか？
睡眠？ストレス？運動？生活リズム？その中にきっと、「食事」「栄養」もあるのではないのでしょうか。
さまざまな栄養素が吸収され、生きるために作用することを「栄養」と呼びます。管理栄養士は、その専門職です。

長きにわたって給食分野で活動してきた歴史があるため、給食の専門家という印象があるかもしれませんが、永生会の管理栄養士は「食べて栄養素を取り込み、身体を健康に保つための栄養」をご提案しています。

永生クリニックの栄養相談の特長は、4つあります。

1. 退院後の栄養療法を継続

1つ目は永生病院ご入院中に栄養療法*1を担当した管理栄養士が、退院後、永生クリニックご通院の際も担当を継続させていただけることです*2。

2. 外来リハビリ・スマイル永生との連携

2つ目は、外来リハビリやスマイル永生(通所リハビリテーション)との連携です。リハビリテーションは進めたいけれど、どんどん痩せて体力が落ちてしまう不安や、逆に体重を落とさないというリハビリテーションが進みにくい場合は、栄養相談の結果を医師やリハビリ職と情報共有することで、リハビリテーションのメニューがより適したものとなり、効果を上げることにつながります。これを「リハビリ栄養」と呼びます。

3. 訪問栄養食事指導

3つ目は訪問診療に切り替わった際にも、栄養相談も同様に訪問栄養食事指導として継続していただけます*3。

4. 地域の医療機関と交流

4つ目は、薬局や歯科医院など、地域の医療機関と交流を持てるように活動していることです。点在する専門職が「食事」をキーワードにつながることで、途切れない栄養サービスの実現を目指しています。



*1 栄養素の補給量を是正し治療効果を高める療法
*2 変更となる場合もあります
*3 永生病院認定栄養ケアステーション

ご入院中に、医師とともに患者さまの治療に関わっている管理栄養士だからこそ、退院後も医師と情報共有ができる。これは、永生会のアットホームな職員関係ならではの感覚です。

栄養相談をご希望の方は、主治医や予約センターへご相談ください。また主治医から、栄養相談のご提案がありました際は、ぜひ一度ご利用ください。血液検査の結果を、管理栄養士にもお見せいただき、病気を悪化させない食生活の改善に向けたお手伝いをさせていただきます。



糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病などの方はぜひ一度ご相談ください。



この1年は日本だけでなく、世界中で自粛要請や緊急事態宣言などが発令され、息をひそめて生活しているような1年でした。旅行やお出かけなどもなかなか実現できなかった方も多いと思います。そこで通信eiseiでは写真だけでも四季を感じていただけたらと思います。このページを作成いたしました。少しでもみなさまの癒しになれば、と思います。



長野県飯田市 杵原学校 「学び舎の名木」



長野県下伊那郡阿智村 駒つなぎの桜 「春の舞」



山梨県北杜市 実相寺 「北杜の春」



長野県北安曇郡 八方池



福島県猪苗代町 「達沢の滝」



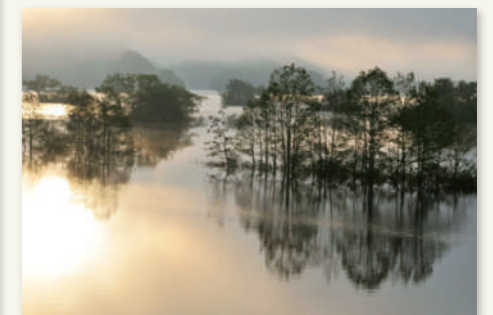
福島県猪苗代町 「達沢の滝」



東京都 新宿御苑



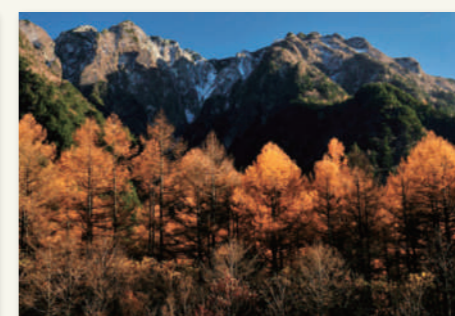
福島県北塩原村 裏磐梯 「穏やかな光に」



福島県耶麻郡北塩原村 「秋元湖の夜明け」



長野県 中央アルプス 千畳敷カール 「千畳敷錦」



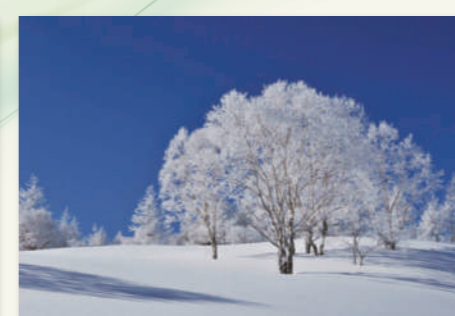
長野県 松本市 「上高地晩秋」



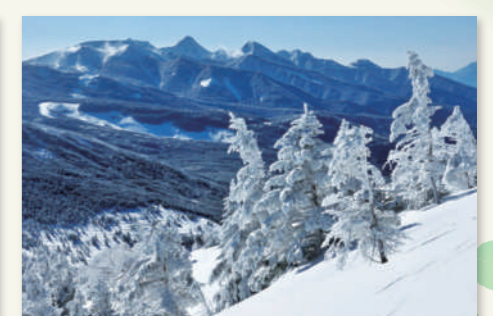
山梨県 河口湖



長野県 美ヶ原 「夕照」



長野県 美ヶ原 「凜」



長野県 北八ヶ岳 北横岳山頂 八ヶ岳遠望

※すべて職員の作品です