

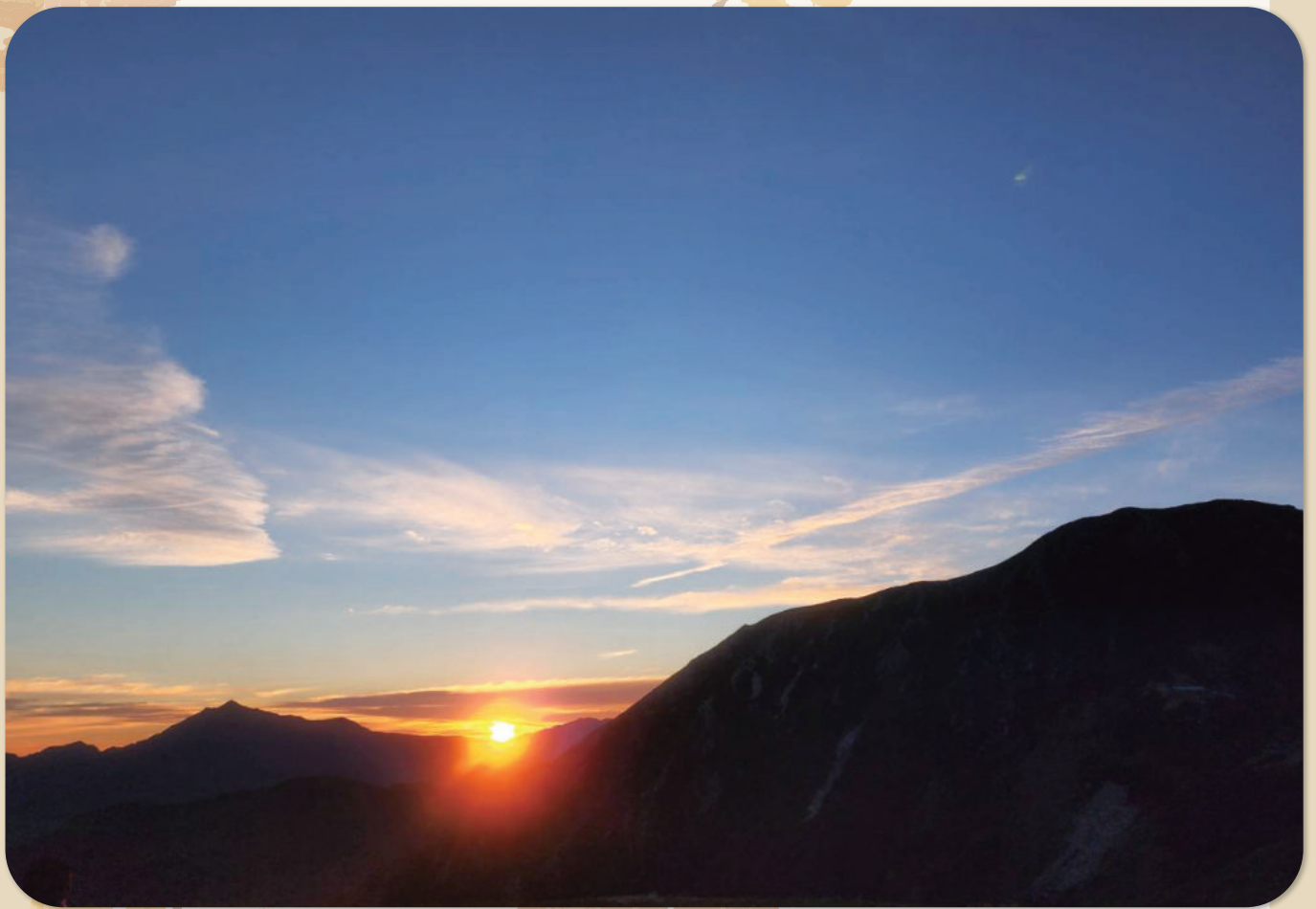
ご自由にお持ち帰りください。

通信

eisei

92

つうしんえいせい



「剣山荘前から臨む朝日」佐藤一広

## Contents

- クリニック0(ゼロ) 健康教室
- 永生クリニック サルコペニア外来
- 高齢者あんしん相談センター片倉 とびきり元気塾
- 高齢者あんしん相談センター追分 こども図書館
- 管理栄養士が提案する元気レシピ
- パーキンソン病ミニ勉強会
- 永生会 キラリ人

医療法人社団 永生会



# クリニックゼロ 健康教室を開催しました



## 9/21



クリニック0（ゼロ）では、グリーンヒル寺田商店街に昨年オープンしたスーパー『J Smile FOODS MARKET』さんのイートインスペースをお借りして、健康教室を始めました。

第1回目のテーマは「肩こり・五十肩予防」

講師は理学療法士の元井さんです。

椅子に座りながらしっかり上半身をほぐすストレッチなどをおこないました。



第2回のテーマは「快眠についての豆知識と自分でできる！セルフ足裏マッサージ」。日本睡眠学会認定検査技師で日本快眠協会のお眠りレクチャー認定講師でもある久松さんが講師を務めました。この日はスーパーボールを使い、足裏のマッサージの仕方をお伝えしました。

## 10/19



クリニック0（ゼロ）では、感染対策を行いながら、小規模な健康教室を今後も月に1回開催していきたいと考えています。

詳細はクリニックゼロのWEBサイトのお知らせをご覧ください。

<https://www.eisei.or.jp/zero/>

クリニック0（ゼロ）

TEL **042-666-1556**（代表）

〒193-0943 八王子市寺田町490  
（グリーンヒル寺田内）

# サルコペニア外来 はじまります



先生、サルコペニアってなんですか？

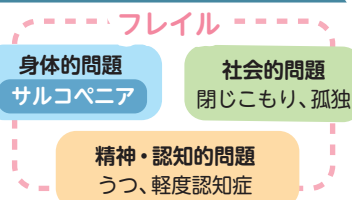
サルコペニアは英語でsarcopeniaと書きます。sarco(筋肉)とpenia(減少)という意味で主に加齢が原因で筋肉量が減少したり筋力が低下したりすることだよ。フレイルって言葉は知ってる？



フレイル？サルコペニアとは違うんですか？

フレイルは、筋肉の減少だけでなく、活動量が低下したり、低栄養になったりして、社会的に閉じこもりになったり、精神的にうつに陥ってしまったりして日常的に支障をきたしてしまった状態のことを言うよ。

### フレイルとサルコペニアの関係



フレイルにならないためにもサルコペニアを予防することが重要ですね！

そうなんだ。それに、サルコペニアになると、転倒や骨折のリスクが増えるとも言われているんだ。そうならないためにも予防が重要だね！歳を取るのはどうしようもないけど運動不足や栄養不足はなんとかできそうだよね。



そうですね。うちのおばあちゃんにも教えてあげよう！先生、サルコペニアを簡単にチェックする方法はあるんですか？

ゆび輪っかテストでセルフチェックができるよ。両手の親指と人差し指で輪っかをつくって、ふくらはぎの一番太い部分を囲ってみてね。すき間ができる人はサルコペニアの可能性が高いよ！



サルコペニア外来はなにをするんですか？

サルコペニア外来ではもう少し詳しい検査などをするよ。そのあと、必要な人にはリハビリテーション科のスタッフから運動指導や管理栄養士さんから栄養指導などさまざまな方面からアプローチしていくよ。最近では新型コロナウイルスの影響で外出したり、運動したりする機会が減ったことで筋肉量が減ってしまった高齢者も多いから自分でできる簡単な運動をはじめても良いかもしれないね。



日本大学医学部  
リハビリテーション医学分野  
教授 新見昌央医師



新見先生ありがとうございます。  
新見先生のサルコペニア外来は毎月 第1・第3・第5の水曜日です。  
受診希望の方は担当のケアマネジャーさんか永生クリニックまで  
ご相談ください。

永生クリニック  
TEL 042-661-7780  
月～土 9:00～17:00

とびきり元気塾!

## 訪問看護ステーションとんぼ



## 高齢者あんしん相談センター片倉

小比企にある八王子総合ホールを借りて介護予防教室を開催いたしました。この講座は地域包括ケアシステムを目指し、地域の課題を保健福祉センターや、様々な事業所等と連携を図り、課題解決に向け情報を発信する連続講座です。第2回の今回は「**運動すること講座**」。小比企地区は坂が多くあり、集合住宅も多くあるので、移動についてのお悩みも多い地域です。この課題に取り組むべく、訪問看護ステーションとんぼの医療専門職としての専門性や、地域での訪問経験を活かし、理学療法士である藤原さんが講師を務めました。



この地域に「**坂道が多い**」という点に着眼した内容で、生活支援コーディネーターや高齢者あんしん相談センター片倉の職員と連携を図り、「**坂道に負けない体づくり**」というタイトルで、坂道を歩くコツや必要な筋力について楽しく学んでいただく講座を実施しました。今回のような活動が、訪問看護・リハビリという医療専門職や地域資源があることや、理学療法士という職業を地域の皆様に知っていただく機会にもなると感じています。自宅への個別支援だけでなく、今後も、地域から信頼され、地域に根差した訪問看護ステーションを目指して邁進していきたいと思ひます。

訪問看護ステーションとんぼ 理学療法士 藤原



この日は坂道夫（さかみちを）という芸名?で頑張りました

# こどもとしょかん

## ～みんなで学ぼうバリアフリー～

高齢者あんしん相談センター追分では、八王子市中央図書館、福祉用具の  
アースサポートさん、八王子ワークセンターさんと共同で、夏休みを利用した  
『こどもとしょかん～みんなで学ぼうバリアフリー～』を開催しました。



この日は7組の親子に参加していただきました。  
認知症のお話や、自分が高齢者になる何十年も先のことを考える  
アニメなどを見て、認知症は特別なことではないと学びました。



こちらは八王子市にお住まいの視覚障害をお持ちの龍崎さん。盲導犬の  
スーちゃんと一緒に来ていただきました。八王子市内には盲導犬が3頭  
しかいないそうです。全国では約3,000人の視覚に障害のある方々が、  
盲導犬を希望しているのに対し、街で活躍する盲導犬の数は約1,000頭\*。  
盲導犬を希望している視覚障がい者のニーズに追いついていないのが  
現状だそうです。

※日本盲導犬協会のWEBサイトより



ハーネスがついているときは  
「お仕事」なので触ったり、  
話しかけたりしてはダメだそうです。



八王子市中央図書館の司書さんからは図書館の利用の仕方や、  
本の借り方や本の紹介をお話をいただきました。



電動車いすを試乗する様子。転倒予防の工夫などが  
されており、少しの段差なら乗り越えられるとのこと。  
車いすも、より安全に進化しています。



永生病院の管理栄養士が提案する

## 秋の元気レシピ



鮭には、EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が多くふくまれており、生活習慣病の予防に効果があると言われています。またアスタキサンチンは強力な抗酸化力を持つ赤色の天然色素で、**眼精疲労の改善や動脈硬化の予防、疲労回復**などに効果がある成分です。日々の食事に上手に取り入れてみましょう。

### 材料(2合分)

米	2合	しいたけ	2個
鮭切身	2切れ	にんじん	30g
酒	大1	小ネギ	適量
しめじ	1/2パック	*A 酒	大さじ2
えのき	1/4パック	しょうゆ	大さじ3 (薄味をお好みの方は大さじ2)

### 作り方

- ①鮭は骨を取り除き、酒をふりかけて5分程おく。
- ②しめじは小房に分け、えのきは3cm程度に切り、しいたけは薄切りにする。にんじんは3cm程の短冊に切る。
- ③炊飯器に米とAの調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④鮭はキッチンペーパーで水気を切る。きのこ、にんじんとともに③ののせて通常通りに炊く。
- ⑤炊き上がった鮭の皮を取り除き、身をほぐして軽く混ぜ合わせる。
- ⑥彩りに小ネギを散らして完成！

## パーキンソン病 Parkinson's disease ミニ勉強会



永生病院では、パーキンソン病を専門とする久保医師が入职してから、今まで以上にパーキンソン病の患者さまが増えています。パーキンソン病は、60歳以上になると100人に1人の割合で発症するとも言われており、永生病院でも、パーキンソン病の患者さまは内科病棟だけでなく、療養病棟や、認知症専門病棟などにも入院されています。そこでリハビリのスタッフが久保医師にお願いして、パーキンソン病のミニ勉強会を開催していただきました。



まず、パーキンソン病の基本的なことをお話をさせていただき、その後はQ&A方式の質問コーナー。リハビリスタッフと和気あいあいとしたアットホームなミニ勉強会となりました。



パーキンソン病のことでお困りの方や、久保先生の外来受診をご希望の方は永生クリニックへご相談ください。

永生クリニック

TEL 042-661-7780

受付時間 月曜日～土曜日9時00分～16時30分  
日祝除く

永生会

キラリ人

今回の永生会キラリ人は訪問看護ステーションひばりで訪問看護師として働きながら『POO(プー)マスター』として活躍する加々見律子さんです。

『POOマスター』ってなんでしょう?!



訪問看護ステーションひばり 訪問看護師  
加々見律子さん

Q さっそくですが『POOマスター』について教えてください。

POOマスターのPOOとは、英語で「うんち」のことを意味します。POOマスターとは民間の資格ではありますが、排便の大切さを学び、排便のメカニズムやアセスメントを学び、文字どおりうんちのことをマスターした人のことを指します。

Q どうしてPOOマスターの資格を取得しようと思ったのですか。

看護学生だった時に訪問看護ステーションに実習に行かせてもらい、訪問看護という分野に衝撃を受けました。学生の時は、病院の中での治療にしか目が向いてなかったのですが、治療だけでなく、一人ひとりの生活に寄り添った看護がしたいと思い、訪問看護師になりたいと思うようになりました。急性期病院やさまざまな診療科などを経て、3年前に訪問看護ステーションひばりの訪問看護師になることができました。

在宅での患者様はやはり高齢者が多いのですが、高齢者は便秘に苦労している方が本当に多くて…。そんな時にPOOマスター養成講座を知りました。お薬や適便になるべく頼らずに自分の力で排便することができたら、苦痛が少しでも減るのではと思い、受講しました。



おなかやお尻をあたためる  
手作りの玄米パック  
レンジなどであたたためて  
使用する



昨年、はじめての  
日本うんこ文化学会  
が開催された

Q 実際に効果を実感した例があれば教えてください。

当時92歳の男性で養成講座で学んだことを実践しました。それまではトイレにいてもいきめず排便する筋力も衰えており、適便も難しい方だったのですが、食事を見直したり、おなかやお尻をあたためたり、トイレでの姿勢に気を付けたりすることで、ご自身で排便ができるようになり、その時は自分のことに感動しました!! 自分できちんと排便できるということはこんなに幸せなことなんだ!と。またきちんと排便できることで「食べる」意欲にもつながったと思います。

Q 今後の目標はありますか。

まだまだPOOマスターの認知度が低いのでぜひ、一人でも多くPOOマスターになっていただき、一緒に活動していきたいです。また高齢者に限らず、小学生や若い女性なども便秘などで困っている方が多いのでPOOマスターで学んだことを広い年齢層の方に伝えていきたいです。



排便ケアやPOOマスターについて少しでもご興味のある方は  
訪問看護ステーションひばりの加々見さんまでお気軽にお問合せください。

訪問看護ステーションひばり TEL: 042-649-6917 八王子市千人町2-13-8 1F

## 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	東京都八王子市櫛田町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	東京都八王子市櫛田町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
グリーングラス南大沢クリニック	〒192-0372	東京都八王子市下柚木2-26-11	☎ 042 (682) 3580

### 認知症グループホーム

寿限無	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町590-4	☎ 042 (662) 6500
南風	〒192-0372	東京都八王子市下柚木2-26-11	☎ 042 (689) 5702

### 介護老人保健施設

イマジン	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町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	〒192-0916	東京都八王子市みなみ野5-30-25	☎ 042 (683) 1522
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	東京都八王子市櫛田町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 館	〒193-0944	東京都八王子市館町156 館事務所内	☎ 042 (673) 6425
※令和4年5月16日に寺田から名称変更及び移転予定。電話番号に変更はありません。			
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	☎ 0120-537-080
-------------------------------	-----------	------------------	----------------

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。

