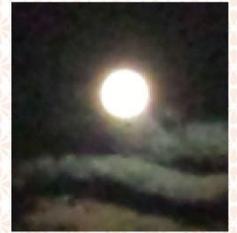




Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和6年9月
(長月)
第218号



島村TCC

かわら版

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
編集人： 苅野一郎

「涼やかな月」

理事長からのメッセージ 医療法人社団洗心理事長・しまむら医療介護グループ 総括責任者 島村 善行(医学博士)

1. はじめに

夏の猛暑の中で、朝夕に秋の気配を感じる季節になりました。来月10月01日から、インフルエンザ・ワクチン、に加え新型コロナ・ワクチンが接種開始となります。65才以上の方には公費負担があり、それぞれインフルエンザ;1000円、新型コロナ:2000円で受けられます。64才以下の方は自費で受けることとなります。

先月8月から、島村トータルケアクリニック(本院)の兄弟施設として、クリニック「さくら島村」(車5分のところ)(本院と洗心苑との間に位置します。)を開設しました。

2. クリニック「さくら島村」「デイケアセンターさくら」

今年8月01日新生オープンしました。大いに活用してください。松戸駅から三矢小台行きに乗り、本院停留所から先、2停留所目「陣ヶ前」でお降りください。“夢庵和名ヶ谷店”奥100m余りに位置します。広い駐車場があります。

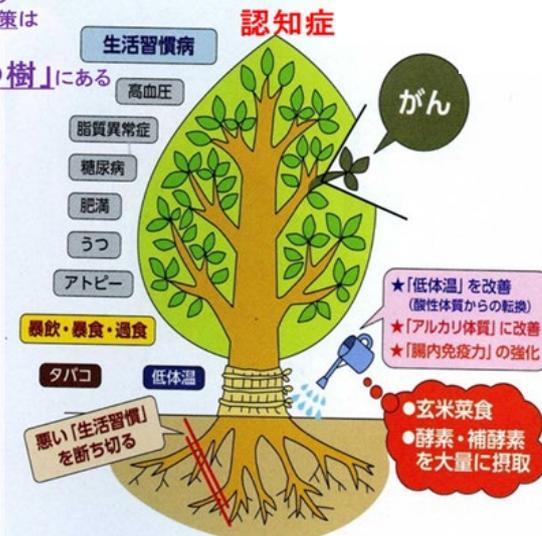
1)クリニック「さくら島村」(医療保険)：

内科・糖尿病内科・内分泌内科(甲状腺等の診療)・脳外科・整形外科・リハビリテーション科が標準科です。

2)「デイケアセンターさくら」(介護保険)：

同じ建物内にあります。要支援、要介護者対象で寝たきりにさせない、センターです。両者とも、プロ集団が配置され、生活習慣病治療、健康長寿者作り、フレイル予防。寝たきり予防の総合商社的施設とした好評診療中です。

多くの人々の
病気の解決策は
この一本の
「元気の樹」にある



3. クリニック「さくら島村」の特色と本院との関係

“さくら島村”は広大な土地を利用し、食事・運動・心のケア・薬物治療で、生活習慣病(糖尿病・高血圧・高脂血症等)を下図(左)“元気の樹”で示すように根っこから改善することを目標としています。専門医の西野院長中心に、多くの専門家を要し、難治性の方から早期発見者まで診療します。もちろん本院の荒木副院長もその専門です。

がん、認知症、腎機能不全(透析)、心筋梗塞、脳梗塞等見逃さない。まさに“知のハンター”として、頑張ります。診断機器のほぼ完備している本院と連携します。加えて年内に「さくらクリニック」に設置される人工知能(AI)搭載のMRIは高性能で最新機種です。関東圏での第一号機で30~25分かかるものが10~5分で撮れ、しかも高精細です。加えて、本院の内視鏡・CTと「さくら」のMRIは瞬時に双方に電送されます。

本院には入院施設もあり、重症患者さんの治療態勢にあります。両者とも“しまむら医・介・食G”の連携の要として大活躍します。

4. おわりに

本院の強化使命は健診部で、好評の内視鏡センターも含め早期発見早期治療をする。がん認知症予防治療は、無症状の時に発見する。健診で見つけた生活習慣病治療は重要。

下図(右)の置物は、クリニック開設前25年前に生き生き塾で作った陶芸です。やっとその思いが、さくらクリニックが出来たおかげで、皆さまに誇りを持って提示できます。



平成13年06月20日制作

《医療と介護で地域と共に歩む“しまむら医療介護グループ”》 がんの患者さんは、いつでもご連絡を！



医療法人社団洗心
しまむら医療・介護グループ

千葉県松戸市松戸新田 21-2
(電話) 047-308-5546



医療法人社団 洗心 本部便り(No. 48)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

8月1日からさくら島村トータル・ケア・クリニックが始まりました。

さくら島村トータル・ケア・クリニックでは、糖尿病内科・内分泌内科(月～土曜・木曜日、日曜日休診)・整形外科(金曜日のみ)・脳神経外科(水曜日のみ)で診療しております。

院長の西野先生は糖尿病・内分泌内科の専門で今まで医療に従事しておりました。高血圧・血糖値が高く糖尿病の心配がある方はお気軽にご相談ください。

9月18日に糖尿病教室(14時開始予定)を開催しますのでご興味のある方はお気軽にご来院ください。

整形外科については現在金曜日となっておりますが、診療日を増やす方向でおります。詳しく決まりましたらお知らせいたします。

また、さくら島村トータル・ケア・クリニックには

デイケアが併設(事業所名:デイケアセンターさくら)しております。空きはございますので、日帰りリハビリを受けたい方や介護でお困りの方はぜひお問合せくださいますようお願いいたします。

<インフルエンザワクチン予防接種>

(接種期間) R6・10/1～R7・1/31
(費用) ①松戸市在住 65歳以上:1,000円
②それ以外の方:4,950円
③かかりつけ医の方:4,400円

<新型コロナウイルスワクチン接種>

(接種期間) R6・10/1～R7・3/31
(費用) ①松戸市在住 65歳以上:2,000円
②60～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる機能障害のある方:2,000円

※詳細は医事課受付まで

<地域連携室>便り(No.70)

地域連携室・室長 小林 繁

「地域密着型の医療を目指して」

8月18日「さくら島村トータル・ケア・クリニック健康祭」に暑い中多数お集まりいただきありがとうございます。

健康長寿者になろう！

まずは生活習慣を良くしましょう！

糖尿病とチーム医療の医療講演を行いました。糖尿病専門医の西野院長のもと看護師、管理栄養士、理学療法士、検査技師が担当しました。

糖尿病治療は生活習慣に注意し、医師の指示のもと血糖コントロールが出来れば(インスリン、服薬、食事、運動、検査等で定期的にチェックを受ける)健康長寿を延ばすことが出来ます。もう一度生活習慣を見直す良い機会になっていただければ幸いです。

1. 平均寿命3年ぶり上昇

厚生労働省は2023年の日本人の平均寿命を発表しました。男性は81.09歳、女性は87.14歳で、いずれも3年ぶりに前年を上回った。新型コロナウイルス感染による死者の減少が影響したとみられる。

1947年から公表しており、2020年までは男性は9年連続、女性は8年連続で過去最高を更新していた。21年以降は、新型コロナウイルスによる死者が急増したことで、男女とも2年連続で前年を下回った。

3年ぶりの上昇について、厚労省は、「コロナやがんによる死者が減った事が要因」と分析。23年のコロナの死者数は38,080人で22年から約1万人減少した。

2. 健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活出来る期間を指し、厚生労働省が3年ごとに発表しております。2019年の健康寿命は男性72.68歳、女性が75.34歳で2001年と比較すると男女とも約3年延びております。

健康長寿者とは「健康寿命の延伸」と「平均寿命との差の縮小」で寝たきりで介護の世話にならない期間を短くし心豊かに生活できる人生を目指します。

3. 地域密着型の医療を目指して

高齢化社会では慢性的な病気を複数抱え、通院が困難となる高齢者が増える中で、これからは救命・治癒優先の「治す医療」から、入退院を繰り返しながら地域で暮らすことを可能とする「治し、支える医療」へのニーズが高まっています。

医療法人社団洗心グループでは新たにさくら島村を迎え、地域密着の入院から在宅までをワンストップサービスで対応出来るように努めます。

＜島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表（令和6年 9月）＞

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
外来診療	午前 (9:00～13:00)	休診	島村院長	島村院長	島村院長	休診	島村院長	島村院長		
	午後 (14:00～17:00)		荒木医師	荒木医師	荒木医師		荒木医師	磯部医師 (漢方) (第2・4) 〈午前〉 9:00～13:00 〈午後〉 14:00～17:00	向後医師 (内視鏡)	
			黒崎医師 (内視鏡)	大城医師 (内視鏡)	竹下医師 (内視鏡)		永井医師 (内視鏡)		島村院長	休診
			島村院長	島村院長 (16:30迄)	島村院長		荒木医師			
検査	超音波CT	○	○	○	○	○	○			
	内視鏡 (午前)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)			
在宅診療	午前	看護師	○	○	○	○	○	○		
	午後	看護師	○	○	○	○	○	○		
		医師	荒木医師	荒木医師 島村院長	荒木医師	西野医師	荒木医師	○		

※外来休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ☆医師休診:島村院長 9/21(土) ※向後医師代診

※外来診療時間:(午前)9:00～13:00 *受付締切 12:30

(午後)14:00～17:00 *受付締切 16:30

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

『歯と健康』シリーズ(No.213)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「松戸市百寿・米寿祝い無料歯科健診」

今年度も松戸市から敬老の日に送られるお祝い通知の中に対象の方には無料歯科健診のお知らせが封入されています。

- ① 百寿 1924年(大正13年)4月1日～1925年(大正14年)3月31日に生まれた方
- ② 米寿 1936年(昭和11年)4月2日～1937年(昭和12年)4月1日に生まれた方

令和7年1月31日までに松戸歯科医師会会員診療所(会員診療所以外では健診が受けられませんのでご注意ください)で歯科健診を受けた方には歯科医師会より記念品を進呈いたします。

期間限定になりますが、対象の方はこの機会に是非健診を受けて頂き現在のお口の状態を再確認して、今後の健康生活の指針にして頂きたいと思っております。

在宅治療等を受けていて歯科医院に出向くことが出来ない方も対象になりますご相談下さい。

【お問い合わせ先】

松戸歯科医師会事務局
(月～金午前9時から午後5時)
047-368-3553



医療法人社団洗心
さくら島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市和名ヶ谷 1424-22
(電話) 047-312-7600

<院長メッセージ> 医療法人社団 洗心 さくら島村トータル・ケア・クリニック 院長 西野 和義

こんにちは、さくら島村トータルケアクリニック
院長の西野和義です。

早いものでこのさくらクリニックが島村洗心グループに事業継承されてこの8月1日に新たに発
足してから早1ヶ月あまりが過ぎました。

私が当院の院長に就任いたしましたのは、長い勤務医生活を終えてこの4月に島村クリニック
に赴任して間も無くのことであり、急激な環境変化で不安に苛まれるばかりでしたが、島村理事
長の暖かく重厚なサポートを得ながら戸惑いつつクリニック業に専念させていただいておりま
す。

新生さくらクリニックは旧さくらの整形外科診療
とデイケアでのリハビリ業務を踏襲しつつ、糖尿病を中心とした生活習慣病管理を主にして内科
的診療の充実も図っていくことを運営方針として
おります。

この8月18日には、さくら健康祭を開催して医
療講演や健診に準じた体組成測定・血圧血糖測
定コーナーを備え、ご参加いただいた方に健康
への意識づけを図ったり、介護相談窓口を備け
て介護サービスをご理解いただき、介護での不
安や心配についてのサポートに取りくませてい
ただきました。

今後の取り組みとして、毎月音楽会付きの糖
尿病教室を開催し、楽しみながら糖尿病につ
いての理解を深めるための勉強会を企画して
おります。

第1回のご案内は右記の通りです。ふるってご
参加ください。

新しいクリニックの情報については、まだまだ
地域住民の方々や他の医療機関に浸透してい
るとは言えず、時間がかかるものと覚悟して
おりますが、できるだけ早く地域への医療
貢献を実現して行きたいという願いから様
々イベントを通じて当院の存在をア
ピールして行きたいと考えております。

さくら島村の
音楽の癒しと
糖尿病教室

毎月開催！
第1回

～プログラム～

14:00～演奏会 音楽部 新村初江
14:20～運動
14:30～医療講話 院長 西野和義 先生

2024.9.18.(水)

会場：さくら島村トータル・ケア・クリニック
開演 14:00(開場 13:30)
参加費：無料

さくら島村トータル・ケア・クリニック
院長 医師 西野和義

サクソ奏者
新村初江

ご予約・お問い合わせはこちら

さくら島村
トータル・ケア・クリニック
〒270-2232 千葉県松戸市和名ヶ谷1424-22
https://sakura.stcc.clinic/
TEL. 047-312-7600

さくら島村
トータル・ケア・クリニック
デイケアセンターさくら

会場アクセス

さくら島村トータル・ケア・クリニック/デイケアセンターさくら 介護看護部長 馬場三樹世

皆様こんにちは。まだまだ暑い日が続きます
が、もう9月ですね。残暑の中、街のあちらこちら
で百日紅(サルスベリ)が元気に咲いています。

百日紅(サルスベリ)はその名の通り、お猿でも
滑り落ちそうなツルつとした滑らかな幹と、フリル
のような、さくらより明るいピンク色の華やかな花
達の特徴です。この百日紅(サルスベリ)の花言
葉は「あなたを信じます」なんて、夏の花ですね。

また「不用意」とも言われています。油断をする
とお猿も木から滑り落ちてしまうことが由来のよう
です。どうぞ皆様もご自身の健康に油断せず、ご
心配があればお声かけ下さい。

暑さに負けず長く花を楽しめる百日紅(サルス
ベリ)のように、健康長寿を目指しましょう。



<さくら島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表 (令和6年 9月) >

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
外来診療	午前 (9:00~13:00)	休診	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	休診	内科 (西野院長)	内科 (荒木医師)
			内科 (林真理子医師)	/	脳神経外科 (中川医師)		整形外科 (菅田医師)	/
	内科 (西野院長)		内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)		内科 (荒木医師)	
	/		/	/	整形外科 (菅田医師)		/	
午後 (14:00~17:00)	休診	休診	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	休診	内科 (西野院長)	内科 (荒木医師)
			/	/	/		整形外科 (菅田医師)	/
内科 (西野院長)	内科 (西野院長)		内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (荒木医師)			
/	/		/	整形外科 (菅田医師)	/			

※外来休診日:木曜日・日曜日・祝日
 ※外来診療時間:(午前) 9:00~13:00 *受付時間 8:30~12:30
 (午後)14:00~17:00 *受付時間 13:30~16:30

<ご挨拶> 医療法人社団 洗心 ケアプランさくら 主任介護支援専門員 田中 忠義

皆様、いつも、大変お世話になっております。
 この度、居宅介護支援事業所「ケアプランさくら松戸」の管理者となりました、田中忠義と申します。
 グループホーム和名ヶ谷ほたるの里の管理者と兼務となります。

令和6年8月1日より医療法人社団 洗心の居宅介護支援事業所「ケアプランさくら松戸」がグループホーム和名ヶ谷ほたるの里の施設内に、新規居宅介護支援事業所として、開設致しました。

直通電話及びFAX 番号は下記の通りです。

電話 047-711-8007

FAX 047-712-1013

事業所番号 1271209619 となります。

高齢者社会の到来に伴い、認知症の方が増えてきています。介護保険の事、介護保険のサービスの事、在宅での介護が不安な方、施設を探している方など、困っている方、どこに相談したらわからない方など、ご気楽に相談してください。

ご本人や家族の意向に沿いながら、必要に応じて、行政(地域包括、ボランティア等)と連携し、適切に相談、提案をさせていただきます。

もちろん、地域の介護サービス事業所と連携し、地域の社会資源を活用しながら、皆様が住んでいる地域でできる限り日常生活が維持できるように支援していきます。

今後とも、よろしくお願い致します。

さくら島村トータル・ケア・クリニック デイケアセンターさくら 営業室長 東山隆英

<寝たきりにさせないさくら>

洗心グループに仲間入りし、新しいさくらが始まって早一か月。クリニックの名称、診療科目や診察の先生が変わり、デイサービスが無くなってデイケアだけになり、慣れた場所のはずなのですが職員一同右往左往して過ぎた一か月でした。患者様、ご利用者様におかれましても勝手が違うご不便をお掛けしている事と思ひます。

それでも時は少しずつ進み、西野院長を筆頭に次世代にむけた新しいさくら計画が進行しつつあります。

寝たきりにさせないさくら！を西野院長と共にテーマとして掲げ、今後洗心グループさくらは地域の皆様にとってなくてはならない施設を目指し糖尿

内科・脳外科・整形外科・リハビリと科目も新たに増え、MRIも最新の機器の導入も決まり、島村トータルケアクリニックとさくら島村トータルケアクリニックのトータル医療連携体制も徐々に整いつつあり、ますます便利に、そしてスピーディーにあらゆる角度から患者様をサポート出来るクリニックになっていきます。

また介護部門も島村洗心苑・デイケアさくらが連携し、介護が必要なご利用者様を様々な角度からサポートできるようになっていきます。

来てよかった、全部任せて安心！ そう言われるような施設、また明るく楽しい施設を目指し、職員一同頑張っていきたいと思ひますので今後ともよろしくお願い致します



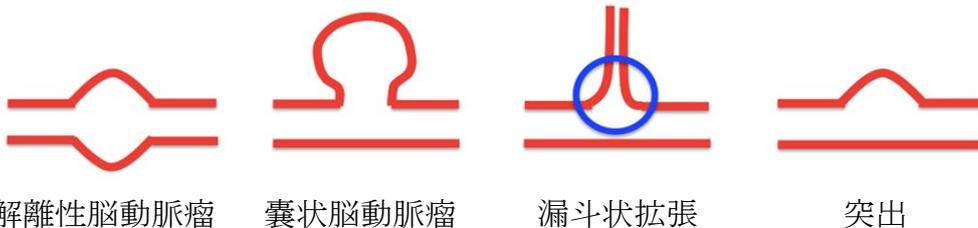
脳動脈瘤とは

今回は皆さんと一緒に脳動脈瘤について勉強したいと思います。

脳動脈の壁が局所的もしくは全体的に拡張・膨隆した状態を脳動脈瘤と呼びます。一般的に、元の血管の1.5倍以上に動脈が拡張・膨隆した状態を脳動脈瘤と呼び、それほど拡張・膨隆していない膨らみを突出と呼ぶこととしています。

脳動脈瘤の主な種類として、以下があげられます。

解離性脳動脈瘤	脳血管が血管ごと紡錘状に拡張している
嚢状脳動脈瘤	動脈瘤のうち、根元がくびれているもの
漏斗状拡張	大きな血管から細い血管が分岐していく移行部の拡張であり、動脈瘤ではない
突出	血管の一部が突き出ている状態で、動脈瘤ではない



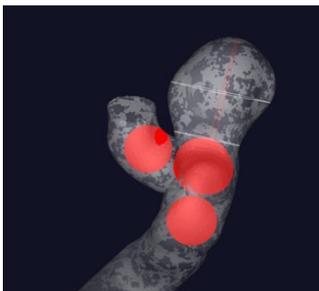
脳動脈瘤の原因

歴史的には、脳動脈瘤の発生には先天的な素因(遺伝)が大きく関与していると考えられてきました。しかし1980年頃から、脳動脈瘤は血管壁の対候性変性(血管の脆弱性の進行)によって生じる病変である、つまり遺伝性ではなく後天性の疾患であると認識されています。

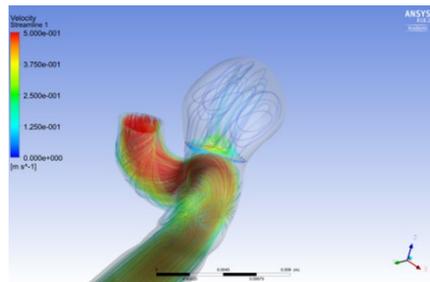
遺伝的な因子としては、マルファン症候群・エーラーズダンロス症候群などの遺伝性結合組織疾患の関与もありますが、むしろ高血圧症・喫煙・動脈硬化症などの血管リスクファクターが、脳動脈瘤の発生原因の重要な因子と考えられています。

脳動脈瘤のほとんどが、ウィリス動脈輪という、頭の中心付近に位置する大きな血管近傍に発生します。このウィリス動脈輪は、血管の屈曲が強く、また複雑に血管が分岐しているために、血流ストレスが強く作用する部分です。

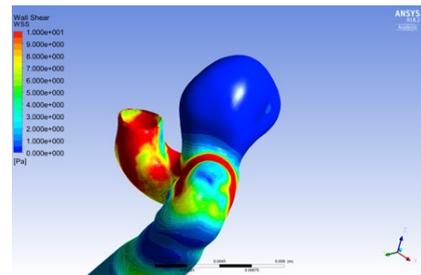
このような血行力学的要素が発生・成長および破裂に大きく関与している点が脳動脈瘤に特徴的であり、大動脈瘤や内臓血管の動脈瘤など他部位の動脈瘤にはない特徴です。



脳動脈瘤の形状解析



脳動脈瘤内の流体解析



脳動脈瘤内のストレス解析

未破裂脳動脈瘤

動脈瘤のほとんどは、破裂する前に診断されることが多く、未破裂脳動脈瘤と呼ばれています。疫学的に見てみると、本邦における未破裂脳動脈瘤に罹患率は約 2%と報告されており、比較的多くの邦人が罹患している疾患です。

破裂脳動脈瘤の罹患率は加齢とともに増加することが分かっており、50 歳以上の邦人ではその 3-6%もが脳動脈瘤を保有しています。

特にフィンランド人と邦人が脳動脈瘤に罹患する率が極端に高いことが分かっており、そのような意味でもこの未破裂脳動脈瘤という疾患は本邦における重要な疾患のひとつです。

脳動脈瘤による症状

一部の動脈瘤(IC-Pcom 内頸動脈後交通動脈分岐部動脈瘤など)を除き、脳動脈瘤は出血しない限りは無症状です。しかし動脈瘤が形成された直後や増大している最中など、数週間に渡って鈍い頭痛を呈することがあります。脳動脈瘤が破裂した場合、血管外に血液が噴出し、くも膜下出血を引き起こします。くも膜下出血の典型的な症状は「突然の激しい頭痛」です。

また、このくも膜下出血を発症する数日～1週間ほど前から、動脈瘤破裂の前駆症状として鈍い持続性の頭痛が生じることがあり、警告頭痛(warning/sentinel headache)と呼ばれています。

脳動脈瘤が見つかったらどうするか

未破裂脳動脈瘤は破れる危険性をもっていますが、その破裂率は低く、外科的治療が破裂の予防的側面としての役割であること、そして治療自体に伴う合併症がゼロではないことを理由に、すべての動脈瘤に対しての治療は勧められていません。

そこで、脳動脈瘤が見つかった場合、当クリニックでは以下の 3 つのリスクを可視化(数値化)することで、より客観的に、国際基準に則って、未破裂脳動脈瘤の経過観察を行っていきます。

1. 脳動脈瘤が破裂する確率 : 約 6800 個におよぶ日本人脳動脈瘤の破裂率のデータ
2. ELAPSS score : 未破裂脳動脈瘤の増大を予測するスコア
3. UIATS score : 未破裂脳動脈瘤に対して治療すべきか否かを定める点数

日本脳卒中治療ガイドライン

治療が不要と判断された脳動脈瘤に対しては、発見後約 6 ヶ月以内に画像による脳動脈瘤の大きさ、形の変化の確認が必要であると決められています。その時点で、脳動脈瘤に増大あるいは突出部の形成が認められた場合には、治療が勧められます。

また、この時点で動脈瘤の大きさや形状に変化のない場合であっても、その後少なくとも 1 年間隔で画像検査による経過観察を行うことと定められています。

また、未破裂脳動脈瘤の経過観察期間中は、喫煙、高血圧などの脳動脈瘤破裂の危険因子の除去に努めるように勧告されています。ここで言う危険因子とは、過度の飲酒(相対危険度 4.7)、高血圧(相対危険度 2.8)、喫煙(相対危険度 1.9)です。

もしこれらの危険因子がある場合は、当クリニックでは脳動脈瘤の画像経過観察(当クリニックでは、2024 年夏頃に MRI が導入される予定です)に加えて、これらの危険因子に対する治療も同時に行うことで、脳動脈瘤の破裂を未然に防ぐ努力を行なっています。

お気軽に水曜日の脳神経外科外来にお越し下さい。

「相続を考える」

相続が発生した場合に、奥様のご存命かどうかで相続税額が大幅に違ってきます。それは相続財産を夫婦で貯蓄した財産・奥様のその後の生活資金の確保などが考えられます。自分ではどうしようもないことですが、知識としては持ってほしいと思います。

(奥様に対する優遇措置)

1.相続税の計算において

相続税が一般的な場合、相続財産の法定相続額の1/2又は1億6千万円のいずれか大きい金額までは、相続税はかからない仕組みになっています。

すなわち、相続財産が5億円・10億円あった場合でも、半分を奥様が相続すれば、奥様の相続税は0円です。

2.相続税では自宅の敷地について、一定の条件のもと330㎡までは80%の評価減が認められています。一般的には取得する相続人が継続してそこに居住すること等が条件になりますが、奥様が取得する場合は、無条件に認められます。

<相続人が配偶者・子供2人 相続財産5億円>
相続税の計算

5億円—(基礎控除3,000万円+法定相続人3人×600万円) 課税相続財産=4億5200万円
子供1人の相続税額

法定相続割合1/4ですので1億1300万円になり相続税は2,820万円となります。

配偶者が2億5,000円取得すれば、奥様の相続税は0円のため、相続税の総額は5,640万円となります。

ところが配偶者がいない場合

相続人子供2人 相続財産5億円

相続税の計算

5億円—(基礎控除3,000万円+法定相続人2×600万円)

課税相続財産=4億5,800万円

法定相続割合1/2ですので2億2,900万円になり7,605万円となります。

相続税の総額は1億5,210円となります。まさに、運命と言うしかありませんが配偶者が健在か否かで大きな差が出てしまいます。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.210)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、足首の動きを強くする運動を紹介します。足首を動かす筋肉は、主に歩くときに使われます。普段あまり歩いていない方は、意識を持って今回の運動をよく行なう様お勧めします。

つま先をあげる運動は、踵から地面に着くという本来の歩き方を自然に促してくれます。いわゆる“つまずき”の防止だけではなく、自然な重心移動を行なうのにおいて、欠かす事のできない動きなのです。

★日々の生活の中に、大切な運動習慣として取り入れることをお勧めします。

★気楽にテレビでも見ながら、料理の合間でも、気付いたら是非行なってみましょう！



- 1 まず、椅子の背や流し台(シンク)に手を掛け、少し離れて立ちます。
- 2 腰を少し後ろに引いてつま先を上を上げます。
- 3 つま先を下ろしたら、続いて踵を上げます。
- 4.慣れてきたら、徐々に高く上げていきます。

★歩きの際にも足首の動きを充分意識し、筋肉をしっかりと使ってみましょう！



- 1 踵からつま先までのなめらかな重心移動は、歩くという動作には欠かすことのできない大切な動作で、足の裏が丸いというイメージを持つことができます。
- 2.足を前に踏み出した際、つま先をシューズの上部に押し当てるようにすると、容易に踵から着地できます。
- 3.徐々につま先の方に重心を移動させ、最後はしっかりとつま先で地面を押しつけて突き放します。

島村洗心苑 だより

令和六年



鈴木相談役による
歌唱会

美声と
懐かしく
思い出ある歌に
浸っていました



納涼祭が真盛り



清涼をもとめて
色々な味の
かき氷
わたあめ
スイカ
アイスクリーム
などなど



利用者の皆様
美味しく
いただきました
ました

スタッフは
慣れない手つきで
衛生面に注意し



汗をかきかきの
姿です



医療法人社団洗心
介護老人保健施設 島村洗心苑
千葉県松戸市和名ヶ谷 660 TEL:047-392-3946

和名ヶ谷ほたるの里



立秋も過ぎ暦の上では秋となりましたが、外はまだまだ日差しが強く、暑さが残ります。エアコンの冷えて疲れてしまった体に元気を取り戻すため、また暑気払いもかねてうなぎを召し上がっていただきました。

昨年丑の日以来一年ぶりのうなぎに皆さん舌鼓を打っておられました。またおやつでスイカを召し上がったり、屋内でも夏を感じられるようレクを行っています。



認知症対応型共同生活介護
グループホーム
和名ヶ谷ほたるの里

千葉県松戸市和名ヶ谷 664-1
(電話) 047-712-1012



えがお 訪問看護ステーション

酒寄 あすか

まだまだ暑い日が続きますが温度差による体調管理には十分にお気をつけください。私たち えがお訪問看護ステーションでは皆様の心に寄り添い、温かい看護を提供しています。悩み事がありましたら、管理者、田中までご相談ください。

また、ホームページもありますので、是非ご覧ください。

【進歩しなければ退歩と同じ】という言葉はナイチンゲールが残しています。最近その言葉の意味を深く考えながら皆様と関わらせて頂いております。

医療人としての前に生きている今を考えようと思っております。



看護・リハビリは 住み慣れたご自宅で

なかなか病院に行けない
家族に負担をかけたくない
自宅で生活できるか不安…
相談できる人がいてほしい…

当ステーションの特徴

- その1 24時間365日の連絡体制なので夜間や休日の緊急時も安心
- その2 適切なケアとアドバイスでご家族の心身の負担を軽減
- その3 理学療法士・作業療法士によるご自宅でのリハビリテーション

サービスの紹介

- 健康状態や病状の観察・相談**
 - 血圧・体温・脈拍などの測定
 - 病状の観察・異常の早期発見
- 医療機器の管理、処置**
 - 点滴やカテーテルなどの医療処置
 - 在宅酸素、人工呼吸器などの管理
- 療養上のお世話**
 - 身体の清拭や入浴介助
 - 食事、排泄などの介助・指導
- 医療・介護の相談**
 - ご家族の状況に配慮した介護指導、精神的サポート
 - 認知症介護や事故防止のアドバイス
- ターミナルケア**
 - 痛みのコントロール、心のケア
 - 最期までご自宅で過ごして頂くためのサポート

ご利用の流れ

「介護保険」を使ってサービスを受ける場合

ご利用者様
相談 ▼
ケアマネジャー
依頼 ▼
かかりつけ医
指示書 ▼
当ステーション

訪問

当ステーションの 在宅リハビリテーション

- 身体機能向上のためのリハビリ (座る、立つ、歩く等)
- 日常生活動作のリハビリ (食事、排泄等)
- 生きがいや趣味づくりなどの社会参加のサポート
- 福祉用具、住宅改修のアドバイス

えがお
訪問看護ステーション

千葉県松戸市松戸新田 21-2
穀物菜館ビル 3階
(電話) 047-364-7778





看護小規模多機能型居宅介護
看多機しまむら

松戸市松戸新田 21-2
穀物菜館ビル 3F
(電話) 047-712-0601



七夕の短冊 🎋



しまむら祭 ✨



プラネタリウム 🌌



ギョウザパーティー 🥟

熱中症の心配が絶えない、猛暑の毎日です。
看多機しまむらもホットなイベントで夏を満喫しました。しまむら祭では、ヨーヨー釣りや水鉄砲射的、お菓子釣りを楽しみました。ごはんには焼きそば、おやつにはわたあめやかき氷を召し上がっていただきました。他にも、プラネタリウムに行ったり、七夕には短冊に願いをしたためました。ご利用者様の願い「餃子が食べたい」を叶えて、餃子パーティーもしました。まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症に気を付けて夏を楽しんでまいります。



わたあめ作り 🍭



Haruyo's Kitchen

島村はる代「おいしいマクロビオティックレシピ」より簡単レシピをご紹介します
人気のかぼちゃコロッケ。野菜の甘みを楽しめます♪

かぼちゃコロッケ

【材料 2人分】

・かぼちゃ	200g
・玉ねぎ(みじん切り)	50g
・とうもろこし(缶)	50g
・菜種油	小さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々
・小麦粉	適量
・パン粉	適量



【作り方】

かぼちゃは蒸して、皮と果肉を別々にし、皮は粗くみじん切りに果肉は裏ごし(マッシュ)する。

- 1 フライパンに菜種油をひき、玉ねぎをよく炒め、塩をふりコーンを加えて炒め合わせる。かぼちゃの皮も加えて混ぜる。
- 2 1にかぼちゃの果肉と塩、こしょうを入れる。
- 3 2をラップで包んで形を作る。
- 4 3に小麦粉をはたき、溶き粉にくぐらせ、パン粉をつける。菜種油できつね色にカラッと揚げる。

- ◆玉ねぎを炒める時に少し塩を加えると甘みが増します。
- ◆溶き粉(溶き卵の代わり)
水3:小麦粉2の割合

なたね油



←レシピで使ったのはコレ
ハルカフェにて販売中

菜種を絞ったもの。
特有のクセがあり、天ぷらに使うと独特の風味がでる。必須脂肪酸をバランスよく含み、熱に強く、揚げ物の他に炒めもの、煮物などに◎
油は陰性。季節や体調に合わせて使う量を調整する。
マクロビオティックで使う油はすべて伝統的な圧搾法の油。

脂肪酸とは？

油脂に含まれる脂肪酸はエネルギー源や細胞膜の材料になる栄養素。脂肪酸には4種類ある。そのうち摂りすぎて健康にマイナス(血中LDLコレステロール増加)になるのはトランス脂肪酸(マーガリン・ショートニング等)と飽和脂肪酸(肉・乳製品等)。健康にプラスになるのが適量の不飽和脂肪酸(菜種油・オリーブオイル・魚油・植物油・えごま・くるみ等)で、体内で合成できない必須脂肪酸があるので意識して食事に取り入れましょう！

洗心苑厨房

7月の行事食【七夕】

- ・七夕そうめん
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・抹茶塩
- ・オクラとトマトの和え物
- ・日向夏ゼリー



国内産の小麦粉を使用したひやむぎと、南高梅の練りこまれた梅香るそうめん。二色の麺に星型の人参と長ねぎをトッピングして七夕風に盛り付けました。

麺つゆは椎茸と野菜のうま味を凝縮した植物性めんつゆ。原材料の醤油・米酢・椎茸・野菜もすべてオーガニックで国産のものを使用。塩分は控えめですがうま味が凝縮されていて、つけてもかけてもおいしくいただけます。

海老とさつまいもの天ぷらには抹茶塩をつけて召し上がっていただきました。

簡単！おやつレシピ

お餅でおはぎ

材料

- ① ごはん 100g
- ② 切り餅 1個 (6等分に切る)
- ③ あんこ 適量

作り方

- ① 切った餅をレンジ (水大さじ1加え600W1分) または熱湯 (2~3分) で柔らかくする。
- ② ごはんとお餅を混ぜ合わせ、成形し、あんこで包む。

秋のお彼岸には秋のお花「萩」にかけたおはぎ。小豆の赤色=魔除けとされ邪気を払う信仰と先祖供養が結びつき江戸時代の頃から始まった習慣といわれています。



老人介護施設 島村洗心苑 & 看多機しまむら 《行事予定表》

令和6年 9月			令和6年10月		
1	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	1	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
2	(月)		2	(水)	
3	(火)	パターゴルフ(洗心苑)	3	(木)	
4	(水)		4	(金)	
5	(木)	運動会(看多機)	5	(土)	
6	(金)		6	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
7	(土)		7	(月)	落ち葉拾い(看多機)
8	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	8	(火)	書道教室(洗心苑)
9	(月)		9	(水)	
10	(火)		10	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
11	(水)		11	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
12	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	12	(土)	
13	(金)	書道教室(洗心苑)	13	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
14	(土)		14	(月)	祝日(スポーツの日)
15	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	15	(火)	
16	(月)	祝日(敬老の日) 敬老会(洗心苑) 敬老会(看多機)	16	(水)	書道教室(洗心苑)
17	(火)		17	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
18	(水)		18	(金)	さつま芋おやつ(看多機)
19	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	19	(土)	
20	(金)		20	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
21	(土)	書道教室(洗心苑)	21	(月)	
22	(日)	祝日(秋分の日) おはぎ作り(看多機) パワーリハビリ	22	(火)	
23	(月)	祝日(振替休日)	23	(水)	
24	(火)	書道教室(洗心苑)	24	(木)	書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
25	(水)		25	(金)	
26	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	26	(土)	パターゴルフ(洗心苑)
27	(金)		27	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
28	(土)		28	(月)	
29	(日)		29	(火)	
30	(月)		30	(水)	
31	(木)		31	(木)	ハロウィンパーティー(看多機)笑いのヨガ教室(洗心苑)

【 9月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「運動会」
(実施日時) 9/5(木) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 運動会の種目をレクリエーションとして行う
- ② 「敬老会」
(実施日時) 9/16(月) 12:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 出し物などを楽しんでもらう
- ③ 「おはぎ作り」
(実施日時) 9/22(日) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) お彼岸にちなんでおはぎを作って食べる

<島村洗心苑>

- ① 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 9/3(火)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「書道教室」
(実施日&対象) 9/13(金)・21(土)・24(火)
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「敬老会」
(実施日&対象) 9/16(月) デイケア・2階・3階
- ④ 「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 9/19(木) 14:00～14:30 2階・3階
- ⑤ 「笑いのヨガ教室」 第2・4木曜日
(実施日) 9/12(木)・26(木)
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
(実施日) 9/1(日)・8(日)・15(日)・22(日)
(実施対象) フレール健診受診者&ボランティア

島村トータル・ケア・クリニック & 医療法人社団 洗心 各サークル 《行事予定表》

令和6年 9月			令和6年10月		
1	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(朝倉彫塑館から谷中霊園)	1	(火)	
2	(月)		2	(水)	
3	(火)		3	(木)	休診(外来診療)-
4	(水)		4	(金)	
5	(木)	休診(外来診療)-	5	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
6	(金)		6	(日)	休診(外来診療)楽歩会(船堀・タワーホール船堀他)
7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	7	(月)	
8	(日)	休診(外来診療)	8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
9	(月)		9	(水)	
10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	10	(木)	休診(外来診療)-
11	(水)		11	(金)	スポーツ吹き矢教室
12	(木)	休診(外来診療)-	12	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
13	(金)	スポーツ吹き矢教室	13	(日)	休診(外来診療)
14	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	14	(月)	休診(祝日・スポーツの日)
15	(日)	休診(外来診療)	15	(火)	
16	(月)	休診(祝日・敬老の日)	16	(水)	
17	(火)		17	(木)	休診(外来診療)
18	(水)		18	(金)	
19	(木)	休診(外来診療)	19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
20	(金)		20	(日)	休診(祝日・秋分の日)
21	(土)	スポーツ吹き矢教室	21	(月)	
22	(日)	休診(祝日・秋分の日)	22	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
23	(月)	休診(祝日・振替休日)	23	(水)	
24	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	24	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
25	(水)		25	(金)	スポーツ吹き矢教室
26	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
27	(金)	スポーツ吹き矢教室	27	(日)	休診(外来診療)
28	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	28	(月)	
29	(日)	休診(外来診療)	29	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
30	(月)		30	(水)	
31	(火)		31	(木)	休診(外来診療)

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日
(サークルのご案内)

☆医師休診:島村院長 9/21(土) ※向後医師代診

『楽歩会』「台東・朝倉彫塑館・谷中霊園から天王寺を訪ねる」
(実施日) 9/1(日) ※雨天時9/8(日)川原延 (参加費)300円
(集合) JR常磐線「日暮里駅」北口北口 9時40分
(解散) 14時頃「日暮里駅」(時間)約2時間(距離)5.0km
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
(実施日時) 9/10(火) 13:00~15:00
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(会費) ¥2,000 (問合先) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾』※毎月第2土曜日 (問合先) 荻野090-2309-1170
(実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階) (参加費) ¥1,000
・講演「松戸市庁舎建て替え問題について」
松戸市市議会議員 山中啓之 氏
・講演「古希回想」小林 巖 塾員・基調講演 島村塾長

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
(実施日時) 9/7(土)・28(土) 15:00~16:30
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(参加申込) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

『オリゼ会の食事相談』(費用) ¥3,500(45分) ※予約対応
(予約申込先) ゴーシュ研究所クリニック食事相談係まで
☎03-5812-4925 (HP) <http://goash.jp>

『STCC スポーツ吹き矢教室』※毎月第1・3土曜日&第2・4金曜日
(実施日時) 9/7(土)・13(金)・21(土)・27(金) 15:00~17:00
(実施場所) ハヶ崎市民センター
(問合先) 安達:090-4179-4681

『お料理愛好会』 ※毎月第4火曜日
(実施日時) 9/24(火) 11:00~15:00
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(問合先) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

【編集後記】残暑と言うには余りにも厳しすぎる暑さ、ゲリラ雷雨、そして台風。このように天候や気圧の変化が激しいと「気象病」を生じる懸念があります。自律神経の乱れによって体に思わぬ不調を招きます。十分な休養と規則正しい食事摂取を心掛けましょう。(編集人:荻野)