



しまむら医療介護 G

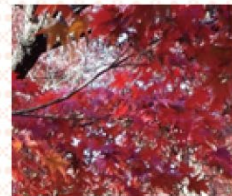
Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和6年11月
(霜月)
第220号



「紅葉」

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
編集人： 荻野一郎

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

インフルエンザは流行しそうだ。例年のように、早めに接種しましょう。

コロナのワクチン(W)は、不活化W(インフルエンザWも不活化W)の武田製品と、m-RNA ファイザー社製品選択可能としました。日本感染症学会が、特別に警鐘を鳴らしていることは、高齢者65才以上は実施しましょうと。

2. 転倒にご注意

11月03日、運動不足解消と早歩き走行をしました。下水の格子状上蓋の細い隙間に靴先が入って、アスファルト歩行者道路で転倒、右顔面強打、両腕で支えきれず、手も負傷。例によって、翌日は月曜振替休日ではよかったが、右まぶたは腫れあがり、目を塞ぐ皮下出血。翌日は、みっともないが外来診療。脳CTよし。3日目に体内年齢を測るとなんと66才、3日で3年も年取った。78才の実年齢の自慢の63才も形無した。日々運動不足。歩行もろくにせず、現役就労者で一日1500~2000歩。運動のためにと、ゴルフはカートに乗らず、全行程歩行で18000歩、平均月2回。こりゃいかん。フレイル健診では筋肉多い、特に下肢筋力が自慢であった。タンパク質を意識して摂り、格好だけのスクワット。こりゃいかん。3日で3年も老化した。高齢になると、筋力はつきにくい、あつという間に萎縮する。

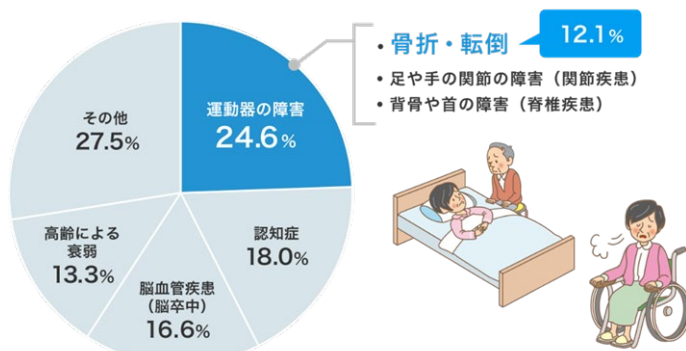
4. おわりに

皆さんも、多くの事例に遭遇はしているでしょうが、我が身に降りかかってくるのは、まだまだ先だと思っていたでしょう。私の例でも、突然転倒したようですが、突然ではなく、「原因と結果」の産物だと大いに反省しています。そして、筋力強化しながら、効果を確認して、継続したいものです。

近代医療は、コンピューター時代で、信じられないほど急速に発達してきています。その恩恵にあずかり、意欲をかき立てるためにも、機能検査:フレイル健診を行い、健康長寿者競争をしましょう。

“生き生き長生き、呆けずにポックリ、
死ぬときゃ100才、100才”

3. 下図に高齢者の介護状態となる割合をお示します 介護の原因となった症例 厚労省



かなり多いのが、転倒です。当院自慢のフレイル健診を是非受けて下さい。年2~3回は受けましょう。フレイルは“衰弱”です。40才でも、15%の人に見られています。高齢者は、信じられないほど急速に、わたしの例のように、ほんのちょっとした切掛けで急速に低下します。その人たちのために、2年来毎日曜日、洗心苑リハビリ室でパワーリハビリを無料で指導、サービスをしています。申し込んで積極的に参加下さい。信じられない効果が出ています。

さくら島村トータル・ケア・クリニックで来年2月03日より使用できるMRIはAI搭載で、従来のMRIでは30分はかかるところ、5分以内に脳CTが高精細に撮れます。さくら島村TCCと本院はPACSにて瞬時に双方向に画像転送され、電子カルテで観察可能となります。脳MRIによると、15mm以下の7小さなラクナ梗塞が散見されるようで、45才を過ぎると、ほぼ全員に見られるようです。認知症の原因にもなります。生活習慣病予防は最良策です。進んで撮影、脳ドックも予定しています。

ECHELON Smart Plus

高精細で迅速(速くて精度が高い)、
AI搭載した最新型MRI
2025.02.03より利用出来ます。

《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. 50)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

いつも、かわら版をお読みいただきありがとうございます。
ございます。

2024年も残り僅かになりました。来年はいよいよ社会問題でもある2025年に突入します。2025年は、団塊の世代800万人全員が75歳以上、後期高齢者となり超高齢社会が訪れます。定期的に健診を受け予防に努めていただければと思います。

しまむらグループでは、本院である島村トータル・ケア・クリニックで健康診断が受けられます。さらに、8月から“さくら島村トータル・ケア・クリニック”が始まり、糖尿病専門外来・整形外科・脳神経外科と専門性のある外来を行っております。その中でも、生活習慣病である糖尿病は松戸市でも疾患が多いため、心配のある方はさくら島村トータル・ケア・クリニックで検査をしてみたいはいかがでしょうか？

来年の2月にはAIが搭載されたMRIがさくら島村トータル・ケア・クリニックで実施できます。

このMRIは、1.5TのMRIでAI機能が搭載され高精細な画像で、短時間(一般的なMRIでは30分～45分かかるものが、このMRIは部位によって約5分で終わります。)で検査ができる高性能なMRIになります。MRIが始動することで脳ドックも受けることが可能です。

冒頭でお伝えしました2025年問題では、5人に1人が認知症になると予測されています。今のうちに認知症予防のため、脳ドックを予約してみたいはいかがでしょうか？

11月から予約も検討しております。ご興味がある方は本院の島村トータル・ケア・クリニックにお問い合わせください。

今後もしまむら医療・介護グループをよろしくお願いたします。

<地域連携室>便り(No.72)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

9月より島村トータル・ケア・クリニックの連携室に従事させていただいておりますが、この度、連携室室長の任命を受けることとなりました。

急激な変化に戸惑いつつ、まだ不慣れな部分も多く、島村理事長を始め、他職員のサポートを受けながらではありますが、皆様に安心して任せていただけるよう邁進して参りたいと思いますので、よろしくお願致します。なお、前室長である小林は、顧問としておりますので、ご安心ください。外来にある総合受付にいたることが多い連携室のメンバーですが、以下のこと等もさせていただきます。

1. グループ内の連携

糖尿病や甲状腺の方を診ることができる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を併設)、住み慣れたご自宅でご自分らしい生活を過ごしていけるよう訪問診療やえがお訪問看護ステーション、通所・宿泊のサービスと訪問看護・訪問介護のサービスを組み合わせた医療ニーズの高い方のサービス提供をする看護小規模多機能施設看多機しまむら、がん末期など医療・介護ニーズが高い方も安心して療養いただけるクリニック併設賃貸住宅レジデンス、医師や看護師、介護職員、理学療法士、作業療法

士、管理栄養士が常勤し入所、短期入所、通所、訪問リハビリができる介護老人保健施設島村洗心苑、認知症の方が安心して生活ができる認知症対応型共同生活介護和名ヶ谷ほたるの里、介護保険サービスを利用したいなどの相談や提案をする居宅介護支援事業所ケアプランさくらがございます。訪問診療やレジデンスの契約やグループ内の相談等を行っております。

2. 急性期病棟や他医療機関との連携

急性期病棟での治療が終了し、退院後自宅での生活に不安がある方の転入院、その後どのように療養したいのか、ご本人・ご家族と相談しております。当クリニックで診察され、大きな病気が見つかった方には、急性期病院にもご紹介しております。

3. 外来受診された方や入院されている方の個別相談等

介護保険を初めて申請したい、介護保険の更新手続きをどうしたらいいのか分からない、退院した後老老介護で不安がある、自宅で看るのは難しい、今後の健康に不安があるなど様々な相談窓口となっておりますので、ご遠慮なくご相談ください。

＜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11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	磯部医師 (漢方) (第2・4)	島村院長
			荒木医師	荒木医師	荒木医師		荒木医師		中川医師 (第1・3・5)
	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)		向後医師 (内視鏡)		
	島村院長		島村院長	／	島村院長				
午後 (14:00～17:00)	／	荒木医師	荒木医師	／	磯部医師 (漢方) (第2・4)	磯部医師 (漢方) (第2・4)	向後医師 (内視鏡)		
	／	横田医師 (予約)	中川医師	／					
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	横田医師	島村院長	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

※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.215)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「無料在宅歯科健診のお知らせ」

松戸歯科医師会では、松戸市の委託事業でお家から出られず歯科医院で健診を受けられない方を対象に無料在宅歯科健診を行っています、

★対象者は、

- ・要介護3・4・5と認定されている方。
- ・一人では通院できない松戸市内に住所がある方
- ・現在歯科治療中でない方

★上記以外でも健診を受けられる場合もありますので、ご相談ください

お申込みいただくと松戸歯科医師会会員がお約束の上ご自宅に伺い虫歯の有無や歯周病の検査、入れ歯等の適合性、口腔機能についての診査を行います。

★期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日
(1年に1回受診できます。)

★費用は無料です

(申し込み お問い合わせ先)

松戸市口腔ケアセンター

月曜日～金曜日(平日) 9:00～17:00

電話 047-331-8380

FAX 047-331-8553

お口の中の状態を確認して適切な口腔ケア、口腔機能の維持は誤嚥性肺炎の予防にもつながります。是非ご活用ください。

＜とうない歯科＞ (TEL) 047-346-3213

松戸市新松戸3-18 幸谷ビル 2F ※新松戸ダイエー向い



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

●さくら島村トータルケアクリニックを もっとよく知っていただくために

皆様こんにちは。さくら島村トータルケアクリニック院長の西野です。8月に当院がリニューアルオープンしてからこの欄で皆様に当院の情報をお伝えしておりますが、今回で4回目になります。今回もしばらくの間お付き合いください。

前クリニックでは当時の院長の専門の整形外科を中心に非常勤内科医による一般内科診療もされていましたが、この8月の新体制になってからは私の専門である糖尿病を中心とする生活習慣病や甲状腺疾患についての専門クリニックを目指しております。整形外科については非常勤の先生のご協力により継続しております。

8月のオープン以来、地域の皆様に当院の存在とリニューアルの内容について周知していただくために当院を会場として8月の健康祭や9月と10月の糖尿病教室などいくつかのイベントを企画して参りましたが、残念ながら当院を新たに受診していただく方はまだまだ少なく、この体制の変化についてはまだまだ浸透していないのが実情と思われれます。私の専門性が地域の皆様の健康維持増進に少しでも役立てることができる機会をどんどん増やしていきたいと日々切望しております。

でもあります。この無症状というところに専門性を考える鍵があると思います。

無症状でも重大な疾患が隠れている場合もあり精査が必要になりますが、専門医ならばその必要性の認識がより強いいため精査に至るまでの時間が短くなるかもしれません。もちろん精査の結果問題なしの場合もあるかもしれませんが安心は得られません。

無症状のときは今受けている治療内容には大きな問題はなくても低血糖リスクを孕んでいる場合もあり、他のより安全な処方内容に変える必要がありますが、専門医ならばそのことに気づきやすいかもしれません。

また、現在は無症状でも何年か先に合併症を引き起こすリスクが残るため、リスクがより少なくなるような治療内容に変更していくところにも専門性が発揮されるのではないかと考えます。医学は進歩しており、単に症状を治めるのみならず、今後の合併症の進展や発症を予防する薬剤もいろいろな分野で開発されており、専門医ならばこのような有益な薬剤を可能なかぎり積極的に使用するでしょう。薬をいう前に食事療法や運動療法の基本的な生活習慣の治療が守られているかが前提となるので管理栄養士や理学療法士による生活指導も

●医師の専門性の意義は何か？

ここで、医師の専門性、特に糖尿病の専門性について考えてみたいと思います。現在日本糖尿病学会が認定する糖尿病専門医は約5,700名です。一方、糖尿病の患者数は年々増加しており、日本全国で約1,000万人と推定されており、単純計算すると1名の専門医が診る患者数は約1,800人にのぼることとなり、専門医にはかなりの負担が強いられます。

しかし、各地域に身近に糖尿病専門医がいるとは限らず、むしろ非専門医の一般内科や他科の専門医が糖尿病診療に当たっておられる場合がある少なくないと思われれますが、上記の現状からもそうならざるを得ないでしょう。現在かかっておられる先生が非専門医であったとしてもよく診ていただいでいて患者さんが治療に満足されているならばわざわざ専門医に変わる必要はないとも思います。患者さんの満足度が高いに越したことはありません。

では非専門医による診療に特に問題がないとすると専門医による診療には一体どんな意義があるのでしょうか。糖尿病は初期の段階はもちろん、かなり進行していても自覚症状がはっきりしない病気ですが、無症状のうちさらに進行してさまざまな合併症を併発し、各合併症特有の症状をきたす病気

重要になり、専門医なら積極的に彼らにコミニカルに指示を出すでしょう。このような基本的な治療と薬剤による治療を合わせた総合的な治療をどれだけ患者さんに実践できるかが将来の合併症リスクを減らすことにつながり、この点で専門医は少しでも非専門医と差別化できるのではないかと——私はこのような考えで糖尿病専門医として日々糖尿病診療に臨んでいる所存です。

健診で初めて糖尿病と言われた方、以前から言われていたが放置していた方、現在遠方の総合病院にかかっているが通院が負担になっていて今後は近くの専門クリニックにかかりたいと思っておられる方、他院にかかっているがなかなか血糖がよくならなくて困っている方などなど、少しでも気になることがございましたらどなたでも気軽に当院を受診していただければ結構と存じます。いつでも歓迎いたします。

長々と偉そうなことを述べて恐縮ですが、ひとえに地域の糖尿病をもたれた方のお力に少しでもなれば幸いの思いから発したものでございまして。当院の存在が少しでも早く地域の住民の方々の意識に深く浸透していくことを願ってやみません。



< 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11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	西野院長 (内科・糖尿病)	西野院長 (内科)	西野院長 (内科)	休診	西野院長 (内科)	荒木医師 (内科)
			林真理子医師 (内科)		中川医師 (脳神経外科)		江澤医師 (整形外科)	
	午後 (14:00~17:00)		西野院長 (内科)	西野院長 (甲状腺・内分泌)	西野院長 (内科・糖尿病)		西野院長 (内科・糖尿病)	荒木医師 (内科)
							江澤医師 (整形外科)	

※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

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。急に寒くなりましたね。体調はいかがですか?インフルエンザ・新型コロナのワクチン接種はもう受けられましたか?前回もお伝えしましたが、松戸市からは接種券の送付はありません。医療機関に予診票がありますので各自で接種を受けられます。

ワクチンは効果が表れるまでに接種後2週間から4週間ほどかかります。体調を崩しやすい時期ですので、感染症が流行する前に早めの予防接種をお勧めします。当院(本院も)では、インフルエンザワクチン接種は診療時間内にご来院頂ければ接種可能です。

新型コロナワクチンは13時~15時の間で接種可能です。予約はありませんのでご都合に合わせてご来院ください。(団体での接種希望の場合はご連絡ください)

秋の花と言えば「秋桜(コスモス)」秋のさくらです。花言葉は「真心」「謙虚」「調和・平和」です。私の大切な大好きな姉の花コスモスが風に揺れて、小鳥が秋の高い大空を飛んでいる。

そんな秋の日は自分自身を謙虚に見つめ直して、ご自身やご家族の心と身体の健康を第一に考えてみませんか。

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

今回は、居宅介護支援事業所の業務内容について説明致します。

介護支援専門員は、要介護者の生活環境や心身の状態を考慮し、1日でも長い間、自宅で自立した生活が送れるようなケアプラン(介護サービス計画書)を作成します。ケアプランに沿った介護サービスが利用できるように、介護サービス事業所や市区町村などの関連機関への連絡や調整を行います。

業務内容は主に次の4つです。

- ① ケアプランの作成
- ② 家族や要介護者の介護相談
- ③ 介護サービスの提案、調整
- ④ 要介護申請の代行

ケアプラン作成では、自宅で生活する上で必要な目標を立て、サービス内容や利用回数を決定し、サービス提供事業者との話し合いののちにサービスが開始されます。サービス開始後は、月に1回、自宅訪問し、モニタリング(評価)をし、体調・心身・環境等に変化がないのかを聞き取り等を行い、必要に応じて、ケアプランの見直しや修正を行ないます。

また、家族や要介護者の介護相談も行っており、初めて相談する場所として、居宅介護支援事業所を利用されている方が多いです。

お問い合わせ、見学は随時対応しています。

(TEL 番号) 047-711-8007

ご気軽に連絡を下さい。

"デイケアセンターさくら"で 敬老会を開催しました！



↑白寿、紀寿の方には、特別な衣装で花束贈呈



↑お祝い膳に舌鼓を打ちました！

医療法人社団 洗心
デイケアセンターさくら
〒270-2232
松戸市和名ヶ谷1424-22
TEL 047-312-7530
FAX 047-312-7322



通信

令和6年10月号 vol.002

去る9月27日（金）、デイケアセンターさくら内にて敬老会が催されました。

満年齢で今年長寿の節目にあたるお祝いの方は16名いらっしゃいました。

なんと、最高齢は100歳！
皆様の末永いご健康を、職員一同、心よりお祈り申し上げます。

←節目の皆さんに、プレゼンターの
東山隆英営業室長からお祝い状と
記念品を贈呈

←お楽しみの昼食は
穀物菜館から
玄米菜食のお祝い膳



メールでのお問い合わせは
こちら
dcsakura.senshin.gp@
gmail.com





さくらは見学できます！

デイケアセンターさくらでは、利用者さんを募集しています。
見学は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。



←南向きの広々としたリハビリ室。
リハビリ専門職員が
一人一人に合わせて立てた
計画に沿ってリハビリテーションを
行って頂きます。

↓午後はレクリエーション！
麻痺のある方でもできる種目で
得点を付けて順位を競います。



←介護職員による見守りや介助により、
安全に入浴していただくことができます。

🍄🍓 秋の炊き込みご飯の作り方 🍄🍱

- ①お好みのキノコ(しめじ、しいたけ等)を食べやすい大きさに切って、めんつゆで煮る。煮汁は残しておく
- ②サツマイモを賽の目に切る(むき甘栗でも可)
- ③米2合と①の煮汁を入れ、足りない分は水を足してちょうどよい分量にする
- ④①と②を入れて、炊飯器の説明書通りに普通に炊いたら出来上がり！

hirokoママの
簡単レシピ

あっさり味がお好きなら、
①を白だしで煮て、
②の代わりに焼いた鮭を
入れてもおいしい♡

hirokoママのおまけレシピ👉

煮たキノコを少し残しておいて、ほぐした木綿豆腐を
煮汁とキノコと一緒に煮て、卵でとじ、ねぎを散らすと、
煎り豆腐の出来上がり！

※hirokoママの簡単レシピは、hirokoママが家で作る料理です

「相続を考える」

令和6年8月28日東京地方裁判所で非上場株式の評価に関する判決を出しました。

相続は相続時の財産を時価で評価し相続税を課税することになっています。この時、現預金・上場株式は問題ありませんが、土地建物・非上場株式の評価が課題となります。

そこで国としては財産評価通達なるもので細かく規定しています。

- ・土地については路線価または倍率方式により評価する
- ・建物については固定資産税評価による
- ・非上場株式については大中小会社に区分し純資産評価額または類似業種比準価格なるもので評価します。

ただし、総則6項で「評価通達の定めるところにより評価することが著しく不適当な場合は国税庁長官の指示を受けて評価する」となっています。

<事例の経緯>

平成26年5月29日被相続人は自社の株式を取りまとめX社に譲渡する基本合意を締結、譲渡予定価格1株105,000円としました。6月11日被相続人が死亡。相続人Cが代表取締役になり、売却を進めることになった。7月8日遺産分割協議を行い、相続人Cが他の

相続人から譲渡予定価格105,000円で譲り受ける契約をして実行しました。

7月14日相続人CはX社に1株105,000円で株式譲渡しました。

平成27年2月27日相続人らは財産評価通達に従い類似業種比準価格により株式1株8,000円で評価し相続税の申告を行った。この会社の評価通達に基づいて評価した株価1株8,000円

国が専門家に依頼して評価した株価1株80,000円
相続発生後売却した株価1株105,000円

納税者は財産評価通達に従って1株8,000円で申告した。これに対し、国は専門家が評価した80,000円との差が著しいとして争った裁判であるが、評価通達の定めによる評価を行うことが実質的な税負担の公平に反するとの特別の事情にあるとは言えないとして裁判所は国の訴を退けました。

元々株式の評価は、経営状況・将来性・売却先の投資判断により売却価格が決定されるものであり一律に評価するのは難しいところです。

この事例では租税回避のための行為はなく、国側で定めて株式の評価を財産基本通達に従っているのであり、他の者との不公平な取扱いになっていないことを理由に納税者の主張を認める結果となりました。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.212)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、股関節周辺を強くする運動を紹介します。椅子に腰かけ、自分の力で、股関節周辺の筋力づくりができます。是非行なってみてください。日々の運動習慣として取り入れていただけたら、足腰がしっかりと、ふらつきなどの予防や改善に必ず効果がみられます。



A2



A1



B2

B1

※椅子に浅めに腰掛け、足は腰の幅ほどに開いておきます。

A1、手の平を膝の外側に当て、膝が付くほどに内側に押さえます。

A2、押さえている手の力に負けない様、膝を大きく外側に開きます。

A3. 手の力を抜かずに、ゆっくりと膝を閉じます。B1、手をクロスさせて膝の内側に当て、大きく外側に押し開きます。

B2、押し開いている手の力に負けない様、膝が付くほどに内側に狭めます。

B3、手の力を抜かずに、ゆっくりと膝を開きます。※手と膝とがお互いに押し合いをする意識で、ゆっくり大きく動かしてください。

※Aは主に中殿筋を強化します。中殿筋は立位や歩行時の安定性に大きく関わり、ふらつきの予防に 関与します。

※Bは内転筋を強化します。放っておくと外側に緩みちな股関節を引き締め、身体の軸を整えます。※1セットは5~10回として、日に2~3セットを目標にしてみてください。

あまり気乗りのしない時には、抑える手の力を加減(手加減)して行ってみましょう。止めてしまうより習慣づけることの方が大切です。



早々とハロウィンを楽しんでいます！ 笑顔が素敵です



高得点をとると 賞品
頑張るぞ!!!

運動の秋、そしてなんといっても食欲の秋
上手にパンを取れたかな



音楽に合わせて、運動
皆さんの手は合っているかな





和名ヶ谷ほたるの里



夏の酷暑が嘘のように過ごしやすい、ようやく秋を感じられるようになってきました。食欲の秋！芸術の秋！ですので、旬のものを使ったプリンアラモードやモンブランのイベントを行いました。

また、ボランティアの方にお越しいただき、オカリナ演奏会も開かれました。きれいな音色に聞き惚れていらっしゃいました。



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

看護師 田中 智美

住宅型有料老人ホームに入居中の90代の女性の方がいらっしゃいます。島村先生の往診月1回とえがお訪問看護ステーションの月一回の定期巡回を行っています。

週2回のデイサービスに通われ、色々な作品を作成し、施設の玄関ロビーに置かれているのを微笑ましく見て心がほっこりした気持ちになっております。

アヒルちゃんの可愛い子を患者様から頂き、島村トータルケアクリニックの外来に置かせて頂いています。

ぜひ、島村トータルケアクリニック外来受診時など、来院した際に御覧になって頂きたいです。



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
穀物業館ビル 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



敬老会 ✨



ゆいの花公園 😊



手作りさつま芋蒸しパン 🍠



お手玉飛ばしゲーム 🎵

やっと秋らしくなってきました。看多機しまむらでは敬老会を行いました。バルーンアートや特別食を楽しんで頂き、最後にはプレゼントをお渡ししました。手作りさつま芋蒸しパンを召し上がっていただいたり、涼しくなった公園に出かけ、秋を満喫しました。他にも、お手玉飛ばしゲームをしたり、リハビリに励んだりなど、楽しく毎日を過ごしました。毎年秋は短く感じられるので、残り少ない秋をたくさん楽しめるようにイベントなどを企画していきたいと思います。



秋の訪れ 🍁



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
焼きりんごとモンブランの両方を味わうことができる贅沢スイーツです♪

りんごとさつまいものモンブラン風

【材料 2人分】

- ・りんご 1個
- A・レモン汁 小さじ2
- ・豆乳 50ml
- ・くず粉 小さじ1
- ・メープルシロップ 小さじ1
- B・さつまいも 60g
- ・絹豆腐 60g
- ・メープルシロップ 小さじ2
- ・レモンの皮(みじん切り) 少々

【下準備/作り方】

- ・りんごを半分に切り、芯を丸く切り抜く。熱がよく通るよう、りんごの実の部分に数カ所隠し包丁を入れておく。
 - ・さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、軽く塩(分量外)をふって、蒸し煮する。
 - ・絹豆腐は熱湯に通しておく。
- 1 りんごをアルミホイルで包み、180℃のオーブンで15分焼く。
 - 2 鍋にAを入れて混ぜながら火にかけ、クリームを作る。焼きりんごの芯にたまった汁も加える。
 - 3 ブレンダーにBを入れ混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。
 - 4 焼きりんごの芯の部分に2を詰め、上から3を絞る。



りんごは紅玉がおすすめ

お料理愛好会

2024.10.22



お手製のうどんにけんちん汁
寒くなってきた今の季節に
ぴったり♪
須永さん家の新鮮なよもぎは
天ぷらに。おかごはホクホクして
美味しい!

- ・けんちんうどん
- ・むかごご飯
- ・天ぷら(よもぎ、きのこ、人参)
- ・豆もやし
- ・こんにゃく甘味噌添え

洗心苑厨房

厨房スタッフ募集中

お問合せ先 (有) 穀物業館

TEL 047-308-3946

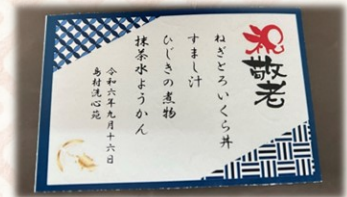
洗心苑では今年も様々な行事食を提供しております。今回は8月～9月にお出した「土用の丑の日」と「敬老の日」のメニューをお届けいたします！

まずは土用の丑の日。



うなぎと錦糸卵を使ったうな丼で暑さにも負けずスタミナチャージ!!
副菜には、しば漬けときゅうり漬け。こちらは柔らかく煮てあり、施設の入所者様にも簡単にかみ切りやすくなっております。デザートは甘夏みかんは甘酸っぱくてさっぱり！

続いて敬老の日のメニューをご紹介します。



なんと今年はネギトロいくら丼です！
洗心苑では初のメニューで大変ご好評いただきました。
すまし汁にはひよこむぎと手毬麩がはいっております♪
デザートは手作りの抹茶ようかん☆
抹茶のしぶみとあずきの甘みが効いています。
お箸は入所者様の健康と長寿を願い、寿箸をご用意いたしました。
そしてこの日のおやつは紅白まんじゅう。
かわいらしいサイズ感と色味のおまんじゅうです。



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11月			令和6年12月		
1	(金)		1	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
2	(土)		2	(月)	
3	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	3	(火)	書道教室(洗心苑)
4	(月)	祝日(振替休日) パン作りの日(看多機)	4	(水)	
5	(火)	パターゴルフ(洗心苑)	5	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
6	(水)		6	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
7	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	7	(土)	お汁粉の日(看多機)
8	(金)		8	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
9	(土)	カラオケ(洗心苑)	9	(月)	
10	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	10	(火)	カラオケ(洗心苑)
11	(月)		11	(水)	パターゴルフ(洗心苑)
12	(火)		12	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
13	(水)	書道教室(洗心苑)	13	(金)	
14	(木)		14	(土)	
15	(金)	ボウリング大会(看多機)	15	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
16	(土)		16	(月)	
17	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	17	(火)	クリスマスツリー見学(看多機)
18	(月)		18	(水)	書道教室(洗心苑)
19	(火)		19	(木)	書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
20	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	20	(金)	
21	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	21	(土)	
22	(金)		22	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
23	(土)	祝日(勤労感謝の日)	23	(月)	
24	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	24	(火)	クリスマス会(洗心苑)
25	(月)		25	(水)	クリスマス(看多機)
26	(火)	りんごおやつ(看多機)	26	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
27	(水)	カラオケ(洗心苑)	27	(金)	
28	(木)	書道教室(洗心苑)	28	(土)	
29	(金)		29	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
30	(土)		30	(月)	
31	(日)		31	(火)	年越し(洗心苑)

【 11月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「パン作りの日」
(実施日時) 11/4(月) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) ホームベーカリーでパンを作って食べる
- ② 「ボウリング大会」
(実施日時) 11/15(金) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) ペットボトルボウリングの大会を行う
- ③ 「りんごおやつ」
(実施日時) 11/26(火) 13:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) アップルパイを作って食べる

<島村洗心苑>

- ① 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 11/5(火)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「カラオケ」
(実施日&対象) 11/9(土)・27(水)
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「書道教室」
(実施日&対象) 11/13(水)・28(木)
14:00～15:00 デイケア
- ④ 「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 11/20(水) 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) 11/7(木)・21(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) 11/3(日)・10(日)・17(日)・24(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11月			令和6年12月		
1	(金)		1	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(東京都庁・新宿中央公園他)
2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	2	(月)	
3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(世田谷・蘆花恒春園他)	3	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
4	(月)	休診(祝日・振替休日)	4	(水)	
5	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	5	(木)	休診(外来診療)-
6	(水)		6	(金)	スポーツ吹き矢教室
7	(木)	休診(外来診療)-	7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
8	(金)	スポーツ吹き矢教室	8	(日)	休診(外来診療) 生き生き塾(忘年会)
9	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	9	(月)	
10	(日)	休診(外来診療)	10	(火)	
11	(月)		11	(水)	
12	(火)		12	(木)	休診(外来診療) 🌸糖尿病教室(さくら島村TCC)
13	(水)		13	(金)	
14	(木)	休診(外来診療) 🌸糖尿病教室(さくら島村TCC)	14	(土)	スポーツ吹き矢教室
15	(金)		15	(日)	休診(外来診療)
16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	16	(月)	
17	(日)	休診(外来診療)	17	(火)	
18	(月)		18	(水)	
19	(火)		19	(木)	休診(外来診療)
20	(水)		20	(金)	スポーツ吹き矢教室
21	(木)	休診(外来診療)	21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
22	(金)	スポーツ吹き矢教室	22	(日)	休診(外来診療)
23	(土)	休診(勤労感謝の日)	23	(月)	
24	(日)	休診(外来診療)	24	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
25	(月)		25	(水)	
26	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	26	(木)	休診(外来診療) STCCゴルフ同好会
27	(水)		27	(金)	
28	(木)	休診(外来診療) STCCゴルフ同好会	28	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
29	(金)		29	(日)	休診(外来診療)
30	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	30	(月)	
31	(火)		31	(火)	年末年始休診(外来診療)

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

『楽歩会』「世田谷・蘆花恒春園から都立松沢病院(将軍池)へ」
(実施日) 11/3(日) ※雨天時11/10(日)順延 (参加費)300円
(集合) 都営新宿線「千歳島山駅」改札口 9時50分
(解散) 14時頃 京王線「八幡山駅」(時間約2時間/距離約5.5km
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(45名・先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
(実施日時) 11/5(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
(実施日時) 11/9(土) 14:00~16:30 (会費) ¥1,000
(実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階) (参加費) ¥1,000
・講演「私たち二度目の結婚式」金子 浩一 塾員・金子 明美 塾員
・講演「紙芝居と大型絵本」～童心に還って～ 菅野 俊子 塾員
・基調講演 島村塾長 (問合先) 荻野 090-2309-1170

『音楽の癒しと糖尿病教室』 🌸さくら島村TCCのイベント🌸
(実施日時) 11/14(木) 14:00~15:00
(実施場所) さくら島村トータル・ケア・クリニック
(参加申込) 不要 (費用) 無料 (問合せ) ☎047-312-7600

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
(実施日時) 11/2(土)・16(土)・30(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

『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) 11/2(土)・8(金)・16(土)・22(金) 15:00~17:00
(実施場所) 八ヶ崎市民センター
(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) 11/26(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】あつという間に秋が通り過ぎ、一気に寒くなって来ました。高齢者にとって急激な気候の変化は身体への負担が大きく、体調不良を生じ易いものです。体調の変化が生じたならば早めに「かかりつけ医・医療機関」にてご相談頂きたいと思います。(編集人:荻野)