



# ワムタウン広場

## WAM Town Open Space!

発行 ワムタウンネットワーク推進協議会  
〒359-1152 埼玉県所沢市大字久米532番地1  
TEL 04-2997-5510 FAX 04-2992-5544  
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会  
医療法人昭仁会  
社会福祉法人栄光会  
医療法人社団紫雲会

WAM TOWN

# 7月

第90号 2015年/平成27年7月1日(水)

## 石巻市に居宅介護支援事業所 ふかや 開所

医療法人啓仁会 居宅介護支援事業所ふかや (宮城県石巻市)

石巻市は、東日本大震災から4年が経過した現在、区画整理事業や復興公営住宅の建設が進み、徐々に新しい街並みの形成がされてきているところであります。また、津波の被害により一部区間の運行が停止していたJR仙石線(仙石東北ライン)においては、5月30日、全線開通し、復興が加速している状況がうかがわれます。

さて、今年4月、石巻ロイヤル病院内に「居宅介護支援事業所ふかや」が開所しました。



患者さまの待合室、エントランス奥に事業所を設立しておりますので、お気軽にお立ち寄りいただければと思います。

病院の中に開所したことから、病院との連携はもちろんのことではありますが、各種専門職が多数在籍しておりますので、在宅生活や退院後の生活に不安のある患者さまのご相談を地域医療連携室と共に立ち会うことができ、各種申請相談やセラピストによる、住宅改修案のご提供、福祉用具利用方法のご指導、糖尿病などを抱える患者さまの栄養指導、在宅生活・復帰に関わる全てのご心配を解決する方法をご提案させていただく準備がございます。その他、レスパイト入院などについてもご相談を承ることが可能です。

私達は、本来の目的である在宅のケアマネジメントを確立すべく、情報収集の時間を多くいただくことができる状況でございます。ケアマネジャーも病院の専門職の一員として、復興と地域医療の発展に力を注いでまいりたいと考えております。

『病院からの退院というゴール』は『在宅生活のスタート』を意味し、万全を期した状態で在宅医療と在宅介護の環境を整えることが求められます。在宅生活の安心と安全をしっかりと提供し、シームレスな医療福祉の提供を包括的に実施できるように在宅生活の

マネジメントの構築を行ってまいります。

最後になりますが、私達『居宅介護支援事業所ふかや』職員は、医療福祉とのつながり、患者さまとのつながり、そして地域とのつながりを大切にすると共に、『住み慣れた地域であなたらしく生活するお手伝いをさせていただきます』をコンセプトとした、地域に根ざした医療・福祉・介護の提供の一翼を担う存在になれるよう、職員一丸となって地域のために尽力してまいりたいと思います。

居宅介護支援事業所ふかや  
管理者 杉元 司郎

### ◎居宅介護支援事業所ふかや◎

- 営業時間 平日 8:30～17:15  
土曜日 8:30～12:30  
24時間電話連絡受付対応
- 電話連絡 0225-73-5866
- 職員数 介護支援専門員3名
- 基礎資格 社会福祉士 介護福祉士 栄養士
- 事業内容 医療福祉介護相談  
要介護認定代行手続き  
居宅介護計画書(ケアプラン)作成
- 利用料金 無料

## 『コーヒー好きの方にオススメ店のご紹介』

最近、コーヒー(や緑茶)を定期的に飲むと、心臓病や脳卒中で死亡する危険性を低下させるという研究結果が報道されてきましたね。ただ、そんな効果はさておいて、コーヒーが大好きで仕事の休憩中にも良く飲まれる方は多いと思います。そして好きが高じるとインスタントではなく、お店でレギュラーコーヒー(挽いた豆や豆そのもの)を買ってきて自分好みのコーヒーを淹れる方もいらっしゃるのではないでしょうか。

私もその一人で、スーパーで売っている豆では飽き足らず、かつてはスーパースタッフなどのコーヒー店や、時にはお取り寄せで豆を手に入れて自分でドリッパーをしていました。しかし数年前に、所沢の近所で美味しい豆が手に入るお店を見つけ、それ以来ずっとお世話になっていますので、今回オススメ・ご紹介いたします。

その店は「珈琲豆焙煎工房アイボリーノブ」という名前で、西武線・小手指駅の南口、所沢ロイヤルワムタウン方面へのバスが出る側から徒歩5、6分程度の場所にあります。店に入ると、いろんな種類のコーヒー豆が生豆で入っている樽と、ちょっと無口な(?)マスターが迎えてくれます。コーヒーは元から用意されているブレンドだけではなく、豆の種類を好きに選んで、焙煎の仕方(深煎りだったり浅煎りだったり)も好みに応じて変えてもらう事もできるのです。注文を受けてから焙煎機で豆を作ってくれるので、出来上がりを待っている間に、焼き上がるコーヒー豆の良い香りを楽しむ



こともできます。

普段、出来合いの豆(粉)でコーヒーを飲んでいる方は、焙煎したての豆の美味しさにきっとビックリすると思います。加えて、値段も非常に良心的な額ですので、所沢に勤務の方、またはお近くにお住まいのコーヒー好きの方は、是非一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

医療法人啓仁会 法人本部 矢澤 誠



# 変形性ひざ関節症

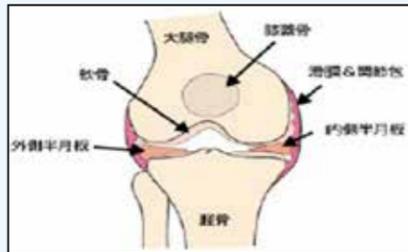
医療法人啓仁会 吉祥寺南病院(東京都武蔵野市) リハビリテーション副室長 後藤 隆太郎



膝関節は、他の部分と連動しながらその役割を果たしています。

特に、骨盤や股関節、足関節とは連動しており密接な関係にあります。一か所で起こった障害はすぐに他の部位にも影響を及ぼします。

正常な膝の図

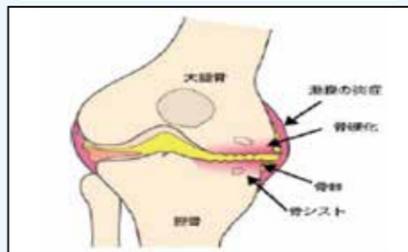


膝は、大腿骨(太もも)、脛骨(すね)と膝蓋骨(ひざの皿)の3つの骨により構成されている。

体重を支えるために大腿骨と脛骨は軟骨、半月板などを介してがっちり接している。またこれらの骨を靭帯が支え安定した膝関節が成り立つ。骨上面は軟骨でおおわれている。

骨の表面にある軟骨がスムーズが動きを担っているが、だんだん軟骨がすり減り、半月板が傷み、周囲の骨が変形をきたす。その軟骨のすり減りにより生じる状態を『変形性膝関節症』と言う。悪化に伴い、大腿骨が内側に倒れ、膝がO脚になっていく。変形が進行すると人工膝関節置換術等の手術が必要になる。

変形した膝の図



## 原因

- 加齢 ●外傷(骨折、靭帯などのけが等)
- 肥満 ●素因(遺伝)

## 主な症状

- 歩き始めに痛む、階段をおりるのがつらい
- 膝膝が腫れる
- 膝が伸ばしづらい
- O脚が進み、膝がガクガクする

変形性膝関節症にかかると、膝の痛みのためあまり歩けなくなり、脚の筋力が衰えます。膝を守っている筋肉が衰えるとさらに膝に負担がかかります。膝関節症の変形が軽度な方には、変形性膝関節症の危険因子や関節軟骨の破壊程度を十分に認識したうえで適切な運動を行うことをお勧めしています。

## 変形性膝関節症の運動療法

- ◆膝関節の筋力強化をおこない筋肉サポーターを作り膝関節を安定
- ◆筋トレの前の可動性や柔軟性のチェック、筋肉の緊張により関節に加わる負荷を軽減する
- ◆減量
- ◆おしりまわりの筋(股関節周囲筋)の筋力強化により歩容の安定と垂直化
- ◆正座を避ける、杖をつく、早歩きはさけ一歩一歩緩やかに歩く、などの日常生活の工夫

### 関節の動きの改善 筋トレの前に

膝の可動性や身体の柔軟性は保たれているかまず、チェック



### 膝のお皿の骨の動きも重要

膝蓋骨は滑車の役割。

スムーズに動かないと、痛みや筋力低下の原因。

足首や股関節が固いと、膝に不自然なストレスが加わり痛みを生じる。足腰の柔軟性も必要。



### 『筋力』強化方法について

身体が十分に柔らかくなったらよい筋トレ!



つま先をしっかりと上の反らせ膝を伸ばす。5秒伸ばした5秒休息。

片膝は立てて、伸ばした足を30cm持ち上げる。ゆっくりあげ、ゆっくり5秒止める。

### 動きの中で足腰全体を鍛える

立った姿勢で正しい筋収縮が起こるよう行う。股関節、足関節の間の滑らかな動き



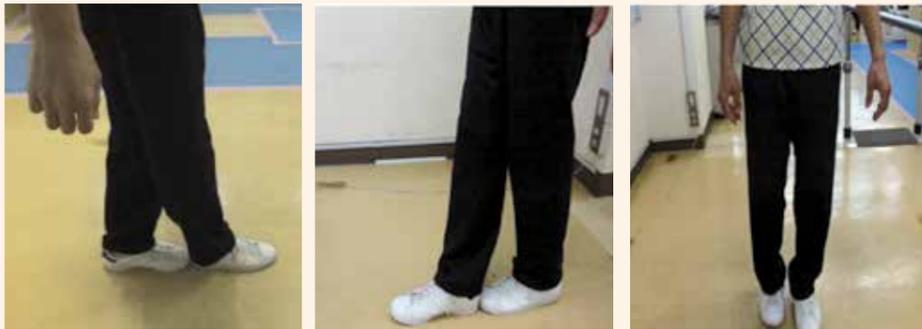
『バランス』について

チカラをうまく調整できると、筋肉や全身の疲労が減り、より長く関節を保護でき理想的な姿勢が保てる



片足で立つ練習

両足で立つ練習



継足で立つ

継足で歩く

後歩き

膝に痛みのある方は、まず医師の診断を受け、ご自分の症状をきちんと把握し、リハビリでの指導のもとに訓練を開始して下さい。毎日少しずつ無理せず運動を継続しましょう。

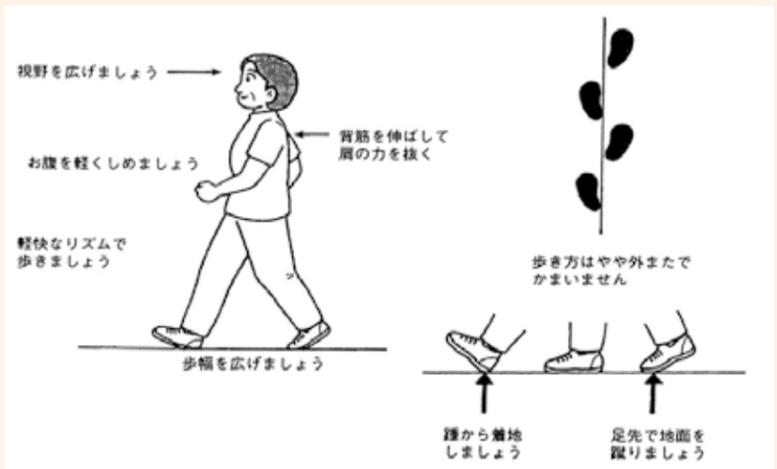
足指を積極的に動かしましょう

立っている時、地面にせっしているのは足底と足指だけです。足底と足指が繊細になると安定性が増します。



究極理想的な姿勢に近づけましょう(足腰全体まっすぐ、目線まっすぐ)

- ★膝を伸ばす
- ★おしりを締めます
- ★足は肩幅
- ★肩の力めく
- ★頭の先から上に吊られているイメージ



回復期病棟 26 床増床と訪問リハビリテーション事業所を開設

医療法人啓仁会 平成の森・川島病院 (埼玉県川島町)

当院で回復期リハビリテーション病棟が開設され6年目を迎えました。病気やけがで日常生活を送ることが難しい患者様の在宅復帰や日常生活の改善をめざし、医師・病棟職員・医療相談員・リハ職員等と共に、日々努力してまいりました。そして平成26年12月回復期病棟の施設基準Iを取得し、今年6月より、32床から58床へ増床いたしました。

回復期リハビリテーション病棟では、生活そのものがリハビリテーションとなるため、病棟職員と協力して、在宅での生活に可能な限り近づけるようにしています。日中は病衣から私服へ着替え、食事は食堂で召し上がって頂き、排泄はできるだけトイレへ誘導する等、出来ることから行っています。また、日

中を活動的に過ごしていただくために、園芸や手工芸、レクリエーションの場も提供しています。

私たちは、患者様の「早くお家に帰りたい」という気持ちをどのようにすれば実現できるかを常に考えています。一人ひとりの身体状態だけでなく精神状態にも合わせた治療プログラムを作成し実施しています。そして、毎週症例検討会や報告会を行い、目標の妥当性や今後の見通しなどを検討し、リハビリの質の向上に繋がるよう心がけています。

さらに、回復期病棟が58床になったことを受け、平成27年7月より訪問リハビリテーション事業所を開設することになりました。それにより、自宅退院後の在宅支援をより円

滑に行えるようになります。

平成27年度は、平成の森・川島病院にとって大きな変化の年となっています。まだまだ発展途上の私たちですが、入院から在宅まで、地域に密着した病院を目指して取り組んでいきたいと思ひます。



2人で物知りになりましょう。今日は何の日? 一緒に確認 今日の一言楽しみです。



リハビリテーション室



患者様と育てています



# 道の駅「もっくる新城」

医療法人啓仁会 介護老人保健施設たんぼぼ (愛知県豊川市)

現在建設中の新東名高速、新城インターチェンジすぐそばの国道151号線(新城バイパス)沿いに、今年の3月21日に新しくオープンした「道の駅もっくる新城」にさっそく行ってみたいのでご紹介します。

新城市は、ここ豊川市の北に隣接する市で、山々に囲まれた自然豊かな土地です。「もっくる」の由来は「木材」と「くる」の意味で、その由来のとおり道の駅の建物は全て木材をイメージして作られています。

施設や設備としては、愛知県内の道の駅で唯一となる足湯や、地産品などのお土産コーナー、地元の食材をふんだんに使った飲食コーナーもあります。特に飲食コーナーは、イノシシの骨を出汁に使った豚骨ラーメンや、高原野菜と旬の食材を使ったバイキングレストラン、ジビエと呼ばれる野生の鳥獣を使用した石焼フランクフルトなど、珍しいものがたくさんありました。

新東名高速、新城インターチェンジは2016年3月の開通を予定しているそうです。インターを降りてすぐ目の前が道の駅になりますので、機会があればぜひお立ち寄りください。  
事務次長 尾上 貴志



周りを見渡す限りの山と林です。自然が豊か



建物内外は木をイメージして作られています



トイレの中も木をイメージして作られています



豚骨ならぬ猪骨ラーメン、780円



愛知県内で唯一の足湯がある道の駅だそうです



道の駅もっくる新城の外観です。大勢、人がいました

## 暈け(ボケ)のある写真にあこがれて

社会福祉法人栄光会 居宅介護支援事業所 ロイヤルの園 (埼玉県所沢市)

スマートフォン普及のおかげで写真は生活の一部になっています。カメラ女子やママカメラ、パパカメラ、退職後の趣味としてデジタルカメラを購入する人が増え、街角でも一眼レフタイプのカメラを見かけます。私も子供の誕生を機にデジタル一眼を始めました。現像代がかからないので気軽に持ち歩けるようになりました。せっかくのカメラをもっと楽しく使いたい気持ちで、数年前から子供以外の被写体にも挑戦しています。

今回は写真の「ボケ味」というテーマで街角を散策してきました。撮影場所は江東区湾岸地区の巨大展示場東京ビックサイト周辺です。散策していると、ちょうど良い噴水を見つけました。写真①のように水しぶきが



写真①



写真②

止めてみました。光り輝き粘りのある姿は、まばたきするほど短い瞬間の出来事です。水しぶきは鮮明に写り背景の景色はボケます。このボケ具合を「ボケ味」と私は呼んでいます。一眼レフカメラの最大の魅力がこのボケ味かもしれません。写真②は手前にピントを合わせ背景の人々をボケ味で渗むようにしてみました。余談ですが、街角の撮影では、意図しない人まで鮮明に写ってしまうことも多く、撮影方法をよく考えて主となる被写体が映え写らなくて良いものはボヤけるようにしています。写真③のように通行人の足にリズムを感じる写真です。配慮として手前の構造物にピントを合わせ、足元とタイル



写真③

だけが写るようにしています。写っていないけれど、街の雰囲気を感じることができる。そのためにはボケ味がとても大切な手法だと思います。

今回のように、自分自身への「お題」を作り、テーマに沿って撮影することで見過ごしていたものや、発見があります。関心のなかった街の造形に関心を持ち、ビルのガラスの映り込みや都会を歩く人の影に美しさを感じます。少し大げさですが、自分の過ごす街を俯瞰的にとらえることのできる写真の世界。モラルとマナーを意識することで楽しい時間と自分探しの旅をしているようにした。主任介護支援専門員 千葉 昇二