

VOICE

[ヴォイス]

Vol. **31**
2022 SPRING
April. May. June. July

VOICE
特集

高齢化にともない患者数が増加「白内障」「網膜剥離」
多根記念眼科病院

もう まく はく り

リレーメッセージ／災害時備蓄食について
マスクトラブルでお悩みの方に／皮膚科
連携クリニック／本町ファミリークリニック、北代診療所
多根記念眼科病院／目に効果のある栄養素と食べ物
多根クリニック／新型コロナウイルス抗体検査のご案内
亀望会／コロナ禍における新たな取り組み
居宅介護支援事業所より／高齢者向け配食サービスについて
HAPPY RECIPE／ヨーグルトで作るフルーツサンド
INFORMATION



多根記念眼科病院

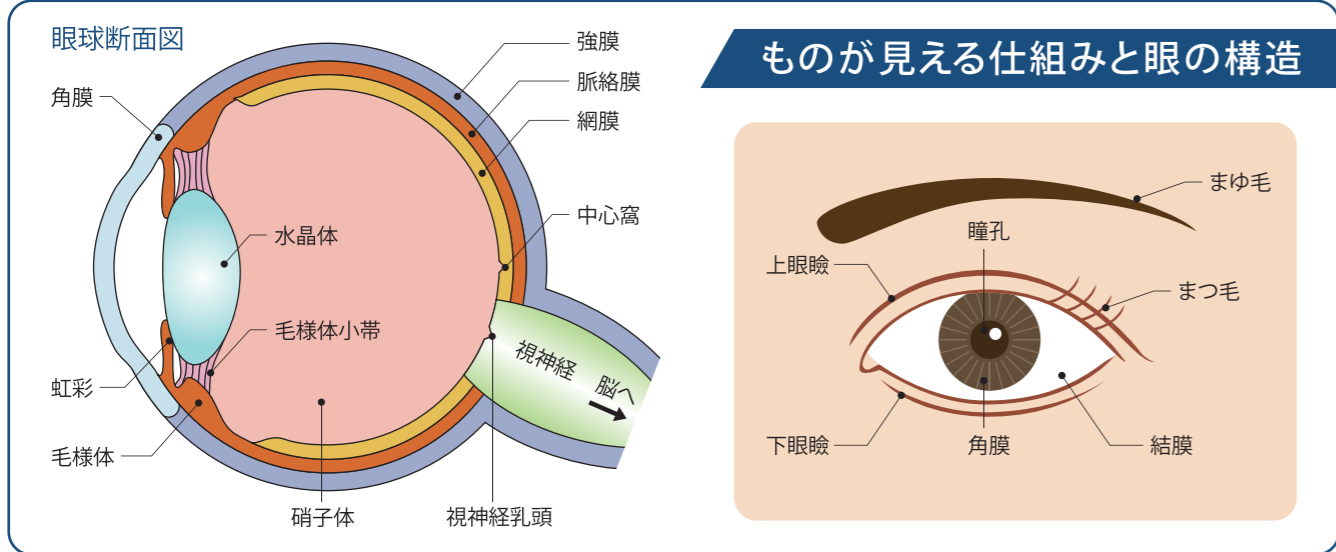
高齢化にともない患者数が増加 「白内障」「網膜剥離」

多根記念眼科病院は眼に関する病気全般を診る総合眼科です。白内障、緑内障、眼底疾患、涙道疾患をはじめ、眼形成、屈折矯正など多岐にわたる治療を提供しています。眼科疾患の中でも、白内障と網膜剥離は高齢化にともなって患者数が増加している疾患です。これらの疾患は進行すると視力が低下し、日常生活に大きく支障をきたすことになり、ついには失明してしまう可能性もあります。これらの疾患がどういったものか、またどのように治療するのか、櫻井寿也院長にお話をうかがいました。



多根記念眼科病院
〒550-0024 大阪市西区境川1-1-39
TEL.06-6581-5800 <http://www.tanemem.com>
＜外来受付時間＞ 平日 8:30～11:00
※土曜日は、他院からの紹介状をお持ちの方のみ受け付けています。

ものが見える仕組みと目の構造



白内障

加齢などによる水晶体の濁り 強い近視が原因となる場合も

眼球の構造をカメラに例えると、水晶体はレンズの役割にあたります。この水晶体が白く濁ってくる病気が白内障です。初期の段階ではまぶしさを感じる事が多く、曇りの日は普通に見えるのに、晴れの日にはサングラスがないと辛いこともあります。そこからだんだんと遠くがかすんだり、字がぼやけたりするといった症状に進んでいきます。しかし片方の眼に発症しても、もう片方の眼で見えてしまうため自覚できないケースがあります。少しでもおかしいと思ったときは、近視や老眼が進んだと思いつまらず、片目ずつ手で覆って視力を確認してみてください。

特に中高年は加齢にともない発症する傾向にあり、60代以降から患者数が急増します。ただし強度近視、アトピー性皮膚炎、ステロイド内服薬の副作用、ぶどう膜炎の二次的な合併症などにより10代・20代の方にも発症することがあります。一般に60代以降の方は症状の進行が遅いため、3～4カ月ごとの定期検査で経

過を確認し、視力がある程度低下して不自由を感じられた段階で手術をお勧めしています。矯正視力が1.0であっても、かすみが強ければ手術になることもあります。比較的若い40代・50代だと急激に進行する方もおられ、1～2カ月で真っ白に濁ってしまうケースもあるため、注意して経過を観察しなければなりません。

水晶体を眼内レンズに置換 多焦点レンズでより便利に

軽度の方には点眼薬を処方することもありますが、日常生活に支障が生じるまで進行した場合は手術により治療します。手術方法は、水晶体を包む袋の前囊を切開し、そこから超音波で水晶体の核の濁りを碎きながら除去し、水晶体の代わりに眼のピントを合わせる眼内レンズを挿入します。手術は10～20分ほどで終了します。局所麻酔下で行いますが、点眼麻酔をしてから注射の麻酔を打つので、ほとんど痛みは感じません。手術後は細菌や紫外線から眼を守るため眼帯を付けていただきます。洗髪・洗顔も数日は控えていただくことになります。通常は日帰りでの手術です。独居で帰宅後の生活に不安がある高齢の方は、1～2日ほど入院していただくことも可能です。

保険適用の眼内レンズは単焦点で、遠・近いずれかの距離に焦点が合うようになっています。

網膜剥離手術の術前・術後



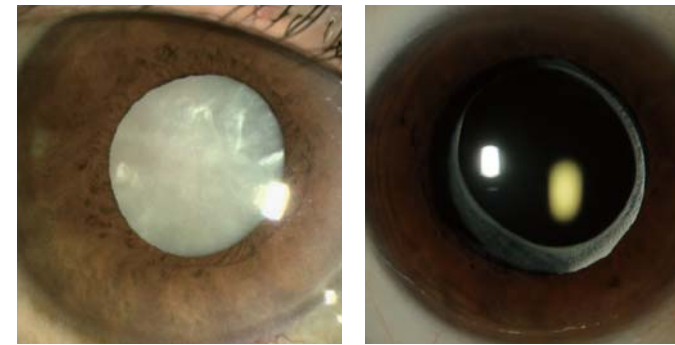
術前



術後

最近では、乱視矯正レンズや多焦点レンズなど、手術後の満足度の向上を目的とした眼内レンズの種類が増えています。多焦点レンズは、眼から40cmぐらゐの手元、1mほどの中間距離と、その先まで、遠・中・近と焦点を合わせることができます。ただし光の屈折を利用して分散させてそれぞれの距離でピントを合わせているので、単焦点レンズに比べると見え方が若干暗くなります。細かい精度が求められる職業の方にはお勧めできませんが、裸眼で自動車の運転もできるなど、支障なくふだんの生活を送ることができます。

白内障手術の術前・術後



術前

術後

<単焦点レンズと多焦点レンズの長所と短所>

	単焦点レンズ	多焦点レンズ
長所	<ul style="list-style-type: none"> 焦点を合わせた距離がはっきり見える 費用は健康保険適用のため安価 他に疾患があっても適応がある 	<ul style="list-style-type: none"> 遠くも近くもある程度眼鏡なしで見える 生活スタイルに合ったレンズの選択ができる
短所	<ul style="list-style-type: none"> 焦点の合う距離以外では眼鏡が必要 	<ul style="list-style-type: none"> 費用は健康保険適用外で自費のため高額 コントラストが低下する 夜間の光にまぶしさを感じる 他に疾患がある場合、適応にならないことがある

最も患者数が多い裂孔原性網膜剥離は、網膜に裂孔や円孔と呼ばれる小さな孔が空いて、その孔から眼の中にある硝子体液が入り込み網膜を剥がすもので、最終的には失明に至ります。若い方が裂孔原性網膜剥離になる原因は、主に近視です。近視が強くなるほど眼球が長くなり、それにもない網膜が薄くなることに起因します。40代以降は硝子体の弾力がなくなり、縮んでいくのに伴って網膜が内側に引っ張られ、破れてしまうことで発生します。また打撲により硝子体が歪み、戻るときに網膜が牽引されて破れるケースもあります。牽引性網膜剥離は重症の糖尿病網膜症に、滲出性網膜剥離はぶどう膜炎などにともなって見られます。

挙げられます。病状が進むと視野が狭くなった視力が低下したりし、網膜の中央部分の黄斑まで剥離すると急激に見えなくなります。一時的に飛蚊症が治まっても、孔から硝子体液がまわって剥離が広がり急に視野が欠けることもあるので、飛蚊症を自覚した時点で受診をお勧めします。

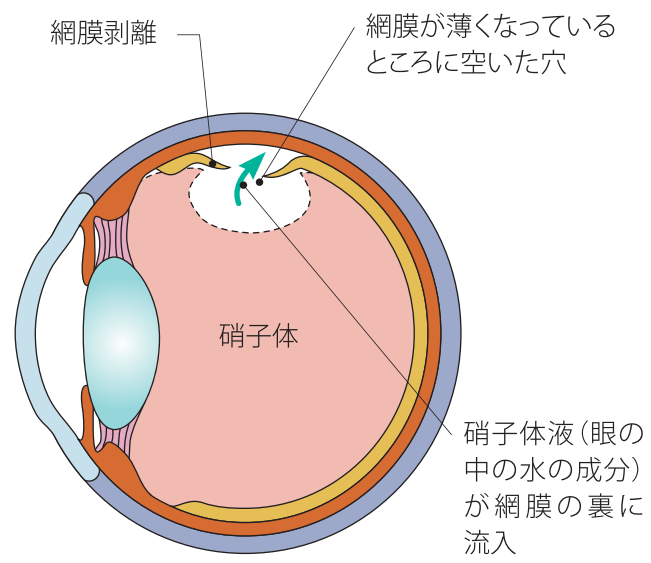
軽度ならレーザー
高齢者は硝子体手術で治療

裂孔・円孔だけでなくまだ剥離していない状態であれば、孔の周囲をレーザーで焼き固める網膜光凝固術で進行を抑えることができます。網膜が剥がれて手術が必要な段階まで来ると、若年者はまだ硝子体がしっかりしているので、孔が空いている部分の裏側にシリコンプレートや硝子体と挟むようにして接着させる網膜

網膜剥離

カメラでいうフィルムが剥がれて視野が欠け失明することもある病気

網膜は神経の膜であり、フィルムのような役割を担っています。網膜剥離は、何らかの原因により網膜が眼球壁から剥がれた状態で、裂孔原性網膜剥離、牽引性網膜剥離、滲出性網膜剥離の3種類に分けられます。



復位術という方法をとります。高齢者は硝子体が縮んで網膜を破っているため、硝子体をガスで膨らませ、網膜を復位させる硝子体手術を行います。手術後は孔が空いている部分をガスで押さえる体位をとって、安静にいただきます。入院期間は1週間が目安です。

硝子体が網膜を牽引しているケースは1〜2日で状態が急変するので、可能な限り受診されたその日に手術をするようにしています。網膜が剥離した状態を放置しておくこと網膜に栄養が行き渡らないため機能が低下し、手術で復位したとしても視力があまり回復しません。また、利き目でない眼に症状が現れた場合は、正常な利き目が視野を補って症状に気づくのが遅れるといったケースも見られるので、白内障と同じく片目ずつ視野を確認することをお勧めします。

多根記念眼科病院 病院長
櫻井 寿也
 Toshiya Sakurai

RELAY MESSAGE

From 医療技術部 栄養管理部門

災害時備蓄食について

災害はいつ起きるかわかりません。大規模災害発生時には、被災地の外から食料支援を受けられるようになるまで数日かかるともありません。そのため、自分で備蓄食や水を用意しておくことは、自分の命を守り安心を得るためにとっても重要です。当院でも災害時に備え、職員、患者さん用に備蓄食を用意しています。

に食べられるご飯で、1食で約400キロカロリー、味はカレーライス、ケチャップライス、五目ご飯の3種類があり、常温で7年間の保存が可能です。もうひとつは「サバイバルパン」。こちらは常温で5年間の保存が可能です。1箱に個包装のパンが2個入っており、1箱で400キロカロリー摂ることができます。味はドライリンゴ、ミックスフルーツ、チョコチップの3種に加え、卵アレルギー対応のハスカップを採用しています。

●当院の備蓄食について

発災直後は、水やガス、電気がなくてもすぐに食べられる備蓄食があると安心です。当院では「そのままご飯」①と「サバイバルパン」②の2種類を採用しています。「そのままご飯」は名前の通り水がなくてもそのまますぐ



※①②ミドリ安全株式会社HPより引用

「そのままご飯」とは…

- そのまま、すぐ食べられる「ご飯」**
point 水がなくてもすぐにおいしく食べられるリゾット状の「ご飯」です！
- 保管スペース&コストを削減**
調理用の水が不要なので、その分の保管スペースとコストが削減できます。
point 例えば、そのままご飯300食分で水4ケース(48ℓ)分のスペース&コストを削減。
- 1食で、しっかりカロリーが摂れる**
1食で400kcal以上の高カロリーを摂取できます。

2段階のあけくちで、最後まで食べやすい

「従来の袋容器は、底のご飯をすくう時に手が袋に当たって汚れる…」との声があり、あけくちが2カ所入っています。手を汚さないので手洗い用の水の節約にも！

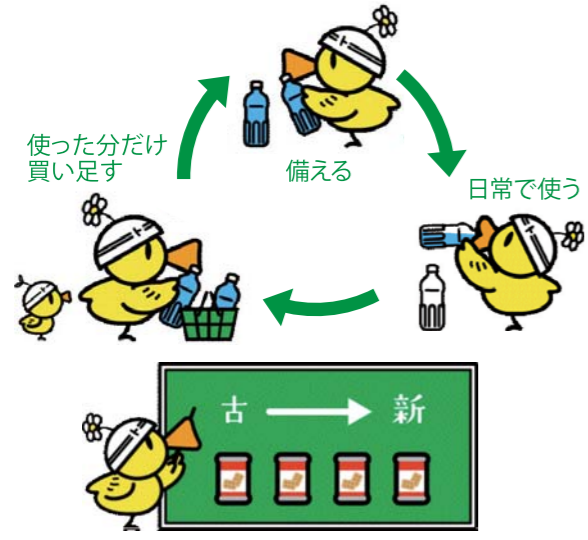
「あけくち1」を切り取り、そのまま食べます。

ご飯が少なくなってきたら、「あけくち2」を切り取ります。袋の高さが短くなり、袋底のご飯がすくいきやすくなります。

※ミドリ安全株式会社HPを参照

●「ローリングストック」について

「ローリングストック」という備蓄方法を聞いたことはありませんか。先ほどご紹介した食品は、即利用できる食事として活躍しますが、期限が過ぎれば廃棄とってしまうこと、備蓄できる数に限りがあることなどから長期的に利用することは困難です。ローリングストックとは普段から使用している使い慣れた食材、食品を意図的に多く保管しておき、古いものから順番に使用していくことで廃棄を出すことなく備蓄を保つ方法です。当院では冷凍のパンや米、レトルト粥、缶詰、ロングライフ牛乳、ゼリー、栄養剤、飲料水などを多めに保管し災害に備えています。



※日本気象協会HPより引用

●「バッククッキング法」について

災害時の調理方法として「バッククッキング法」というものがあります。バッククッキングとはポリ袋に食材を入れ湯煎で火を通す方法で、ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備しておけば炊飯、煮物などの簡単な調理をすることができます。食材をポリ袋に入れていため、湯煎に使用する水が繰り返し使え、節水調理ができます。この方法は災害時だけでなく節約や調理工程の少ない調理方法としても人気で、最近ではテレビ番組でもよく紹介されています。

例えば、ポリ袋に米60gと水90mlを入れ湯煎することで茶わん1杯分のご飯を炊くことが可能です。調理水代わりにだし、素などの調味料や野菜ジュースを入れることで味つけも簡単に行えます。ポリ袋は耐熱性の高い、高密度ポリエチレン製を使用しましょう。



※農林水産省HPより引用

●備蓄食選びのポイント

最近では備蓄食の種類も増え、簡単なパン、ご飯、クッキー以外に、パスタ、カレー、ハンバーグ、牛丼なども販売されています。長期保存版の「カロリーメイト」③や「野菜一日これ一本」④、「子どもどうぶつ」⑥、「ハイハイン(乳幼児用)」⑦といった馴染み深い商品を備蓄しておくのもよいでしょう。アルファ化米(調理に水が必要)を使ったレトルト食品を備蓄する場合は、飲料水に加え、調理水も必要となります。また、缶詰類は食後のゴミがかさばるため、紙や袋、パックのものを中心に選ぶとコンパクトに処理することができます。病院に限らず各家庭でも備蓄食を検討し災害に備えましょう。



※③～⑤、⑦ミドリ安全株式会社HPより引用
⑥杉田エース株式会社HPより引用

連携クリニック

連携クリニックとは

病院とクリニックとが互いに緊密に手を取り合い、適切で切れ目のない医療提供の実現を目指すためのネットワークです。当院でも安心して治療を受けていただけるよう地域のクリニックにご登録いただいております。

本町ファミリークリニック

【診療科目】ペインクリニック内科、内科、皮膚科、美容皮膚科

<https://honmachi-fc.com/>

昨年10月に開院した新しいクリニックです。Osaka Metro御堂筋線・中央線・四つ橋線の本町駅23番出口から徒歩2分の好立地にあります。

—河合茂明院長は「痛み治療の専門家」なんです。

そうです。私は、約14年間麻酔科医として救急医療や手術を担当し、在宅医療や緩和ケアも経験してきました。その経験を活かし、痛みを取り除き症状を緩和させる「ペインクリニック」をメインに一般内科を担当、そして月・水・金曜日は皮膚科、美容皮膚科を女性医師が診療しています。

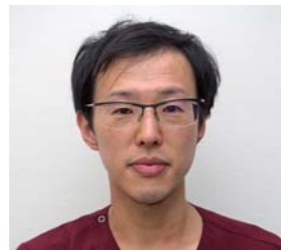
—健康診断や訪問診療にも力を入れているのです。

「日常生活でのココロとカラダの健康維持」が大切と考えていますので、健康診断の結果を踏まえた相談まで幅広く行う医療（プライマリケア）を行っていきたくと考えています。そして、ケアマネジャーや訪問看護師さんたちと連携しながら在宅医療も行っています。また、発熱患者さんにはオンライン診療を行えるよう体制を整えています。

—メッセージをお願いいたします。

昨今のお薬は、重症であっても効果が出るものが増えてきました。しかし、重症になる前に発見できる方が体に負担なく治療ができます。その意味でも「病気を診るだけでなく、予防も含めて相談しやすいクリニック」を目指しています。

院長 **河合 茂明**
 趣味／釣り、読書
 〒550-0011
 大阪市西区阿波座1-12-15
 TEL:06-4395-5363



北代診療所

【診療科目】内科、循環器内科

<https://kitashiro-clinic.com/>

Osaka Metro中央線・JR大阪環状線「弁天町」駅から徒歩8分のアクセスの良いところにある北代診療所。北代修司院長のお父様から続く50年以上の歴史のあるクリニックです。

—北代院長の専門は循環器内科だったとか。

はい、大学病院で5年間CCU(心臓の集中治療室)に勤務し、アメリカ留学でも循環器の研究を続けてきました。その後も、様々な総合病院で救急医療を経験してまいりました。そのため、いち早く異常を見つけ適切な治療を始めること、症例によっては専門病院へご紹介するなど、素早い対応を心がけています。

—モットーは「患者さんが自分の家族や親戚だったらどんな治療をするか」とおうかがいしました。

患者さんのための医療を心がけています。「自分の家族や親戚だったらどうするか」という思いから、私も思っていることは率直にお話しし、患者さんからも困っていること、思っていることとお話いただき、まっすぐに受け止められるようにしたいと思っています。また、無駄な薬は出さずに、最低限の薬にすることも実践しています。

—メッセージをお願いいたします。

これからも、地域の人と共に歩みつづけていきたくと思っています。体調のことなど、分からないことがあれば何なりとご相談ください。

院長 **北代 修司**
 趣味／ジョギング、夏山登山
 〒552-0003
 大阪市港区磯路2-10-6
 TEL:06-6573-1939



マスクトラブルでお悩みの方に

コロナ禍においてマスク生活が当たり前になった昨今、かゆみやニキビといったマスクに起因する肌のトラブルが増加しています。トラブルが起こる原因は何か、またその対処法として何ができるのか、皮膚科の中井大介部長にお話をうかがいました。

刺激の少ないマスク選びと 1日数回の保湿でかゆみを抑える

マスクトラブルで最も多いのが肌のかゆみです。頬やあご、耳の後ろのほか、口がかゆくなる方もいらっしゃいます。乾燥やマスクの摩擦による刺激が加わることでかゆくなったり、赤みが出たりするようです。

対処法としてまず挙げられるのが、素材に注目したマスク選び。一般的な不織布のサージカルマスクは、肌にとって刺激が強い素材です。摩擦を抑え、かぶれやかゆみを予防するには、布マスクを選ぶとよいでしょう。飛沫抑制効果に不安がある場合は、布マスクの上に不織布マスクを被せたり、不織布マスクの下に布を1枚入れたりしてください。また小さすぎるマスクだと肌に擦れてしまうので、サイズ選びも重要です。肌そのものへの対処としては、保湿を心がけてください。朝の洗顔後と入浴後以外にも、できれば3～4回ほど乳液ローションや保湿剤を塗るのが理想です。

ニキビ対策もマスク選びと 菌の繁殖を抑えるスキンケアが大切

ニキビができやすい原因は摩擦に加え、マスク内の温度と湿度が上がり、アクネ菌が繁殖し

やすい環境になるからです。予防のためのマスク選びは、かゆみを抑えるのと同じく刺激の少ない布マスクを選んでください。ただし、飛沫を抑えるために隙間を少なくしているマスクの構造上、温度と湿度の上昇に関しては対処できません。そのためスキンケアが重要になります。当院では毛穴を詰まりにくくしアクネ菌の繁殖を抑えるノンcomedogenicの化粧水を提案したり、症状に応じた薬を処方したりしています。

このほか耳にかけるゴムが原因のアレルギー性接触皮膚炎などもあります。マスクが手放せない状況ではありますが、マスク選びとケアで上手にコントロールし、トラブルを避けるようご注意ください。

皮膚科部長

中井 大介

Daisuke Nakai



多根クリニック

今回は、新型コロナウイルス抗体検査についてご紹介します。

新型コロナ ウイルス抗体 検査のご案内



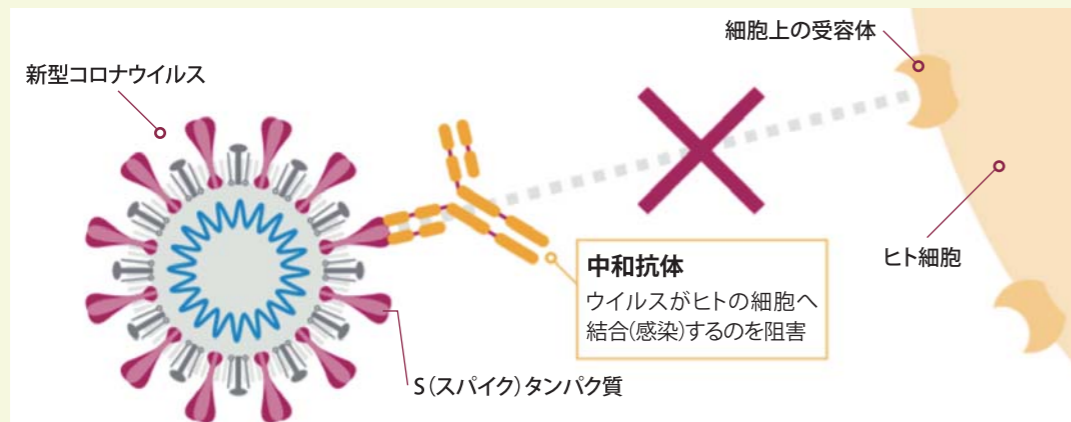
多根クリニックでは新型コロナウイルスワクチン接種後の抗体検査を受け付けています。今号では、抗体検査についてご紹介いたします。

Q：新型コロナウイルス抗体検査ってどんな時に測定するの？

A：・ワクチン2回（あるいは3回）接種後の抗体価を知りたい（接種後1～2週間で降）
 ・過去に感染した、あるいは感染が不明であるが抗体があるのか知りたい
 ・副反応が弱かったが抗体ができていないのか心配
 ・3回目のワクチン接種を迷っているなど、抗体価を知ることで今後のワクチン接種計画に役立ちます。

Q：何を測定しているの？

A：感染予防効果、重症化抑制効果のある**抗S抗体(中和抗体)**を測定しています。新型コロナウイルスのS(スパイク)タンパク質に対する抗体で、コロナ感染あるいはワクチン接種により産生され、ウイルスの細胞への侵入を阻害します。



※Abbottジャパン 新型コロナウイルス抗体検査広告より引用

Q：受診方法は？

A：健康診断時にオプション検査として追加していただけます。また抗体検査単独でもお受けいただけます。抗体検査結果は健診結果報告書とは別便にて3日程度で郵送いたします。

※お申し込みおよび上記内容にてご不明点などございましたら下記までお気軽にお問い合わせください。

社会医療法人ぎつこう会 **多根クリニック**

お問い合わせ先 **06(6577)1881**

(電話受付時間/平日9:00～16:00 土曜日9:00～11:00)

日本人間ドック学会・健康施設機能評価認定
 日本総合健診医学会 優良施設認定・日本脳ドック学会 認定施設
 大阪市港区弁天 1 丁目2番 2 -600号
 大阪ベイトタワー ベイトタワーイースト6階

最寄り駅：Osaka Metro中央線・JR大阪環状線「弁天町」駅より徒歩5分



多根記念眼科病院

目に効果のある栄養素と食べ物

食べ物には、それぞれ様々な栄養素が含まれていて、体内で大切な働きをしています。今回は、目に効果があると言われていた栄養素をいくつか取り上げ、それらを多く含む食品とともにご紹介します。

栄養素	働き	多く含む主な食品
ビタミンA	目の粘膜を保護して、網膜を良い状態に保ちます。目の乾きを改善させて、目に潤いを与えます。	レバー、卵黄、人参、小松菜、かぼちゃ
ビタミンB1	視神経を活性化させて、目の周辺の筋肉の疲れを和らげます。	豚肉、豆類、玄米
ビタミンB2	疲れ目や充血を回復させます。視神経の働きを促進させます。	うなぎ、卵、牛乳、チーズ、納豆
ビタミンB12	視神経の機能を改善させます。	しじみ、アサリ、のり
ビタミンC	疲れ目や充血を防ぎます。コラーゲンの合成を助け、目の毛細血管を強化します。抗酸化作用により、目の老化スピードを緩やかにします。	いちご、レモン、さつまいも、ブロッコリー
ビタミンE	抗酸化作用により、目の老化スピードを緩やかにします。白内障を予防します。	アボカド、アーモンド、植物油
ルテイン	ブルーライトなどの有害な光によって発生する活性酸素を除去して、目を保護します。	モロヘイヤ、パセリ、ケール、ほうれん草
アントシアニン	疲れ目や視力の低下を予防します。白内障を予防します。	ブルーベリー、ぶどう、赤ジソ、黒豆
アスタキサンチン	抗酸化力が非常に強く、目の老化スピードを緩やかにします。目のピントを調節します。	エビ、カニ、サケ
DHA	視力の回復や、網膜機能を改善させます。	サンマ、ブリ、ツナ
タウリン	疲れ目や視力の低下を予防します。紫外線による目のダメージを回復させます。視神経や目の周辺の筋肉の緊張をほぐします。	ホタテ、あさり、イカ、タコ

目に効果のある食べ物はいかがでしたか。普段の食事にこれらの食品を取り入れ、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食生活を心がけましょう。

居宅介護支援事業所より

高齢者向け配食サービスについて

多根総合病院 居宅介護支援事業所 所長 日當 福太郎

ケアプランを立案する上でよく課題になるのが、お食事です。要支援・要介護状態になると自身で食事の準備や買い物を行うことが難しくなり、コンビニ弁当や菓子パンだけを食べるなど食生活が乱れてしまい、高血圧や糖尿病等の持病が悪化するケースが多く見受けられます。このようなケースには「配食サービス」を薦めることがあります。

また、大阪市は独居や高齢夫婦のみ世帯が全国平均よりも多く、高齢者の孤独死なども問題になっています。そのため、大阪市では、孤独死を予防するために配食業者に委託して、配食時に安否確認を行う「生活支援型食事サービス」という制度があります。今回は生活支援型食事サービスの制度を含めた高齢者向け配食サービスについてご説明いたします。



配食サービスのメリット・デメリット

メリット

- ①多くの業者では管理栄養士の監修の下でメニューを決めています。普通食でも宅配弁当をメインに食事をしていれば、生活習慣病の予防につながります。
- ②安否確認になります。

デメリット

- ①高齢者用宅配弁当は健康に留意して調理されていますので、基本は薄味です。外食やスーパーなどの総菜の味に慣れてしまっていると物足りないと言われる方もいます。
- ②多くの業者では、ルート配送になります。晩ご飯が15時頃に配達される、なんてこともあります。希望を言えば考慮される場合もありますが、希望通りいくことは稀です。

その他配食サービス

対象者 配食サービスだけであれば、どなたでも利用することができます。予約も前日から可能です。

どんな形態の食事がありますか？
業者さんにより異なりますが、普通食や塩分控えめ食、ムース食などがあります。またキザミ食や一口大にしてくれる業者もあります。

昼ご飯も夜ご飯も対応できますか？
基本的には昼ご飯と夜ご飯対応の所が多いです。業者によっては朝ご飯対応の所もあります。

対応可能な曜日は？ 祝日も対応可能ですか？
業者によりまちまちですが、大手宅配業者であれば土・日・祝日も対応可能な所があります。

生活支援型食事サービス

食事を配達することで見守りを行うことを目的としています。もし不在であった場合は、家族などの緊急連絡先に電話をしてくれます。また大阪市からの助成により弁当代の割引を受けることができます。

対象者 独居の高齢者（要支援1～要介護5に認定された方のみの世帯）
障がい者手帳1～2級を所持している方など
*要支援の方は制度を利用できるのは1日1食のみです。

利用するには 利用の際はケアマネジャーが作成しているケアプランと申し込み用紙が必要になります。

注意点 弁当代は減額されることから、この制度が経済的な支援と考えられがちですが、あくまでも見守り支援がメインになります。そのため、宅配前後2時間にヘルパーやデイサービス等の介護サービスなどを利用していないことが条件になります。また、制度に対応していない宅配業者もあるので注意が必要です。

お問い合わせ先 多根総合病院 居宅介護支援事業所 TEL. 06-6536-8803



vol.18 「より良い介護を目指して」 コロナ禍における新たな取り組み

亀望会 江之子島コスモス苑 林 奈緒美

江之子島コスモス苑では、地域住民の交流の場として、百歳体操やこすもすカフェ、カラオケ喫茶、男の料理教室といった取り組みを続けてきました。多くの方が当施設を訪れ、楽しそうな会話や笑い声で賑わっていました。また、地域住民の方々との交流の機会は、私たち職員にとっても楽しみのひとつでした。

しかし、突然やってきた新型コロナウイルスの影響により、私たちの生活は一変しました。外出の自粛や人と集まることを制限され、当施設の取り組みも中止を余儀なくされました。「いつかコロナ前の日常に戻るはず」と信じて待つも収束の目処は今なお立っておりません。しかし、このまま待っているだけでは何も変わらないと思い、待つのではなく、どうすれば活動が継続できるのかを考えました。今回は、コロナ禍における当施設の取り組みをご紹介します。

最初に取り組んだのは、LINEアカウント『こすもすまいる』の作成です。対面での交流が難しいなかで、地域住民とつながる手段として昨年の7月から取り入れました。『こすもすまいる』は週に1回配信しており、主に百歳体操の動画と地域住民の方々へのメッセージの配信を行っています。

百歳体操の動画配信は、私が百歳体操をする様子を撮影し、1～2種類ずつ配信しています。コロナ禍で、これまで以上にフレイル予防が注目されるようになりました。体操は、場所や時間帯を選ばず、かつ一人でもできるフレイル予防ですが、やはりみんなと一緒にするからこそ楽しく続けられていた、という点はあると思います。私が体操を配信することで、週に1回は私と一緒に体操をする機会を提供できればと思っています。

また、百歳体操と併せてお届けしているメッセージは、堅苦しいものではなく、何気ない日常会話を意識してい

ます。その理由は、地域住民の方から「一日誰とも喋らへん日がある」という声を聞いたからです。私は、外出を自粛するということは、単に日常生活が制限されるだけでなく、人と出会う機会も減少していることに気づきました。そういった方々が、メッセージをみて少し笑ってくれたり「そやな」と頷いてくれたり、人とのつながりを感じていただけるきっかけになれば幸いです。

コロナ禍になり、これまで当たり前だったことがそうではなくなりました。できなくなったことや我慢を強いられる場面も増えました。ですが、今回ご紹介した取り組みは、この状況下に置かれたからこそ生まれた発想であり、挑戦できたものでした。地域貢献活動は、私たちが取り組みたいことと、地域住民の方々が求めているものが合わさって一つの形になると考えています。

私は昨年の4月に入職し、コロナ禍以前に行われていた活動が経験できていません。そのなかで新たな取り組みを進めていくことに不安な思いもありますが、これからも地域住民の方々と一緒に考え、挑戦していきたいと思っていますのでご期待ください。



LINEアカウント『こすもすまいる』

INFORMATION

地域清掃活動ボランティアについて

昨年11月26日、きつこう会各施設による地域清掃活動ボランティアを実施しました。朝の7時半から8時までの間、多根総合病院、多根記念眼科病院、多根脳神経リハビリテーション病院、きつこう会法人本部、多根第二病院、多根クリニックの周辺で、ごみ拾い等の地域清掃を行いました。



清掃に精を出すスタッフ



清掃後に全員集合！

クリスマスの飾りつけをしました

昨年12月、毎年恒例となっているクリスマスの飾りつけを院内各所で行いました。3階売店前には多根保育所の子供たちが作ったパネルを、外来フロアや病棟デイルームにはクリスマスツリーを展示しました。コロナ禍で不安な思いをしている患者さんやご家族の方々に、ひとときの安らぎをお届けできたでしょうか。



3階売店前



2階外来フロア



12階病棟デイルーム

新型コロナワクチン職域接種について

きつこう会では、企業等での職域接種に協力しています。それに対し、昨年12月28日、大阪管工機材商業協同組合様より感謝状をいただきました。

これからも地域のためにできることは積極的に行ってまいります。



いただいた感謝状



感謝状を受け取る多根理事長



大阪管工機材商業協同組合の岡崎理事長と多根理事長

HAPPY RECIPE

ハッピーレシピ

今回のレシピ
ヨーグルトで作るフルーツサンド医療技術部 栄養管理部門 管理栄養士
野口 佳子

●材料(2人分) カロリー:700kcal タンパク質:40g

サンドイッチ用食パン…6枚 苺…8個(75g)
キウイ ゴールド…1/2個(40g)
キウイ グリーン…1/2個(40g)
ギリシャヨーグルト…250g程度
＜またはプレーンヨーグルト1パック(400g程度)を水切り＞
砂糖…15g

●作り方

- ①ギリシャヨーグルト(水切りヨーグルト)に砂糖を入れ、よく混ぜて冷蔵庫に入れておく。
- ②苺は洗ってへたを取り除き、水を切っておく。
- ③キウイは皮を剥き、挟みやすいサイズに切っておく。
- ④食パンにヨーグルトを塗り、上に果物を置き、その上にヨーグルトをかけパンで挟む。
- ⑤ラップにくるんで10分程度冷蔵庫に入れておく。
- ⑥パンを適当な大きさに切って盛り付ける。

COOKING MEMO

生クリームで作るよりサッパリして低カロリー、高タンパク。ヨーグルトに加える砂糖は、お好みで量を加減してください。果物の並べ方、切り方を考えながら作ると断面がきれいにできます。果物はお好みの物を挟んでください。缶詰の果物でも簡単にできます。シロップはよく切っておくときれいに挟めるでしょう。

ヒトの免疫細胞の約7割が腸管にあります。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌により腸内環境が改善すると、免疫細胞が正常に機能しやすくなり免疫力がアップします。今回使用するギリシャヨーグルトは、水切りしたヨーグルトで水分が少なく、マヨネーズやホイップクリームのような硬さです。ヨーグルトの健康効果に加え、水分が少ないため同じ量のヨーグルトより高タンパク質で栄養価がぐっと上がります。マヨネーズの代わりにソースとして使用したり、果物と混ぜて食べたりすると、タンパク質などがしっかり摂れます。ギリシャヨーグルトがない場合は、ザルにキッチンペーパーなどを敷いてプレーンヨーグルトを入れ、一晩水切りしたものを使用してください。

今号の表紙について

Q. 今回のイラストのテーマおよび訴求したいことは？

A. 目に飛び込んでくる春の花たちの黄色に元気をもらえます。見てくださった方が元気になってくれれば嬉しいです。

Q. イラスト制作にあたり苦労した点は？

A. これを描いていたのは3回目のワクチンの話が出た頃でした。小さな心細そうなハリネズミが大きなやさしいゾウのお医者さんに注射を打ってもらっているところです。注射だけだと全体的にやさしい雰囲気が出るようにと気を付けました。

Q. 読者の方にメッセージを！

A. 子供の頃読んだ物語の中の動物達は、いつも傍らに寄り添ってくれていました。今も絵を描いているときは彼らと会話をしながら、彼らが楽しくなるような絵を描きたいと思っています。だって友達だもの。

Profile

Toshiko Matsumoto*
(はらっぱgarden*)

シルクスクリーン、紙版画等の手刷り版画作品と色々な画材でのイラストレーション、手製本やZINEや雑貨を制作しています。絵を描くって楽しい!物を作るって楽しい!想像するって楽しい!そんな時間を表現しています。

【Instagram】

https://www.instagram.com/harappa_garden/



大阪市 西区・港区・大正区

きつこう会ヘルスケアシステム施設

近隣主要病院・連携医療機関

MAP & 一覧



社会医療法人 きつこう会

理念

愛を原理とし、秩序を基礎とし、進歩を目的とす

方針

質の高い全人的な医療・介護・予防をシームレスに展開し、皆様に愛され信頼される存在となります

行動規範

私たちは感性を磨き、自らを高めています
私たちは一人一人の人格を尊重し幸せな暮らしを支えます
私たちは明るい健全な運営を行い社会へ貢献します

行動指針

自己研鑽 ~ Self Improvement ~ 常に自己を振り返り、自己研鑽に努めます
顧客中心志向 ~ Customer Engagement ~ あらゆる顧客と愛着ある深い絆を築きます
プロ意識 ~ Pride of a Professional ~ 自分たちの仕事に責任と誇りをもって取り組みます
共働・協調 ~ Teamwork ~ チームの一員であることを意識した行動の実践に努めます
意識改革 ~ Motivation & Challenge ~ 変わることを恐れず、新しいことへの挑戦を行います

きつこう会ヘルスケアシステム施設

- 多根記念眼科病院**
〒550-0024 大阪市西区境川 1-1-39 TEL.06-6581-5800
- 多根第二病院**
〒552-0021 大阪市港区築港 3-4-25 TEL.06-6599-1212
- 多根クリニック**
〒552-0007 大阪市港区弁天 1-2 大阪ベイトワール ベイトワールイースト6階
TEL.06-6577-1881
- 多根総合病院 居宅介護支援事業所**
〒550-0025 大阪市西区九条南 1-12-21 TEL.06-6536-8803
- ケアハウス コスモスガーデン**
〒550-0004 大阪市西区靱本町 3-6-18 TEL.06-6459-3221
- 多根脳神経リハビリテーション病院**
〒552-0011 大阪市港区南市岡 1-1-45 TEL.06-6585-2743
- 多根介護老人保健施設 てんぼーさん**
〒552-0021 大阪市港区築港 3-4-25 TEL.06-6599-1616
- きつこう会 多根訪問看護ステーション**
〒550-0025 大阪市西区九条南 1-12-21 TEL.06-6581-1651
- 特別養護老人ホーム 江之子島コスモス苑**
〒550-0006 大阪市西区江之子島 1-8-44 TEL.06-6225-2662
- コスモスのかぜ九条南**
〒550-0025 大阪市西区九条南 2-21-2-1階 TEL.06-6586-5572

編集後記

今回の特集は、国内でも珍しい眼科専門病院『多根記念眼科病院』です。高齢化が進み、年々患者数が増加している「白内障」と「網膜剥離」。共に治療ができる疾患ですので、心当たりのある方は経験豊富な多根記念眼科病院にぜひご相談ください。コロナが世界中で猛威をふるって3回目の春がやってきました。共存に向けて社会の在り方も変化してきています。明けない夜はありません。明るい気持ちで頑張っていきましょう。 きつこう会本部 総務部



『VOICE』発行元／多根総合病院 2022年4月1日発行
※取材時はマスク着用で行い、撮影時のみ外しています。

多根総合病院

〒550-0025 大阪市西区九条南 1-12-21
Tel.06-6581-1071 Fax.06-6581-2520
[診療時間] 平日 9:00~17:00
土曜日 9:00~12:30

