

江古田の森だより



東京総合保健福祉センター 〒165-0022 東京都中野区江古田 3-14-19
TEL. 03-5318-3711 FAX. 03-5318-3712
E-mail: egotanomori@mt.strins.or.jp

<http://www.kaigo-egota.com/>



vol. | 49

2020年6月発行

ホームページ随時更新中!



今月の表紙

ケアハウス “五月の節句”

ケアハウスでは五月に入り鯉のぼりと兜を飾り付けました。
「ちっちゃい鯉のぼりだけかわいいね」「田舎では大きな鯉のぼり沢山上がっていたよ」と昔を懐かしんでいました。
カメラ前では笑顔を見せてくれましたが、新型コロナウイルス流行のため家族との面会制限等で淋しい日々が続いています。早く治まって家族とふれ合い、笑顔がもっと増えて欲しいです。

発行 / (社) 南東北福祉事業団 東京総合保健福祉センター 江古田の森 広報委員会 印刷 / 石井電算印刷株式会社

設立理念

東京総合保健福祉センター江古田の森は「すべては利用者さんのために」の法人団是の下、高齢者福祉及び障害者福祉の地域の拠点として「住み慣れた地域で生涯生き生きと暮らし続けられるために」、地域の皆様や利用者、家族に「安心と安全」を提供します。

関連施設

- 特別養護老人ホーム 江古田の森
- 介護老人保健施設リハビリテーションセンター 江古田の森
- ケアハウス 江古田の森
- 障害者支援施設(施設入所支援・生活介護) 江古田の森
- 通所リハビリテーションセンター 江古田の森
- デイサービスセンター 江古田の森
- 居宅介護支援事業所 江古田の森
- 訪問リハビリテーションセンター 江古田の森
- ヘルパーステーション 江古田の森
- 森のほいくえん
- 訪問看護ステーション 江古田の森
- デイサービスセンター ゆずりは
- ケアホーム やまゆり

デイサービスセンターゆずりは 鯉のぼり

今回ゆずりはでは、鯉のぼりの制作活動を行いました。

色画用紙を切ったり、目や鱗模様を丁寧にのりで貼りつけたり、細かい作業に集中して取り組まれました。家に飾る用に、自分で作った中でお気に入りの鯉のぼり一つを選んでいただきました。「孫にプレゼントするわね」「5月の季節を感じれるわね」と喜ばれていました。



た。その他の色とりどりの鯉は、ゆずりは玄関の掲示板に飾り付けしましたので通りかかる際には是非足を止めてご覧ください。

季節の折り紙

デイサービスセンター江古田の森

森では余暇時間に折り紙で壁面製作を利用者さん数名で行う活動をしていきます。その時期や季節に合わせて作品のテーマを決めて作品を完成させていきます。折るのが得意な利用者さんは立体的な作品を作っ



くださることもあります。折り紙は誰にでも取り組みやすく、コミュニケーションのきっかけにもなります。また、脳の活性化やリハビリ効果があります。この記事を読んでみるあなたも是非折り紙を手にとってみてはいかがでしょうか！

長時間通所リハビリテーション 感染予防対策と折り紙

長時間通所リハビリでは、手洗いやテーブル、椅子、手すりの除菌など感染予防に取り組んでいます。自粛緩和にとめない、各テーブルに飛沫防止としてパーテーションを設置致しました。パーテーションを見た利用者さんからどのような反応があるのか少し不安でしたが、「意外としっかりしているね」「こういうのがあると安心できるわ」など好評の声が聞けて安堵しました。このよう



な時期ですが、来所される利用者さんは以前と変わらず、リハビリに励んでいます。また余暇活動として、折り紙やチラシを使用して小さいゴミ入れなど作って頂いています。良い機会なので、ゴミ入れ以外にも色々な折り紙を教わり、一緒に創作する喜びを共感しようと思います。

今から始める熱中症対策

5月に入ってから気温の高い日が増え、最高気温が30℃を越える地域もありました。今年も新型コロナウイルス感染症の影響により日本中で外出時にマスクをつけています。その為ニューズ等では早くもマスク着用で「例年以上に熱中症が起るのでは。」と伝えていきます。マスク着用や外出自粛による巣ごもり生活で今年は特に熱中症リスクが上がると言われています。

その理由として、運動不足により筋肉の量が減っていると思われ、筋力不足から、水分量が少なくなりいつもより脱水になりやすくなっている事がある様です。

またマスクを長時間付けていると、マスク内の温度が上がることで喉の渇きを感じにくくなる。マスクを外してはいけなと思いきや、気づかないうちに水分補給を避けてしまうという思いで、知らないうちに脱水症状が進んでしまうリスクがあるともいわれています。

その為の予防対策として運動面では室内での軽い運動や人ごみを避けた散歩などを比較的涼

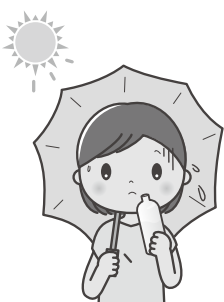
しい今の時期から始めて汗をかく練習をし、発汗で体温を下げられる体力づくりに取り組み事が大切です。

また水分補給ではこまめに水分摂取を行うことはもちろんですが、経口補水液もオススメです。ドラッグストアなどで販売されており、喉があまり乾かない人やトイレに頻繁に行くことを気にして水分摂取を避けてしまう人もいるかもしれません。経口補水液は少量で効率よく塩分補給が出来ます。

食欲がなく3食きちんと食べられないという状況でも、1日500ミリリットルの経口補水液を1時間くらいかけてゆっくりに飲む事で、水分と塩分を補うことができると思います。

2019年には5月に最高気温が35℃を越える猛暑日がありました。まだ本格的に暑くはありませんが油断せず、夏が来る前からしっかりと対策を取り熱中症に備えておきましょう。

参考資料・NHKネットニュース、毎日新聞ネットニュース





「体力を取り戻そう！」

緊急事態宣言が解除され、外出できる機会が増えてくると思います。

日常を少しずつ取り戻すために散歩を再開してみる・ゲートボールなどの運動を再開する方も多くいると思います。あれ？今までより疲れやすくなったかな？と体力の衰えを感じる方も少なくないと思います。

今回は、体力をアップするための運動の種類や注意点をご紹介させていただきます。

体力作りと言っても激しい運動をする必要はありません。日常生活の中に軽い運動を取り入れる事によって、身体は丈夫になり、筋力やバランス能力・歩行能力の改善を図る事が出来ます。ご自分の年齢や体調を考えて無理のない運動を日常生活の一部として取り入れることから始めることが重要です。

どんな運動をしたらよいのか、紹介させていただきます。

①ラジオ体操

昔からある体操の1つなどでご存知の方も多いと思います。自宅の中で出来る体操の1つですね。立ってやるとふらついてしまうような方は座ったまま行って下さい。

②ストレッチ

体が縮こまってしまうと筋力も発揮しにくくなってしまいます。手指からゆっくりと伸ばすようにして下さい。気持ちが良い程度に伸ばし、20秒程度伸ばせると有効です。

③筋力トレーニング

寝たままお尻を上げる・手すりに掴まりながらスクワットをする・かかと上げ・つま先上げ・座ったまま膝を伸ばす等を行いましょ。ふらつく方は座ったままでも構いません。10回を1～2セットを行い、筋肉痛が起ころない程度にしてください。1日おき（週2～3回）を目安に行うなどしてゆっくりとしたペースで実施して下さい。

次に注意点です。

運動することは身体機能の低下を防ぎ、肉体的にも精神的にも良い影響を与えるので非常に重要です。しかし、一歩間違えると怪我や事故に繋がる危険性もあるため、安全面にも由分に配慮した上で運動を行いましょ。

ふらつくようであれば、無理をせず座ったまま体操や運動・ストレッチを行うようにして下さい。

また、軽い運動から初めて少しずつ負荷を上げていく事が大切です。軽い運動を定期的に行うことが最も重要であり効果が得られる方法です。

無理せず、少しずつ体力を取り戻し、自分らしい生き生きとした生活を送れるようにしましょね。

リハビリテーション科 理学療法士 石川 佳奈

江古田の森体験談



介護老人保健施設 介護士 田中

今回広報誌に掲載させて頂くS様は、江古田の森のデイサービスや老健をご利用されている方です。また在宅復帰もされており、ご自宅と施設を行き来しながらリハビリに励んでいらっしゃいます。そんなS様のご長女様より「ご家族の体験談」として幾つかお話を聞かせていただきました。

①初めて在宅復帰した際のお気持ち

老健入所前は骨折が多く、入退院を繰り返しており、それに脳出血も加わり寝たきりを覚悟していましたが、退所し帰宅した母にびっくりしました。何事にも弱音を吐くことなく、自分から進んで取り組む姿に老健の皆様がどれほど手を尽くして下さいか…有り難く涙がこぼれました。

②施設から在宅へ戻って不安に思ったこと・良かったこと

車椅子を使っていますが、食事もトイレも自分で出来ており特に不安なことはありません。認知症が少しずつ進行していますので、その辺りに気を付けて接しています。出来ることを大事に見守っていきたくと思います。

③江古田の森に希望することがあればご意見下さい

目標に向けてのしっかりしたリハビリと職員の皆様の細やかな配慮に深く感謝しております。皆様のお力添えのおかげで現在の母があると思います。これからはお手数をおかけする事が多々あると思いますがよろしくお願い致します。本当にありがとうございました。

長年江古田の森の介護サービスをご利用頂いています。日常生活動作に大きな変化がなく、元気にリハビリを頑張っている姿にいつも職員が元気を貰っています。体調不良等なく元気に過ごされているのは、ご家族様のご協力があってこそだと思っております。これから在宅復帰を考えていらっしゃる方のご参考にしていただけたらと思っております。今回は貴重なお話を聞かせて頂き、ありがとうございました。

体験談募集!!

感動体験、苦勞体験、などなど当センターの利用体験だけではなく、介護体験をした記事等も募集します。このコラムを通じ、利用者や支援者の様々な「おもしろい」を共有できることで、悩んでいる方の一助となれば幸いです。

引き続き江古田の森での体験談も募集しています。江古田の森広報委員へお気軽にお持ち下さい。

公開セミナー中止のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、予定されていた公開セミナーを中止することとなりました。今後の公開セミナーの開催については、決定次第ホームページなどで順次お知らせさせていただきます。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

施設方針

平成29年1月1日

東京総合保健福祉センター江古田の森は、地球の環境保全並びに環境負荷軽減を、介護・福祉サービス活動において常に考慮し、顧客満足を維持しつつ、社会貢献に努めます。

- 環境問題関連を含む法令、その他の要求事項を遵守して、福祉サービスを提供します。
- 医学的、教育的、心理的、社会的リハビリテーションを提供し、利用者の生活の質を向上させることで、自立と自己実現を目指します。
- 利用者の自己決定と選択を尊重し、利用者の願いや思いを大切に、利用者の気持ちに寄り添った支援をします。
- 職員は、専門性の向上のために不断の努力をし、研修及び研鑽を積み重ねます。
- 介護・支援・福祉サービスにおける環境影響評価を適切に行ないます。
- より良い福祉サービスの実現と環境負荷の軽減のための施設目的・施設目標を設定するとともに定期的に見直しを行い、統合マネジメントシステムを継続的に改善していくことを通じて、福祉サービスの質の向上と環境パフォーマンスの向上を積極的に推進します。
- 福祉サービスの提供にあたって、事故防止、感染防止、汚染防止に努め、施設環境の快適性を推進します。
- 施設方針は、全職員に周知するとともにホームページ等を通じて一般に公表します。

病院からのお知らせ

○サーモグラフィーによる検温を開始しました。

当院は5月○日から、A棟入口に体温検知用のサーモグラフィーを設置し、付き添いの方も含むすべての来院者の検温を開始しております。サーモグラフィーの前に数秒間立つことで体温が検知されます。ご協力よろしくお願いします。

○病院機能評価の認定を受けました

当院は公益財団法人日本医療機能評価機構が実施している病院機能評価を昨年10月に受審し、2020年4月3日付けで認定を受けました。

病院機能評価とは、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動（機能）が、適切に実施されているかどうかを評価する仕組みです。

今後も地域のみなさまにお役に立てるよう質の高い医療を目指してまいります。



南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院

外来診療予約専用ダイヤル

03-3387-5545

受付時間:午前9時～午後5時(日曜・祝日除く)



ホームページはこちら

外来時間 (月～土曜日、祝日は除く)

- 午前受付 午前8時～午前11時30分 (診療開始 午前9時～)
- 午後受付 午後12時30分～午後3時 (診療開始 午後1時～)

■ 当院の理念

すべては患者さんのために

■ 個人情報保護について

当院は、患者さんの個人情報について、正確かつ最新の状態に保ち、患者さんの個人情報の漏洩、紛失、破壊、改ざんまたは患者さんの個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

■ 患者さんの権利

1. 人格が尊重され、最善の医療を公正に受ける権利があります。
2. 病状や医療行為について納得できるまで十分な説明を受ける権利があります。
3. ご自身の選択に基づく医療を受ける権利があります。
4. 他の医師の意見（セカンドオピニオン）を受け権利があります。
5. ご自身の診療記録の開示を受ける権利があります。
6. 診療上得られた個人情報やプライバシーは保護される権利があります。

■ 患者さんの責務

1. 適切な医療を受けるため、自らの健康状態等、必要とされる情報を可能な限り正確に医療提供者に伝えていただきます。
 2. 医師から十分な情報と説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしていただきます。
 3. 治療に必要な指示を守っていただきます。
 4. 病院の快適な療養環境の維持に協力していただきます。
- * 暴言・暴力や迷惑行為、および器物破損行為を禁止します。
- * 診療を阻害するような迷惑行為などがあった場合、患者さんおよびご家族の意思に関わらず、退去していただくことがあります。



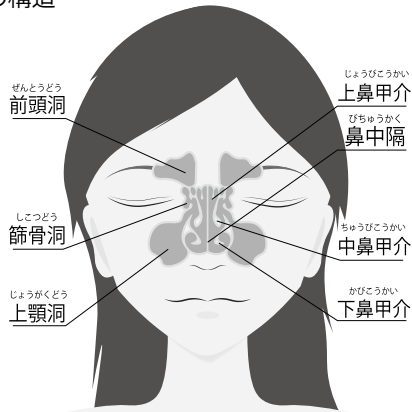
ISO9001 認証取得

当院は、質の高い医療を提供し、継続的に運用されている病院であると第三者機関の審査を経て認証されました。

特集 鼻づまりを放っておかない～あらゆる鼻閉は手術で治せる～

いうほら穴があり、鼻から吸った空気がそこに入ります。鼻から吸った空気がそこに入ります。鼻から吸った空気がそこに入ります。

図1：鼻の構造



鼻閉の原因と悪影響

鼻中隔が曲がっていたり、下鼻甲介が腫れていたり、アレルギー性鼻炎で鼻粘膜が腫れたり鼻茸（ポリープ）ができたりすると鼻がつまります。最初に書いたとおり、残念ながら私はこれらすべてを持っています。そして、それらによって奥にある副鼻腔が密閉空間となると、中の環境が悪化して細菌やカビが繁殖しやすくなります。これが副鼻腔炎、いわゆる「ちくのう症」というものです（図2）。慢性副鼻腔炎の主な症状は、鼻づまりや頭重感・頭痛、だるさや集中力がなくなる、黄色い鼻水や粘り気のある鼻水が鼻や鼻の奥から出る、臭覚異常などです。

鼻づまりによって副鼻腔炎になりやすい以外にも、いびきをかく、歯並びが悪くなる、しまりの悪い顔になるなど、悪影響は様々です。

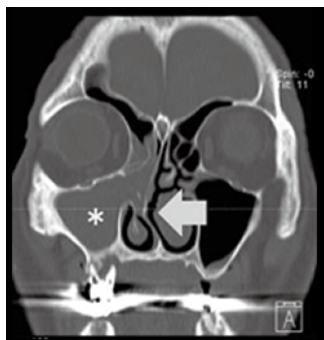


図2：鼻中隔彎曲(←)に起因する副鼻腔炎(*)

鼻閉の治療

鼻閉治療のスタンダードが、曲がった鼻中隔をまっすぐにしたり、肥厚した下鼻甲介をスマートに直したりする「鼻中隔矯正術」と「粘膜下下鼻甲介骨切除術」です。狭い部分を物理的に広げることができ、鼻の通りが驚くほど良くなります。皆さまに大変喜ばれる手術です（図3）。

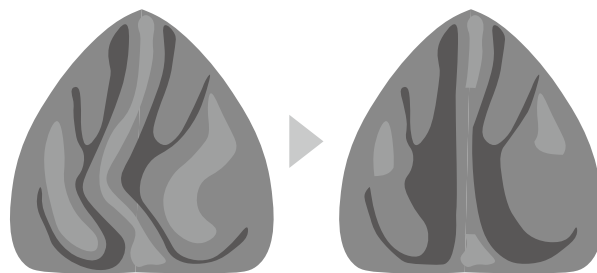


図3：鼻閉（左図）と手術によって改善した状態（右図）

花粉症の手術治療

アレルギー反応を起こしている数本の後鼻神経を部分的に切断することで鼻汁や鼻閉を改善させることができます（図4）。内服治療では効果が薄い場合に適応になる「後鼻神経切断術」は、現時点で可能な唯一の永続的な根本治療です。これらの手術は当院で可能ですので、お困りの方はぜひ一度ご相談ください。

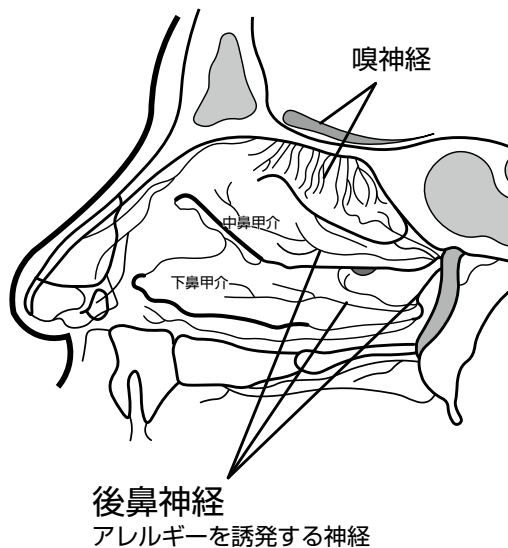


図4：アレルギーを誘発する神経

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信

2020.6

Vol. 92

〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

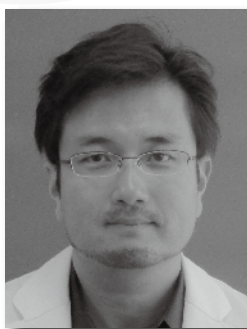
南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.92

●編集・発行／総合東京病院

特集

鼻づまりを放って
おかない
治せる



耳鼻咽喉科 部長
大塚 邦憲

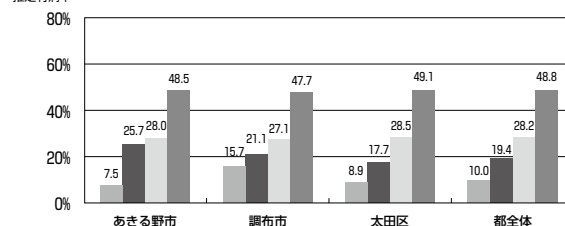
私が耳鼻咽喉科医師になったばかりの頃、日本人の約2割がスギ花粉症だといわれていました。増加の一途といわれつつも自身は花粉症ではなかったため、他人事のように感じており、それほど興味も持たずに研修をスタートしました。ところが、その年度終わりの3月に鼻と目に異変を感じました。そう、スギ花粉症になってしまったのです。

日本人は鼻がつまりやすい

現在、日本全体では約4割、東京では半分近くの人がスギ花粉症患者さんです(表1)。スギ以外の植物やダニやハウスダストにまで広げると、約6割の日本人がアレルギー性鼻炎を持っていることになります。花粉の時期、私は鼻

がつまり易くなります。特に夜寝ている時など、急に両鼻がつまって死ぬかもしれないとパニックになることがあります。また、昔から風邪をひいたときに、やたらどろどろした黄色い鼻水と目の奥や頬の痛みにたびたび苦しんできたことを思い出しました。たまたま別件で撮影したCTでその原因が鼻中隔彎曲と鼻茸であることが分かりました。

スギ花粉症 推定有病率 【調査対象区市及び都内のスギ花粉症推定有病率】



※各回の調査では有病判定の基準や推計方法に一部変更点があるため、推定有病率の変化を単純に比較することはできない。

表1：東京都の地域別スギ花粉症推定有病率

※「花粉症一口メモ 平成30年版(東京都健康安全研 究センター)」10ページのグラフを引用

鼻の構造

鼻は鼻中隔で左右に分けられ、それぞれの中に上・中・下鼻甲介という大きなヒダがあります(図1)。さらに外側に副鼻腔(上顎洞や前頭洞など)と



PET-CT装置

PET-CTがんドック予約受付中

「PET-CTがんドック」※総合東京病院の来院申込者

通常料金 110,000円 ⇨ 優待料金 88,000円(税込)

※「脳検査」を追加の場合は、110,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学室へ

☎03-3387-5462 受付時間/月～土(日・祝除く)
AM 9:00 ~ PM 5:00