



## 平成30年の年頭にあたり 謹んで新年のお慶びを申し上げます

昨年は医療法人むつき会に対しまして、皆様のご支援・ご協力を頂き厚く御礼申し上げます。昨年を振り返ると、医師としての一般診療の他に、医療と介護の連携、介護施設での看取りなど高齢化社会に即応した体制作りを行ってまいりました。また各種介護事業所も地域の皆様からご評価・ご利用頂きましてありがとうございます。今年も昨年以上に貢献していきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

さて今年4月1日 富田町に2か所目の介護付き有料老人ホーム「縁：えにし」と当法人にとっては初めての住宅型有料老人ホーム「恵：めぐみ」がオープンします。「恵：めぐみ」は1人暮らしが難しくなってきた高齢者を対象にした有料老人ホームで、必要に応じて生活援助などの外部介護サービスを選択して受けることができます。

むつき会は高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス供給体制（地域包括ケアシステム）にむけ、クリニック及び各事業所が連携して取り組んでいく所存です。

本年も当法人に対しまして益々のご支援ご協力をお願いいたします。結びに、今年が皆様にとって明るい希望に満ちた素晴らしい1年となりますよう心から祈念いたしまして念頭のご挨拶といたします。

医療法人むつき会  
理事長 佐久間源三郎

医療法人 むつき会 <http://www.mutukikai.com/>

- さくまファミリークリニック  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 1F TEL 024-927-5530 FAX 024-927-5531
- おおつしまちクリニック  
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-1 1F TEL 024-961-5467 FAX 024-953-4840
- むつき訪問看護ステーション  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5721 FAX 024-927-1663
- 介護付有料老人ホーム 雅（みやび）  
〒963-8021 郡山市桜木1-1-11 TEL 024-954-3877 FAX 024-954-3878
- リハビリパーク 昭和浪漫  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-11 TEL 024-927-9777 FAX 024-927-9779
- リハビリパーク おれんじ健康倶楽部  
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-1 2F TEL 024-962-7632 FAX 024-962-7633
- リハビリパーク ひまわり健康倶楽部  
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1251 FAX 024-983-1252
- ショートステイ 小春日和  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 2F TEL 024-927-1880 FAX 024-927-1882

- ショートステイ コスモスの家  
〒963-0206 郡山市中野2-54 TEL 024-952-1550 FAX 024-952-1560
- ショートステイ さくらの家  
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1250 FAX 024-983-1252
- 小規模多機能型居宅介護 あおいそら  
〒963-0211 郡山市片平町字若宮裏10-4 TEL 024-962-9172 FAX 024-962-9173
- 小規模多機能型居宅介護 野の花／グループホーム だん樂  
〒963-8071 郡山市富久山町久保田字上野147-1 TEL 024-925-0101 FAX 024-925-0105
- 小規模多機能型居宅介護 結／グループホーム いおり  
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1262 FAX 024-983-1263
- ヘルパーステーション まごころ  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5720 FAX 024-927-1663
- むつき居宅介護支援事業所  
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-927-5537 FAX 024-983-1256
- むつき会法人事務局  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5538 FAX 024-927-1663

# ◆ ◆ むつき会委員会及び部会 活動報告 ◆ ◆

## ○ 研修委員会

当委員会では、法人の「より良い「医療・福祉」サービスを提供する為に」との思いを実現するために、職員一人ひとりがレベルアップをする必要があると考え、内部研修を毎月複数回実施しております。また、必要だと思われる外部研修には積極的に参加させ、伝達研修も行い全体でのレベルアップも併せて行っております。職員の知識・技術・働く姿勢などのスキルアップと、資格取得もサポートをこれからも続けていきます。

## ○ 衛生管理委員会

看護師を中心としたメンバー編成のもと、定期的に法人内、外部を通じて研修を開催しています。標準予防策の周知や消毒剤の適正使用等、衛生的改善と疾病の予防処置に対し各職員が自覚を持って取り組めるよう、窓口の役割を担っています。

感染症が発生しやすい時期や発生した際には、速やかに状況を把握し、適時具体的な対策を提示しながら情報を共有し、安全性の高い療養環境及び作業環境の確立を目標とした感染対策に努めています。



## ○ 業務改善委員会

介護事故の減少・再発防止を目的に危険予知訓練、事例検討会などのリスクマネジメント研修会を開催しています。気付きを養う事で未然に防げる事故もある事を職員が意識し各職場においても業務の改善に努めています。

東日本大震災のような甚大な災害時にも法人全体での災害対策が行えるよう緊急災害予備訓練も実施し患者様・利用者様の安全確保や備蓄管理を徹底し安心した医療と介護が提供できるよう体制作りに取り組んでいきます。



## ○ 行事広報委員会

当委員会は、行事の開催・広報誌の発行・ホームページでの情報発信を通し、ご利用者様・ご家族様との親睦や、地域の皆様にもっと施設への関心を深めていただくことを目的に、多角的な視点を持ちながら様々なニーズに応えられるよう努めています。

また、行事・広報活動にて職員のスキルやモチベーションアップに繋がったり新しい出会いや交流の場・創造を生む場として企画運営しています。

## ○ 認知症・寝たきり予防対策部会

認知症ケアへの理解と対応、統一された知識・技術の習得向上を目標に、活動を始めています。当法人の持つ「強み」でもある医療介護一体での対応力をベースに、各事業所での予防対策検証と精査、情報共有など、医療介護一体でのケア確立を目指し、職員全員が「介護のプロ」「看護のプロ」の自覚と自信を持って利用者対応が出来るスタンダード作りの構築を運営趣旨としています。



## 全体のまとめ

委員会及び部会間での連携や共有を図り法人理念でもある、関わりを持たせて頂いた皆様に喜ばれ笑顔で接して頂ける事を大切に今後も委員会及び部会活動を行なっていきます。



特定施設 介護付  
有料老人ホーム

「縁」&「恵」  
えにし めぐみ

住宅型  
有料老人ホーム



医療法人むつき会では、地域密着型介護付有料老人ホーム「縁(えにし)」と住宅型有料老人ホーム「恵(めぐみ)」を平成30年4月にオープンします。開設に先立ち、地域の皆様を中心に市内全域に告知し、施設説明会(施設・法人説明及び就職説明)を行いました。

第1回目は平成29年11月15日(水) 富田団地交流ホール

第2回目は平成29年11月18日(土) 行徳地域公民館

第3回目は平成29年12月12日(火) 富久山総合学習センター

上記のとおり、これまで3回の施設説明会を実施し、多くの皆様にご出席いただきました。活発な質疑応答があり、充実した説明会を行うことができました。

今後は、1月下旬にモデルルーム見学会、3月には内覧会を予定しております。

出席を希望される場合は、法人事務局にお問合せ下さい。

☎927-5538(石井・鈴木・近内)



## 健康運動指導士のワンポイント機能訓練

### 人づきあい(コミュニケーション)

最近の新聞などの特集で、“健康長寿の秘訣4つ”や“脳に良い4つの生活習慣”に出ている4つは、ほとんど同じで順番は違いますが(1)睡眠(2)運動(3)食事(4)コミュニケーションが大切なことと出ていました。

今回は、コミュニケーション(人づきあい)についてお話しします。サッカー評論家の金子達仁氏がスポーツ新聞のコラムで「日本という国は、世界でも例をみないほど、コミュニケーションを必要としない国ではないかと思う。自動販売機・コンビニ・トラブルの少なさ、その気になれば、一週間誰とも口を利かずに生活できる国である…」と掲載されていました。また、当施設、昭和浪漫に通われる方々のケアプラン(1ヶ月の予定表)を見ると、介護施設に来ない日の過ごし方が、ほとんど外出せず、一日中テレビを見て過ごす、いわば「テレビが話し相手」になっている方が大半を占めていました。

コミュニケーションをとらずに、一言もしゃべらずに生きていくことはできますが、健康長寿とくに

認知症予防にはなりません。簡単にすぐにコミュニケーションをとる言葉(ひとこと)は、2つ『ありがとう』『ごめんなさい』だけです。

ご家族やヘルパーさんに対して、なかなか感謝の言葉を伝えられない方はたくさんいます。(特に男性)そこで、大切なのは、心の中で「すまない」「もうしわけない」「たすかった」「よかった」などと思ったら、早めに、いいわけする前に、『ありがとう』『ごめんなさい』とすぐに口に出せばいいんです。そして、「今日は寒いね」「これおいしいね」など続けて一言でれば最高です。

ちょっとした一言、ほんの一言で、その場がなごみ、ここちよくなり、話がはずむ…、言うしかないですよ!!



(昭和浪漫 健康運動指導士 渡辺 喜人)

# さくまファミリークリニック

内科・小児科・循環器科・呼吸器科・消化器科・アレルギー科・放射線科・糖尿病食事指導・  
睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・物忘れ外来・動脈硬化外来・在宅診療

# おおつきまちクリニック

内科・消化器科・泌尿器科・小児科・アレルギー科・循環器科・呼吸器科・放射線科・  
睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・糖尿病食事指導



Dr.佐久間のワンポイントアドバイス

## 糖質制限ダイエット

糖質制限ダイエットは、3大栄養素であるタンパク質、脂質、糖質のうち、糖質の摂取量を減らすダイエット法です。理由は糖質の多量摂取による糖尿病やそれに伴う高インスリン血症からくる肥満の改善です。一方糖質は人間の脳と体の原動力、車に例えればガソリンの役割を担っていますので、どのくらい減らすのか、どんな種類の糖質を減らすのが安全で効果的なのかなどまだ一定の基準は得られていません。どのくらい減らすのかという観点からみると二つのパターンがあります。一つは極力糖質をカットする「厳しい糖質制限ダイエット」です。この方法は糖質の代わりに脂肪を原料に体内で作られるケトン体をエネルギー源とするために痩せられるという理論に基づいたものです。

ただケトン体が増えるとまれにケトアシドーシスという危険な状態を引き起こすことがあり、あまり進められるものではありません。もう一つは糖質を必要量の半分にしぼる「ゆるい糖質制限ダイエット」です。日本人の食事摂取基準で糖質の必要量は260gとされていますが、この半分の130gとするものです。

この方法は問題になるほどケトン体が増えることがなく、十分にダイエット効果がでることが実証されています。次にどんな種類の糖質を減らすのかという点です。炭水化物とは食物繊維と糖質を合わせた栄養素の総称です。炭水化物は白米やパン、麺類、イモ類など主食となるものに多く、今まで摂取していた量の半分にしてください。炭水化物が僅かしか入っていない大豆製品の豆腐や納豆、野菜では大根やきゅうり、レタスなどは多く摂ってください。アルコールは蒸留酒と言われるものは糖質が少ないです。ただし度数の高いものは分解過程で脂肪が生成されますので注意してください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
午後 2:00~6:00	○	○	○	休診	○	○	休診

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	休診
夜間 7:00~10:00	○	○	○	休診	休診	○	○

## インフルエンザのおはなし

インフルエンザは早期診断・早期治療の効果が非常に大きい病気です。早めに治療をすれば自分の体を守れるだけでなく、周りの人にもインフルエンザをうつさなくてすむのです。

### ●日常生活の注意点●●●●●

- ・体力・抵抗力をつけよう！（バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がける）
- ・外から帰ったら、うがい、手洗い、洗顔を！
- ・室内に適度なうらおいを！（濡れたタオルや洗濯物を室内に干すのもおすすめですよ。)
- ・流行期には人ごみを避けよう！



### ●咳エチケット●

1. マスクをもっていない場合、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。
2. ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
3. 咳やくしゃみを押さえた手を洗いましょう。
4. 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



### ●インフルエンザによる出席停止の基準について●●●●●

病院を受診した翌日より5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまでは出席停止です。

病院を受診	1日	2日	3日	4日	5日
-------	----	----	----	----	----

かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過している。  
社団法人郡山医師会 学校保健委員会



## 豆知識

### 皮膚そう痒症とは？

発疹がないのに、かゆみだけがあらわれる疾患です。皮膚の広い範囲にみられるのが特徴で、加齢によるドライスキンが主な原因となっています。



※かゆみをコントロールするお薬を上手に使うことも対策のひとつです。自覚症状のある方は、一度受診してみませんか？

## ドライスキンのケア

乾燥しがちな住環境を改善しましょう

- エアコンの長時間使用
  - 過度の暖房
  - コタツ、電気毛布の長時間使用
- は皮膚を乾燥させるので注意しましょう。



住環境を整える

かゆみをまねく刺激を回避

- ▲ 汗
- ▲ 紫外線
- ▲ 肌着 香辛料
- ▲ 装身具
- ▲ ストレス

かゆみを引き起こす刺激を遠ざけましょう

- ウールなどの刺激のある肌着
- 飲酒や香辛料
- 発汗
- ストレス



ドライスキン(敏感肌)にならないために

清潔のスキンケア(入浴・シャワー)

皮膚の清潔を保つための入浴や石けんもほどほどに

- 皮膚表面から皮脂を奪う原因になる
- 過度の入浴や石けんの使用
- タオルで強くこする
- イオウ入りの温泉入浴剤の使用などを避けましょう。



乾燥のスキンケア(保湿薬)

入浴後はスキンケアをお忘れなく

- 入浴後15分以内の皮膚が十分うるっているうちに
- 石けんで失われた皮脂を補うための乳液やクリーム
- 表皮に水分を保つ保湿薬などでスキンケアしましょう。



スキンケアとライフスタイルをちょっと見直すことで皮膚のかゆみはずっとよくなります。