



たからぎ通信 夏号



院長コラム ～在宅ケア緩和とちぎのご紹介～

村井クリニック
院長 村井邦彦



今回は、村井クリニックの地域貢献事業・地域連携事業についてご紹介します。2023年7月、ろまんちっく村にて3年ぶりに「在宅緩和ケアとちぎ」合宿研修会(通称「夏合宿」)が開催されます。この研修会には医療・介護・福祉関係者を中心に政治、行政、マスコミ、教育関係者など、地域で活躍する多様な人材が集まります。土日の研修会ですが、合間には夕食会、懇親会、ナイトセッションなどもあり、楽しく学び、交流する場となっています。村井クリニックはこの事務局を担当しています。

この会の始まりは2007年、済生会宇都宮病院(当時は栃木県立がんセンター)の緩和ケア医師の粕田晴之先生が提案したもので、メーリングリストを使って地域のネットワークづくりをしようという試みでした。その背景には、増え続けるがん死亡者数、自宅で過ごしたいと願う患者さま・ご家族の思い、在宅緩和ケアを提供する医療施設の不足、病診連携の不足、医療・介護連携の不足などの課題意識がありました。発足当時、筆者は自治医科大学大学院に所属しており、麻酔科の医局で粕田先生とお会いしたのがご縁でした。数名の幹事のうちの一人となり、いわゆる「多職種連携」に努めました。

メーリングリストでは、講演会の企画・案内、症例検討、意見交換、在宅緩和ケアチェックリストの作成、在宅緩和ケアマニュアルの作成などを行いました。また、診断・治療技術や医療制度、介護保険制度などについて発信してきた積み重ねを本としてまとめたいと考え、当時としてはまだ新しかった在宅緩和ケアの実践書を栃木の有志で編集し、2009年に出版に漕ぎつけました。現在は改定第3版が書店に並んでいますので、関係者はぜひお手に取ってみてください。

そうするうちに、メールのやり取りや書籍だけでは「顔の見える連携」が足りないと思うようになりました。食事会や懇親会もいだろうと考え、2010年1月に第1回の合宿研修を企画しました。すると、ろまんちっく村の環境や雰囲気がとてもよかったと好評を博し、地域で熱心に活動する医療・介護・福祉の関係者が集まるようになりました。やがて栃木県を代表する研修会のひとつとして知られるようになり、全国から素晴らしい講師を迎えつつ、2019年まで毎年2回の合宿研修を実施してきました。

在宅療養の質を高めるためには、医療・介護に関わる関係者の個々の努力も当然ながら、多職種がお互いの立場や考え方、仕事のスタイルを理解し合う関係性もとても大切です。地域の皆さまには、医療・介護の場面の裏側で地域の多職種が学び合い、ネットワークを作り、療養生活の質を高めるために努力を続けていることを知っていただき、安心して在宅緩和ケアの選択肢をご検討いただきたいと思います。

「在宅緩和ケアとちぎ」は、緩和ケアを希望する人が、病院・緩和ケア病棟・介護施設・自宅など、どこで暮らしていても、また、どこに移っても、切れ目なく必要なケアが受けられるように関係職種が連携を図り、その人が望む暮らしができるよう、患者さんをご家族を支えることを目的とした集まりです。ケアマネジャー、看護師、臨床心理士、メディカル・ソーシャルワーカー、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師、僧侶、ジャーナリスト、アロマセラピスト、音楽療法士、がんを克服した方、治療中の方、ご家族、医師、歯科医師 など、さまざまな背景をもつ方々が参加しています。



運動と一緒に考えたい食事のこと

リハビリや自分で運動を頑張っているけれど、いまひとつ効果が上がらない方がいます。そのような方は食事を見直してみたいかがでしょうか？食事を摂る中で意識したいことを以下に挙げてみます。



管理栄養士 間庭昭雄

(1) 自分に必要なエネルギー(食事の量)は摂れていますか？

痩せている人で、体重が増えない方は食事の量と中身を見直してみてください。

(2) 必要なたんぱく質が摂れていますか？

高齢になると、筋肉合成に必要なたんぱく質の反応性が低くなると考えられています。リハビリをするに当たって1日のたんぱく質の必要量は体重 $1 \text{ kg} \times 1.2 \sim 1.5 \text{ g}$ 程度です。

食品	焼鮭	豚生姜焼き	卵1個	納豆	木綿豆腐
分量	1切れ	薄切り4枚	1個	1 p	小1 p
たんぱく質	約17g	約16g	約7g	約7g	約7g
					

(3) 食事のタイミングを見直してみたいかがですか？

運動(リハビリ)後、30分以内にエネルギー、たんぱく質を摂ることで筋力と持久力がより増加し、リハビリ効果が高まるという報告があります。すぐに食事が難しい方は、運動後牛乳1杯を飲むことをおすすめします。

(4) 日頃食べるたんぱく源の食品を見直してみたいかがですか？

たんぱく質はアミノ酸という物質から作られています。そのアミノ酸の中でも、バリン、ロイシン、イソロイシン(以下 BCAA)は筋たんぱくの合成を促進し、分解を抑制するはたらきがあると考えられています。

【BCAA 含有量の多い食品】

マグロ赤身	かつお	鶏むね肉	納豆	牛乳
				

毎週月曜日午前
栄養相談始めました！

管理栄養士による栄養相談・献立作成・栄養状態の診断を行い一人一人に合わせたプランを作成します。

※栄養相談開始には主治医の診察が必要です

まずはスタッフまでご相談ください。

【栄養相談日時】

毎週月曜日 9:00~11:00

1回 20~30分程度

連載企画 社会的処方推進委員会の地域社会資源ご紹介 Part6 ~フェスタ my(マイ)宇都宮に出店致しました~

このコーナーでは村井クリニック社会的処方委員会が地域資源をピックアップしご紹介していきます。

4月1日は「宇都宮市民の日」。「フェスタ my(マイ)宇都宮」は「市民の日」を記念し、市民憲章にある「明るく、楽しく、美しいまちづくり」を推進するため、市民が自由な発想で事業に参加し、工夫を凝らしながらまちづくりや郷土愛、コミュニティ意識を醸成することを目的として実施されています。今回で36回目を迎えるこのイベントは、各種団体や企業が、日頃の活動や練習の成果を発表するとともに、来場者のみなさんとコミュニケーションを深め、宇都宮の良さ、すばらしさを認識、再発見する場として宇都宮城址公園跡地にて開催されました。

村井クリニックも今年初めて出店し、「認定栄養ケア・ステーションうつのみや」の活動として、栄養バランスを考えたお弁当を販売。自治会パスポート「宮 PASS」提示で50円引き☆「みんなの保健室」による健康相談では、介護支援専門員の資格も持つ看護師や管理栄養士、言語聴覚士などの専門職による健康アドバイスを行い、握力測定や骨密度簡易検査などを提供しました。ピノキオ薬局の江波戸さまにもご協力を頂き、液体洗口液などの口腔ケア用品の試供品を提供。口腔ケアは、感染症や認知症予防、誤嚥性肺炎など、病気の発症リスクを下げる効果が期待できます。汚れを除去し、口腔環境を整えることで、コミュニケーションの円滑化や QOL 向上につながるのも、大きなメリットです。宇都宮市民の方に少しでも、健康について考える機会になっていたらと思います。



始めよう！簡単棒体操 Part2

このコーナーでは村井クリニック体操教室でも実施している簡単棒体操を連載でご紹介します！！

◎棒体操とは??

椅子に座って行う体操が中心で、座位の安定性が確保されている人であれば誰でも行う事が出来る体操です。

今回紹介していく体操ではストレッチ効果だけでなく、転倒やつまづいた際に起こる「バランスを崩した状態」を模擬的に学習することができ、転倒予防効果も期待することができます。

前号では棒体操で使う棒の作り方をお伝えしました。今号では実際に体操教室で行っている体操メニューをお伝えします。

【両手で行う棒体操】

1:体を横に倒す体操

背中を伸ばした状態で体を左右に倒します。胸郭の柔軟性を高めることができます。



2:前かがみになる体操

体を前に倒して棒を床につけます。足底に体重負荷がで、立ち上がり動作に必要な前傾姿勢の練習ができます。



3:肩を捻る体操

体の前で棒を回すようにして肩を捻ります。肩に捻りを加えることで、肩の可動性を高めることができます。



4:手で回す体操

体の前で棒を回すようにして肩を捻ります。肩に捻りを加えることで、肩の可動性を高めることができます。



【投げて受け取る棒体操】

1:どこでもキャッチ

棒を横にして投げて受け取ります。全方向への瞬間的な体重移動を養うことができ、転倒予防動作に繋がります。



2:横目印キャッチ

投げる前に、受け取る場所を声かけ担当に指示してもらい、棒を横向きで投げて指定された場所でキャッチします。



3:持ちかえキャッチ

棒を横にして軽く投げ上げ『みぎ』『まんなか』『ひだり』とリズム良く持ち替えます。指示の場所はランダムに行います。



4:拍手でキャッチ

横にした棒を投げて後に拍手をして受け取ります。投げる・受け取る以外の指示を入れることで、注意力を高めることができます。



コロナ5類後の クリニックとしての対応



お知らせ

令和5年3月13日より

マスク着用は個人の判断が基本となりますが
当院といたしましては、マスク着用に関して

原則「**院内マスク着用**」

とさせていただきます。

検温と手指消毒につきましても

引き続き継続して参りますので

感染対策へのご理解、ご協力をお願いいたします。



予防接種・健康診断 について



自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェック！
自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。



がん検診
後期高齢者医療の方
満70歳以上の方
生活保護受給者
市民税非課税世帯
は**無料**
上記以外の方は
有料となります

健康診査
対象は後期高齢者医療の方
無料

特定健康診査
対象は40～74歳
国民健康保険の方
特定保健指導も行えます
無料

【当院で実施できるがん検診】

- ・大腸がん
- ・肺がん
- ・前立腺がん
- ・肝炎ウイルス
- ・心電図検査、貧血検査
(医師が必要と認めたとき)

【健診内容】

- ・問診
- ・身体計測(身長・体重)
- ・腹囲測定
- ・血圧測定
- ・血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)
- ・尿検査

検査の際は、事前にご予約いただき、受診券(ハガキ)、健康保険証をご持参
ください。検査予約はホームページの診療予約又はLINEからも行えます！

村井クリニック 簡単な公式LINEの登録はこちら⇒



新入職員紹介 理学療法士 米井 美波 (よねい みなみ)

令和5年4月より村井クリニックに入職しました、理学療法士の米井美波と申します。

私は、栃木県下野市出身です。高校を卒業後に太田医療技術専門学校へ入学し、4年生の実習の時に、術後～退院まで患者様のリハビリに携わらせていただき、整形外科分野のリハビリに興味を持ちました。専門学校を卒業後、長野県軽井沢町にある整形外科クリニックに入職し5年間経験を積んできました。

1～3年目は外来リハビリと通所リハビリを兼任し、4～5年目は外来リハビリを担当してきました。

主に外来リハビリを経験してきたので、リハビリの時間以外の過ごし方として、生活の中で出来るセルフエクササイズの提供や日常生活の注意点など患者様にお伝えしてきました。ですが、「おうちに帰った後、しっかり運動できているのかな？」など自宅での過ごし方に目を向けるようになりました。当クリニックでは患者様の背景をととても大切に考えており、1人1人の生活にしっかりと目を向けている所に魅力を感じています。私も今までの経験を活かしながら、患者様1人1人の生活にしっかりと目を向けて、少しでもサポート出来るように一生懸命頑張ります。まだまだ慣れないこともありますが、よろしくお願い致します。



医療法人社団 宇光会

村井クリニック

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町1-2589

TEL:028-621-1541 <http://www.murai-opc.org/>

