



Shimamura Total Care Clinic

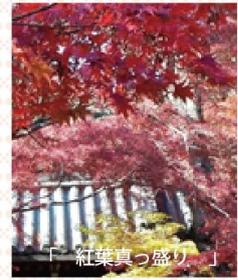
しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和3年11月
(霜月)
第184号



「紅葉真っ盛り」

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
編集人： 荻野一郎

理事長からのメッセージ 医療法人社団洗心 理事長しまむら医療介護グループ 総括責任者 島村 善行(医学博士)

1. はじめに

1)秋の深まりに、自然の偉大さ・美しさを感じる今日この頃です。畏敬の念を持って、大自然に接していかねばなりません。災害の甚大さは、人間の横暴さに比例しているようです。地球環境の改善は、地球規模で実践すべきでしょうが、私たち一人一人が意識して取り組まねばならぬ課題です。脱炭素社会実現がそれです。

2)インフルエンザ Wa(ワクチン)接種のため、多くの人が来院しています。朝、10時頃には当日分はなくなる現状で、ご迷惑かけております。

3)新型コロナ Wa 接種率も72%以上となり、感染者激減していますが、感染予防策は今も必要です。三回目の接種も決定され、2回目以後8か月以上経った人達から、12月から開始されます。

2. 「ほたるのオアシス」ー生き生き共生カフェー (下記写真参照)

11月1日に開業しました。グループホーム「和名ヶ谷ほたるの里」のバンガロー風の小さい小屋ですが、夢と思いは大きな共生カフェです。

地域の人々が行き交う、幸せ人生の案内所にしたいものです。

行政や“いきいき安心センター”の皆さんと一緒に企画していきます。地域の方達のご意見も取り入れ、気楽で楽しい場所にしていきます。

時には、施設入所中の認知症の方にウエイレスになってもらったり、音楽会や、講演セミナーをしたりしたいものです。一定ルールの中で自由に利用していただきたいものです。

3. おわりに

和名ヶ谷は、国分川を擁する風光明媚な土地で、自然の恩恵を戴き、散歩を楽しむ人々が多数います。

「ほたるのオアシス」はその地にあり、喜んでいただけるものと思います。玄米菜食のご提供等も考えています。

肉食に比べ、玄米菜食は“脱炭素社会”の注目食でもあり、健康長寿食でもあります。そんな料理勉強や会食もしたいものです。

「ほたるのオアシス」～生き生き共生カフェ～ (全景)



「ほたるの里」建物へ

《医療と介護で地域と共に歩む“しまむら医療介護グループ”》 がんの患者さんは、いつでもご連絡を！



医療法人社団洗心
島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市松戸新田 21-2
(電話) 047-308-5546



医療法人社団 洗心 本部便り(No. 14)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

いつも“かわら版”をお読みいただきありがとうございます。
 新型コロナウイルスが大流行していましたが、
 現在では緊急事態宣言も解かれ、感染者数も減少傾向し、10月18日では6名と少なくなりました。

島村トータル・ケア・クリニックでも新型コロナワクチン接種(個別接種)を実施してから約5ヶ月が経ち、松戸市でのワクチン接種者の予約者も減ってきております。

当クリニック独自のキャンセル待ちを行い、ご協力をしてくださった様々な皆様、そして破棄をしないようにと遅くまで残り最後まで諦めずに対応してくださった担当職員の皆様心より感謝を申し上げます。

当クリニックでの新型コロナワクチン接種も11月15日で一旦終了となります。

まだ、接種を受けていない方は11月15日までは受付しておりますのでご相談ください。

11月16日以降は、松戸市予約サイトでの集団接種会場での接種となります。

また、松戸市の指導の元、12月中旬頃に3回目の接種(個別接種の依頼があれば)が始まる予定となっております。

新型コロナウイルスの感染者も冒頭でお伝えいたしました通り減少傾向ですが、また流行する可能性もございますので、手洗い・うがい等の感染予防は継続した方が良さそうです。

今後はインフルエンザがやってきます。インフルエンザの予防接種も実施中ですので受付にお申し付けください。皆様のご健康をお祈りいたします。

<地域連携室>便り(No.41)

地域連携室・室長 小林 繁

<健康長寿者への案内図(その3)>

幸せ人生のお手伝いとして、「健康長寿者への案内図(その3)」は栄養と連携室が担当することになりました。

私は、人生100年健康で長生き出来ればどんなに素晴らしいかと常々考えておりましたが、老いを防ぐことが出来ないなかで105歳の先輩栄養士は“食べられなくなったら終わり”とお話されておりました。

“食の大切さ”と“お一人様時代”をどのように生きていくか身近で学ばせていただいております。

1. 不健康期間(寝たきり)男性約9年、女性で約13年あります。

平均寿命 男性:81.64歳 女性:87.74歳

健康寿命 男性:72.14歳 女性:74.79歳

政府は、団塊の世代(1947~49年生まれ)が全員75歳以上になる2025年にかけて医療費や介護費が大幅に増えていくと見込んでおります。

全世代型社会保障制度の実現や働く意欲のある高齢者の就業機会の確保に取り組む方針。

先人に学ぶ 渋沢栄一翁の言葉

「四十、五十ははなたれ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えが来たら百まで待てと追い返せ」(1840~1931)91歳

(NHK 大河ドラマ「青天を衝け」放映中)

2. 健康長寿は予防から

健康を保つためには、毎日の生活が非常に大切になります。生活習慣病は、悪しき生活習慣が積み重なっておこる病気です(がん、高血圧、肥満、糖尿病、脂質代謝異常等)食生活、運動習慣、喫煙、酒、ストレスなど多く関与しておりますので予防することが出来ます。

3. 健康食は1975年の日本食が良い

(東北大学大学院農学研究科 都築 毅)

1)多様性:色々な食材を少しずつ食べていた。主食と副菜合わせ3品以上が望ましい。

2)調理法:「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで「茹でる」「焼く」「揚げる」「炒める」は控えめであった。

3)食材:大豆製品や魚介類、いも類、野菜(漬物含む)、果物、海藻、きのこ類、緑茶を積極的に使用し、卵、乳製品、肉類も適度に摂取していた。

4)調味料:出汁や発酵系調味料(醤油、味噌、酢、みりん、お酒)をうまく使用し、砂糖や塩の摂取量を抑えていた。

5)形式:一汁三菜「主食(米)、汁物、主菜、副菜2品」を基本とした。

<診療担当医予定表（令和3年11月 ※11/16以降）>

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
外来診療	午前 (9:00 ~13:00)	島村理事長 ○	○	○	○	休診	○	○	
	午後 (14:00 ~15:00)	休診	○	○	○		磯部(漢方)医師 (第2・4)	向後医師 (内視鏡)	
検査	超音波	第2・4 午前○	○	○	○		休診	○	○
	CT	第1・3・5 午前○	○	○	○			○	○
在宅診療	午後 (15:00 ~17:00)		○	○	○		○		
	午前/午後	看護師 ○	○	○	○	○	○	○	

※外来休診日:木曜日(全日)・土曜日(午後)・日曜日(午後)・祝日(全日)

※外来診療時間:(午前)9:00~13:00 (午後)14:00~15:00

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

※在宅診療:(午前)看護師 (午後)医師並びに看護師

※無料相談:(担当)小林(月・火・水・金・土 9:00~17:00)



島村トータル・ケア・クリニック

各部門のコーナー

【医療福祉相談&在宅介護支援相談】

専門の職員がご相談に応じます。お気軽に！

※受付/在宅介護支援相談 ☎047-308-5519

【運動療法】<織田健康リラックス教室>

(実施日時) 月曜日 15:00~16:15

(実施場所) 地域交流スペース(3階)

(講師) 織田健康運動指導士(申込)受付迄

『歯と健康』シリーズ(No.178)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

「出産すると歯が悪くなる」とは、よく言われている言い伝えで、実際に妊娠期や授乳期に歯を悪くする女性は多いです。ですが「赤ちゃんが原因だ」とか、「赤ちゃんにカルシウムをとられちゃう」というのは大きな間違いです。本当の原因はほかにあります。

まず、つわりで歯磨きが辛い期間がある、そしてお腹が大きくなると一度にたくさん食べられないから間食が増えます。授乳中もお腹がすくから間食しますよね。そのたびに虫歯菌は栄養がもらえて活発になり虫歯が増えやすいのです。

また、妊娠中盛んに分泌されるホルモンは歯周病菌の大好物です。妊婦さんの歯茎の溝の中で歯周病菌が元気になるので歯周病にもなりやすいです。とはいえ、「つわりでも歯磨きしなさい」「間食をやめなさい」というわけのもしないです。つらいし必要だから間食しているわけなのです。

実はこういう時、歯の健康に大きく差が出るのが妊娠する以前から歯科に定期受診して予防処置を受けているかどうかなんです。

普段から口内環境がうまくコントロールされていて細菌が大暴れしにくい状態かどうかは大事です。

定期受診していれば困った時に普段のお口の状態もかかりつけの先生は把握しているわけですから、その時の状態にあった次善の策を教えてください。困った時に真剣に考えてくれる人を持つか持たないかで妊婦さんのその後のお口の健康に大きな差が出ます。

もう一つ大事なことは赤ちゃんの歯の相談もできる事です。お母さんの虫歯菌はよほど気を付けていないと大体は赤ちゃん移ります。お母さんが虫歯だらけだと赤ちゃんが虫歯菌をたくさんもらってしまいます。お母さんが予防処置を受けていると赤ちゃんのも移りにくいし赤ちゃんの歯が生えたら予防処置も受けられますよ。

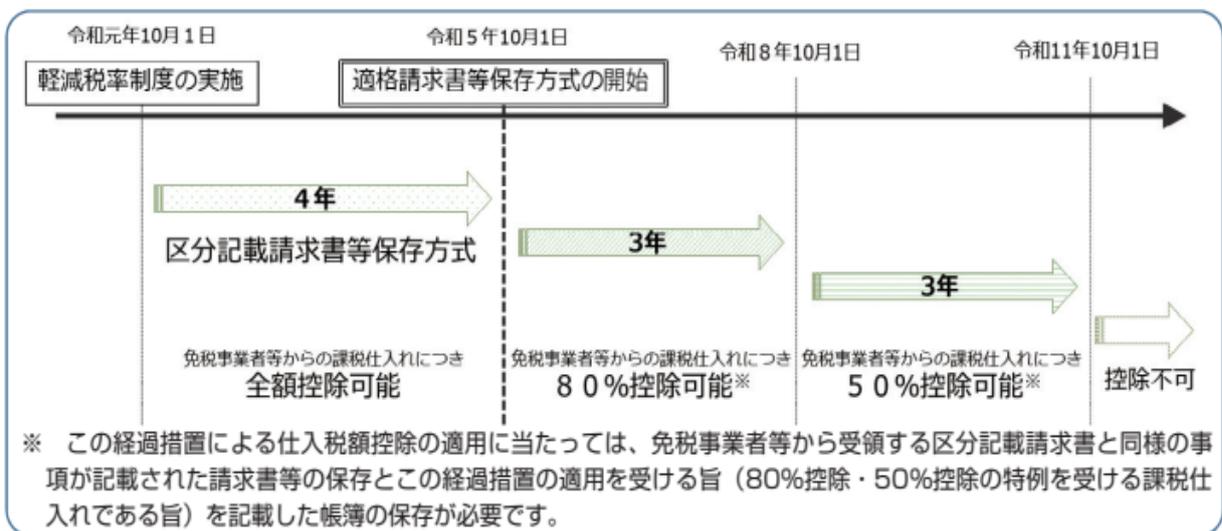
出産したら歯が悪くなるのは仕方のないことではないのです。かかりつけの歯科を持ち、口内環境を整えるとともにいざというときに相談できるようにしておきましょう。

「インボイス制度になった場合の大きい影響」



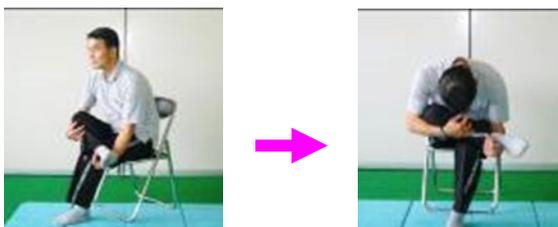
※B社は、①②いずれも課税仕入れとして税額控除を受けることができるが、免税未登録業者からの仕入③は租税控除が出来ない。但し、経過措置があります。

<「インボイス制度」導入に伴う経過措置>



今回はお尻のストレッチを紹介します。腰痛の一因でもあるお尻の張りに目を向けてみました。お尻の張りをとるストレッチを色々探してみましたが、椅子に腰掛けての比較的楽にできるストレッチをご紹介します。

●椅子に腰掛けての、前屈によるお尻のストレッチです



①片方の膝を外側に向けて、足を反対側の太ももの上に乗せておきます。尚、膝や股関節が痛かったり、体型的に乗せにくい場合には、もう一つ椅子を前に置いて、膝をなるべく外側に向けてその椅子に足を乗せてください。ただし、決して無理は禁物です。出来る範囲で試みてください。

②乗せる側の足の位置は、踵と膝の真ん中辺りが良いでしょう。(椅子に乗せた場合も、やや内側に置きましょう。)

③膝を下から抱え、甲の辺りを上から被う様にして、上体を徐々に前に預ける様にします。この身体をゆっくりと預けながら行なうのが、無理の無いストレッチのポイントとなります。

④息を吐くときには、お腹の力を抜くことに意識してください。

⑤乗せた側の足の付け根やお尻の辺りに、筋肉の伸びを感じてきます。

⑥お尻の辺りの筋肉に伸びを全く感じない方は、足を少し内側にしてみたり外側にしてみたり、または上体の乗せていく方向を、膝寄りしてみたり足首寄りしてみたりと、伸びを感じる形を探ってみてください。

☆いつでも行なえるストレッチですので、椅子に腰掛けている時には是非行なってみてください。



みんなガンバリました。協力しての玉入れ、パン食い競争などなど汗と笑顔がこぼれる、素敵な一日でした。



農園での芋ほり体験

秋の快い陽射しを浴びながら見事なサツマイモが沢山収穫できました。今日のおやつは何かな、ふかし芋、焼き芋、大学芋？。



内野職員による月1回のギターミニ演奏会。デイケア、2階、3階で行われています。

10月はデイケアで、素晴らしいギター演奏に聞きほれている皆さん。ギター演奏をバックに懐かしい曲を皆さんと唄う楽しいひと時です。



医療法人社団洗心
介護老人保健施設 島村洗心苑
千葉県松戸市和名ヶ谷 660 TEL:047-392-3946



和名ヶ谷ほたるの里



ミニ運動会を開催!!

玉入れやパン喰い競争を行いました!!

エイエイオー!! とやる気満々😊☺

久しぶりに体をたくさん動かして楽しめました☆



秋といえば「食欲の秋」😊

秋の食材を使って
手作りのおやつを!!

ぶどうゼリー🍇に
スイートポテト🍠

みなさん美味しそうに
召し上がっていました☆



認知症対応型共同生活介護
グループホーム
和名ヶ谷ほたるの里

千葉県松戸市和名ヶ谷 664-1
(電話) 047-712-1012



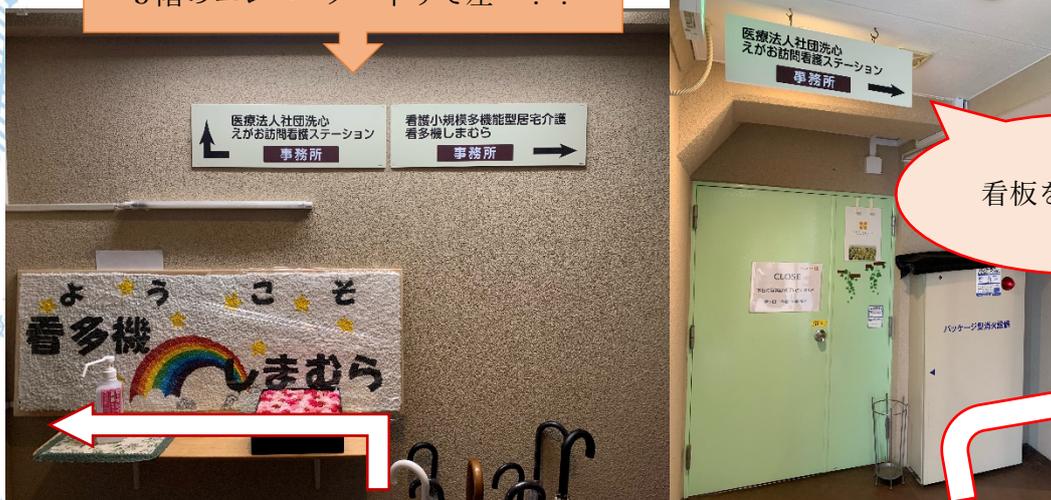
えがお訪問看護ステーション

管理者 小暮幸枝

今年の冬が駆け足で近づいてきております。

さて早速ですが、この度誠にご勝手ながら野菊野団地「えがお訪問看護ステーションサテライト」ですが10月上旬にて廃止し中旬から穀物菜館ビル3階の事務所本部にて移転させていただきました。今後ともお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

3階のエレベーター下りて左へ！！



看板を目印に…

えがお本部に到着！！



本部の中はこんな
感じです。

STCCえがお
訪問看護ステーション

千葉県松戸市松戸新田 21-2
穀物菜館ビル 4 階
(電話) 047-364-7778





看護小規模多機能型居宅介護
看多機しまむら

松戸市松戸新田 21-2
島村トータルケアクリニック 3F
(電話) 047-712-0601



市川動植物園に行きました♪



特別な日にはメイク♡



敬老会のプレゼント(*^-^*)



カレーの日!

看多機しまむらでは、敬老会を行ったり、外出レクを行いました。それだけでなく、日常も楽しんでいただける様に、カレーの日を開催してみんなで食べたり、女性にはメイクをしたりとプチイベントも行いました♪
また、感染症対策も継続中で、安心してご利用していただける様にしています。
これからも色々な案を出して看多機しまむらをより良くしていきたいと思っておりますので、期待していただきます♡



感染症対策継続中(・ω・)



<事業> 給食調理(洗心グループ各施設)・カフェ・自然食品販売
イベント・料理教室/訪問介護/レジデンス(賃貸借居室)

マテバシイ
(縄文時代の主)



ススキを炒ってお茶に!



ハキダメギ



葛の葉



サクッと



100%玄米
グルテンフリー

ハルカフェにて販売中

料理教室 「みのりの秋に感謝して」 2021.10.26



- ・玄米どんぐりお赤飯
- ・舞茸の牡蛎もどき 玄米ばんこを使って
- ・葛&ハキダメギクの天ぷら
- ・たんぽぽの根のきんぴら
- ・ススキ茶

料理教室 「夏の思い出」 2021.9.28



- ・丸ごとトマトの炊き込み玄米ピラフ
- ・えのき入り玉ねぎのファルン つゆくさ摺り流し
- ・ゴーヤと豆腐の海苔サラダ
- ・松茸のお吸い物

たんぽぽの根
薬効:健胃
胆汁分



ゴボウより
柔らかく
ほのかな苦

【薬効】については、参考としてご覧下さい。

洗心苑 厨房

今回ご紹介するのは、みんな大好きカレーライス★
島村洗心苑でもとても人気のメニューです。

カレー粉、ルウ、フレークは動物性原材料不使用の物を使用。

スパイシー且つ身体に優しい一品に仕上げております。

ひよこ豆や大豆ミートを使用し、具材にもこだわった

洗心苑オリジナル「きのこカレー」をご紹介します！



【きのこカレー】



* 材料 * (5人分)

- ・ひよこまめ … 25g
- ・大豆ミート(薄切り) … 60g
- ・たまねぎ … 1/2 個
- ・人参 … 1/2 個
- ・えのき
- ・しいたけ
- ・ぶなしめじ
- ・まいたけ } … 合わせて200g (お好みで)
- ・水 … 550ml
- ・洋風だし … 3g
- ・カレーフレーク(甘口) … 25g
- ・カレールウ(中辛) … 65g

※ ひよこ豆はあらかじめ茹でてから加えてください。

カレーライス以外でも、『カレーうどん』・『じゃがいものカレー炒め』・『生揚げの
カレーあんかけ』等、数種類のカレーメニューをお出ししています。



厨房スタッフ募集中

TEL 047-308-3946

体にやさしい玄米菜食の
給食を提供するお仕事です。

一緒に働きませんか♪

09:30-18:30 調理

07:30-16:30 調理

経験者優遇

14:00-20:00 調理補助

盛付・配膳

《 予定表 》

*都合により変更させて頂く場合もございますので宜しくお願い致します。

令和3年11月			令和3年12月		
1	(月)		1	(水)	
2	(火)		2	(木)	
3	(水)	祝日(文化の日)	3	(金)	
4	(木)		4	(土)	
5	(金)		5	(日)	
6	(土)		6	(月)	
7	(日)		7	(火)	
8	(月)	音楽フェスタ(洗心苑) おやつレク(看多機しまむら)	8	(水)	ギターミニコンサート(洗心苑)
9	(火)		9	(木)	おしるこの日(看多機しまむら)
10	(水)		10	(金)	
11	(木)		11	(土)	
12	(金)		12	(日)	
13	(土)		13	(月)	
14	(日)		14	(火)	
15	(月)		15	(水)	
16	(火)		16	(木)	書道教室(洗心苑)
17	(水)		17	(金)	
18	(木)		18	(土)	
19	(金)		19	(日)	
20	(土)	紅葉狩り(看多機しまむら)	20	(月)	
21	(日)		21	(火)	ギターコンサート(洗心苑)
22	(月)		22	(水)	冬至(看多機しまむら)
23	(火)	祝日(勤労感謝の日) ギターミニコンサート(洗心苑)	23	(木)	クリスマス会(洗心苑)
24	(水)		24	(金)	
25	(木)		25	(土)	クリスマス会(看多機しまむら)
26	(金)	書道教室(洗心苑)	26	(日)	
27	(土)		27	(月)	
28	(日)		28	(火)	
29	(月)		29	(水)	
30	(火)	トランプ大会(看多機しまむら) 防火防災訓練(洗心苑)	30	(木)	
×	×		31	(金)	

【 11月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「音楽フェスタ」
(実施日時) 11/8(月)
(実施場所) わくわく農園
- ②「クラシックギターミニコンサート」
(実施日時) 11/23(火) 14:00～15:00
(実施場所) 3階
- ③「書道教室」
(実施日時) 11/26(金) 14:00～15:00
(実施場所) 2・3階合同
- ④「防火防災訓練」
(実施日時) 11/30(火)
(実施場所) 1・2・3階

< 看多機しまむら >

- ①「おやつレク(キャロットケーキ)」
(実施日時) 11/8(月) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) キャロットケーキをみんなで作って食べる
- ②「紅葉狩り」
(実施日時) 11/2(土) 14:00～
(実施場所) 観音寺
(実施内容) 紅葉を見て写真を撮り、外食する
- ③「トランプ大会」
(実施日時) 11/30(火) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 景品を用意してトランプ大会を行う

《 予定表 》

*都合により変更させて頂く場合もございますので宜しくお願い致します。

令和3年11月			令和3年12月		
1	(月)	運動療法(15:00~16:15)	1	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)
2	(火)		2	(木)	
3	(水)	休診(祝日・文化の日) スポーツ吹き矢教室(休止)	3	(金)	こころの相談室(未定)
4	(木)		4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
5	(金)	こころの相談室(中止)	5	(日)	楽歩会(足利・足利学校と鑢阿寺を巡る)
6	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	6	(月)	運動療法(15:00~16:15)
7	(日)	楽歩会(柏・旧吉田家住宅歴史公園から柏の葉公園へ)	7	(火)	
8	(月)	運動療法(15:00~16:15)	8	(水)	
9	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)	9	(木)	
10	(水)		10	(金)	こころの相談室(未定)
11	(木)		11	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
12	(金)	こころの相談室(中止)	12	(日)	
13	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)	13	(月)	運動療法(15:00~16:15)
14	(日)		14	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)
15	(月)	洗心百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	15	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
16	(火)		16	(木)	
17	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	17	(金)	こころの相談室(未定)
18	(木)		18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
19	(金)	こころの相談室(中止)	19	(日)	
20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	20	(月)	洗心百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)
21	(日)		21	(火)	
22	(月)	運動療法(15:00~16:15)	22	(水)	
23	(火)	休診(祝日・勤労感謝の日)	23	(木)	
24	(水)		24	(金)	こころの相談室(未定)
25	(木)		25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
26	(金)	こころの相談室(中止)	26	(日)	
27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	27	(月)	運動療法(15:00~16:15)
28	(日)		28	(火)	
29	(月)	運動療法(15:00~16:15)	29	(水)	
30	(火)	料理教室(11:00~14:00)	30	(木)	
31	(金)		31	(金)	年末年始休暇

(外来診察のご連絡) ☆休診日: 祝日・木曜日・土曜日(午後)・日曜日(午後)

(サークルのご案内)

『楽歩会』「柏・旧吉田家住宅歴史公園から柏の葉公園へ」
 (実施日) 11/7(日) ※雨天時11/14(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) JR常磐線北柏駅・改札出口 9時32分
 (解散) 14:30頃「柏の葉キャンパス駅」(歩く時間) 約2.5時間 (6.5km)
 (問合せ先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順25名)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
 (実施日時) 11/9(火) 13:00~15:00
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
 (会費) ¥2,000 (問合せ先) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日 (問合せ先) 菅野 090-2309-1170
 (実施日時) 11/13(土)14:00~16:00 (参加費)¥1,000
 (実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
 ①基調講演:島村 塾長 ②講演:高橋 塾員
 ③その他:谷川研修旅行・機関誌 等説明

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日
 (実施日時) 11/6・20・27(土) 15:00~16:30
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
 (参加申込) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

『オリゼ会の食事相談』 (費用) ¥3,500(45分) ※予約対応
 (予約申込先) ゴーシュ研究所「クリニック食事相談係」まで
 ☎03-5812-4925 (HP) <http://goash.jp>

『スポーツ吹き矢教室』 ※毎月第1・3水曜日&金曜日(洗心苑)
 ※今月は、休止とさせていただきます。
 (問合せ先) 安達090-4179-4681

『洗心百寿会』 ※毎月第3月曜日
 ※今月は、休会とさせていただきます。
 (問合せ先) 中川090-2542-7240

【編集後記】緊急事態宣言解除を受けて、各行楽地が賑わっているようです。コロナ禍、頑張ってきた自分へのご褒美でしょうか。心地良い秋風のなか大いに英気を養って、心身共にリフレッシュいいですね！但し、感染予防は常に忘れずにしたいものです。(編集人:菅野)

発行：医療法人社団 洗心 島村トータル・ケア・クリニック <http://www.stcc.jp/> (or「島村トータル」)
 〒270-2241 千葉県松戸市松戸新田 21-2 TEL 047-308-5546 (代) FAX 047-308-5547