



Shimamura Total Care Clinic

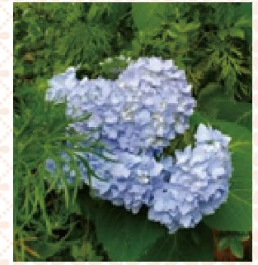
しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和4年6月
(水無月)
第191号



「紫陽花」

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
編集人： 苅野一郎

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

6月5日(日)松戸市長選が行われ、本郷谷健次氏が4選されました。おめでとうございます。

これからますます先鋭化する少子超高齢社会において、地方自治の組長、50万人のまち松戸の市長の役割は重要で、期待大です。

2. 「医療・介護のまち松戸」の実現を

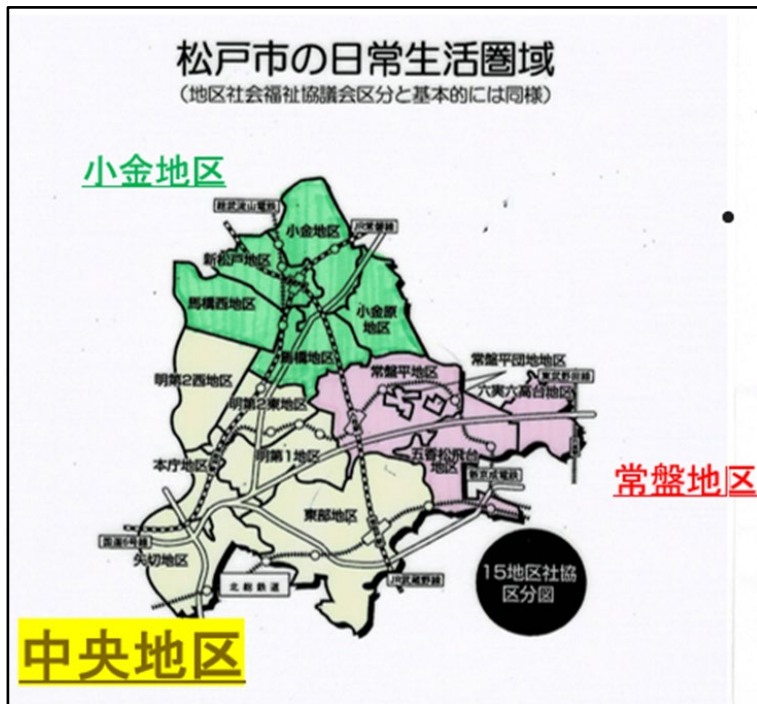
今後、生産年齢層が激減し、ややもすると、先行きの暗い少子超高齢社会日本を、明るい元気な高齢社会日本にしようではありませんか。

そのコツは、1) 地域共生社会と2) 高齢者活躍社会の実現が必須です。世界的に高齢化が進む中、トップランナーである日本に大いなる期待が持たれています。

3. しまむら医療介護グループの目指す

＜地域共生社会 と 高齢者活躍社会＞

下図が、松戸市の日常生活圏域を、15圏域と、3地区に分類したモノです。



ランチェスター戦略をヒントに、1) 地域共生社会はこのような地域区分の意識を持って活動しましょう。

そんな気持ちで、グループホーム“和名ヶ谷ほたるの里”に共生カフェ「ほたるのオアシス」を作りました。ほたるが希望という光を放ちながら、もっと明るく楽しもうと集う“高齢社会のオアシス”です。そこでは、笑いのヨガ・音楽会・書道・囲碁等々予定企画しています。ホームページを参照ください。

さらに、希望ある超高齢社会の実現は2) 高齢者活躍社会にすべきです。そのためには、元気な高齢者が高齢者を支えるという、責任担当世代が活躍せねばなりません。

わがグループに「光輝創年の会」があります。高齢者雇用の会です。元気でやる気のある高齢者を募っています。詳しくは、オアシス担当の内野に声掛けしてください。

4. おわりに

人生という旅の最終コーナーである第四コーナーは、今まで生きて獲得してきた能力の活躍の場でもあります。

自分に少しでも残った能力を見つけ、勇気を持って動いてみましょう。

超高齢社会はどんな些細なことでもお役に立てる社会でもあります。

「ほたるのオアシス」は自分の再発見の場所でもありましょう。

新企画の“知り愛ネット”作りも楽しみです。

《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. 21)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

「新型コロナワクチン4回目接種について」

松戸市の新型コロナワクチンの4回目接種が次の通り実施されます。

1. 概要

(1) 接種開始時期

5月25日から4回目のワクチン接種を実施。

(2) 接種対象者 ※接種費用無料(全額公費)

3回目接種を終了した日から5ヶ月以上経過した方で、以下の①又は②に該当する方。

①60歳以上の方

②18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方

※18歳～59歳の方で上記②に該当しない場合は接種できません。

(3) 使用ワクチン

ファイザー社製／武田・モデルナ社製

2. 予約方法

(1) 接種券

3回目接種を完了した人全員に接種券が、4回目接種が可能となる月の前月中旬頃に発送されます。

(3回目の接種) (接種券発送予定)

①令和4年1月まで 令和4年5月25日

②令和4年2月まで 令和4年6月中旬

③令和4年3月まで 令和4年7月中旬

④令和4年4月まで 令和4年8月中旬

(2) 接種予約

接種予約可能日は予約サイト・コールセンターでご確認ください。

①松戸市ワクチン接種予約サイト

※「松戸市ワクチン予約」で検索ください

②松戸市ワクチン接種コールセンター

(電話) 0120-684-389(フリーダイヤル)

<地域連携室> 便り(No.48)

地域連携室・室長 小林 繁

「熱中症に注意を！」

熱中症といっても、めまい・立ちくらみ・大量の汗・筋肉痛といった症状の軽い物から、頭痛・吐き気・けいれん・意識を失うといった重症まで様々あります。

日本救急医学界では「暑さで具合が悪くなったら、迷わずに熱中症と思って応急処置などしてほしい」と早めの手当を呼びかけております。

1. 熱中症応急処置

(1) まず意識の有無を確認する

意識のない場合は、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診する。意識のある場合は、体温を下げることと水や塩分を補給することの2点が重要です。

(2) 体温を下げる

体温を下げるには、風通しの良い日陰や冷房の効いた屋内に移して、服をゆるめて休ませる。首やわきの下、太ももの付け根といった太い血管の通る場所を、氷のうなどで冷やすと効果的です。

(3) 水や塩分の補給

自分で飲めない場合は医療機関を受診する。飲める場合は、水・経口補水液・スポーツドリンクなどを飲むとよいのですが注意も必要です。

応急処置をしたら、しばらく安静にして、それでも症状が回復しない時は、医療機関を受診。

2. 重症化を警戒すべき幼児と高齢者

(1) 10代が圧倒的に多く、ほとんどが運動中に発症しています。大半は軽症で、年齢も若いために回復も早いです。体温を下げ、水や塩分の補給を心掛ける。

(2) 幼児は、体が十分に発達していないので体温調整が上手に出来ません。周りの大人が体温調節を行う。

(3) 高齢者は、老化で、汗をかきにくく、体温が上昇し体温が上昇しやすい。気温にも鈍感で暑さも感じにくい。体の水分量も若者に比べて少ない。脱水症状を示すサインである喉の渇きも感じにくくなっています。こまめに水分補給をする、こまめにエアコンを使う。

3. かくれ脱水に注意

マスクの中の温度が上がり、喉のかわきに気付きにくくなり、水分不足のおそれがあります。

こまめな水分補給が大切です。目安としては、1時間に100cc(コップ半分くらい)。

また、マスクによって体内に熱がこもりやすい(体温調節がしにくくなる)ので、炎天下での活動時は特に注意が必要です。

暑い夏を乗り切るためにも日常の生活習慣を見直しましょう。

< 診療担当医予定表 (令和4年 6月) >

		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)	休診	島村院長	島村院長	島村院長	休診	島村院長	磯部医師 (漢方) (第2・4) 〈午前〉 9:00~ 13:00 〈午後〉 14:00~ 17:00	島村院長	
			坂田医師	坂田医師	坂田医師		坂田医師		坂田医師	坂田医師
			大城医師 (内視鏡)	永井医師 (内視鏡)			向後医師 (内視鏡)			
	午後 (14:00 ~17:00)		島村院長	島村院長	島村院長		島村院長		島村院長	休診
坂田医師		坂田医師	坂田医師	坂田医師	坂田医師					
		(*) コロナワクチン接種					ワクチン接種	ワクチン接種		
検査	超音波/CT	○	○	○			○	○		
	内視鏡 (午前)	○	○	○			○	○		
		(胃)	(胃・大腸)	(胃・大腸)			(胃)	(胃・大腸)		
在宅診療	午前	看護師	○	○	○	○	○	○		
	午後	医師 看護師	○	○	○	○	○	○		

※外来休診日:木曜日(全日)・日曜日(全日)・祝日(全日)・土曜日(午後)

尚、7/1より木曜日の外来診療再開します。(担当医)坂田医師(診察時間)9:00~13:00/14:00~15:00

※外来診療時間:(午前)9:00~13:00 ※受付締切 12:30/(午後)14:00~17:00

※コロナワクチン接種:(月・火・水・金曜日)13:00~15:00/(土曜日)14:00~16:00

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4金曜日)/物忘れ外来(認知症外来):稲葉医師(土曜日)

※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

【こころの相談室】

※休止とさせていただきます。

【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.185)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「病気が治り退院したらお口のチェック」

病気の治療法や退院時の状態によって、お口に関係したさまざまなトラブルが生じることがあります。例えば

①体重の減少により歯茎がやせて入れ歯が合わなくなる。

②歯と歯の間の歯肉が下がり歯根が出てきて知覚過敏になる。

③放射線治療や化学療法によって味覚障害が起きる。

④薬の服用で唾液の減少により口の中が乾燥してしまうドライマウスになった。

⑤免疫力が低下することで口内炎ができやすくなる。

⑥胃ろうを作り自分のお口で食べていない場合でも、お口の中の汚れは付きますので、口腔ケアを行わないと、誤嚥性肺炎が起りやすくなることもあります。

⑥胃ろうを作り自分のお口で食べていない場合でも、お口の中の汚れは付きますので、口腔ケアを行わないと、誤嚥性肺炎が起りやすくなることもあります。

⑦脳卒中の発症後、麻痺がなく自分で食事ができていても、夜間に唾液を誤嚥して誤嚥性肺炎を起こす場合があります。

以上記載した以外にも様々なトラブルが生じる場合があります。

退院後には、主治医や歯科医と相談しながら、専門的な口腔ケア等を行いお口のトラブルを改善して、できる限り元の健康な状態に戻す必要があります。

松戸市成人歯科健診、松戸歯科医師会在宅歯科無料健診を利用して口の中の状態をチェックすることをお勧めいたします。

「消費税のインボイス制度」

令和5年10月1日から「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」が導入されますので、その概要と対処方法を考えてみました。

消費税を申告し、納付している事業者は税務署に登録申請書を提出し、登録が完了すれば登録番号が通知されます。

法人の場合「T+法人番号」それ以外の事業者は「T+13桁の数字」です。適格請求書発行事業者(登録事業者)のみが適格請求書(インボイス)を交付することができます。

皆さんの会社は、インボイス方式になっても何も影響はないと思われるかもしれませんが、本当に影響がないかを調べておく必要があります。

＜消費税の課税方式＞

まず、基準年度(2年前)の課税売上により、対処方法が大きく異なります。

1. 基準年度の課税売上1,000万円以下の事業者は免税業者。

ただし、課税業者選択届を届け出れば課税業者になることができる。

2. 基準年度の課税売上5,000万円以下の事業者は簡易課税の選択適用。

次の事業ごとにみなし仕入れ率を適用

- 第一種事業者(卸売業)・・・90%
- 第二種事業者(小売業)・・・80%
- 第三種事業者(製造業)・・・70%
- 第四種事業者(飲食店業等)・・・60%
- 第五種事業者(サービス業)・・・50%
- 第六種事業者(不動産業)・・・40%

3. 基準年度の課税売上高5,000万円以上の事業者は原則課税。

(原則課税)

課税売上による預かり消費税－課税仕入による仮払い消費税 = 消費税額

皆様の会社にあてはめた場合、課税売上による預り消費税は変わりませんが、課税仕入れによる仮払い消費税はどうなるか、調べて見る必要があります。

現行の消費税の考え方は、取引の内容によって課税取引か否か、すなわち課税取引であれば、消費税が表示されていなくても税込として仮払い消費税としての控除ができました。

インボイス方式になりますとこれができなくなります。

(以下 次号に続く)

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.183)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、それ程きつくない胸部を鍛える方法を紹介します。

胸部を鍛えるというと一般的には「腕立て伏せ」なのですが、皆さんは如何でしょうか？ 結構「キツイ運動」といった印象が有るのではありませんか？ 器具を使わないで気軽に上半身を使う運動で、最も効果的なのはこの「腕立て伏せ」なのです。しかし、効果的な運動ではあっても無理をすると、またまた「キツイ運動」と言ったイメージを植えつけてしまって長くは続きません。

正式なフォームで効果を求め、少しでも楽な方法で実施してみましょう。そこで今回は「身体を起こしての腕立て伏せ」を紹介します。

1. まず立った姿勢で壁に、または固定している机などに肩幅よりやや広めに手を着いておきます。(図-①)

2. 次に脇を開きながらゆっくり肘を曲げていき、肘が身体のほぼ横の位置になったときの肘の角度が、ほぼ90度になった位置が「腕立て伏せ」の理想的な手の位置となります。(図-②) この時の肘の角度が狭かったり広過ぎていたりしたら、この時点で直しておきましょう。

3. そこから徐々に胸を下げていき、胸が触れるくらいに下げてみます。(図-③)

図-②から図-③に移る際には、胸で大きく息を吸ってください。



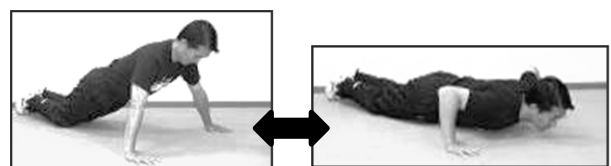
図-①

図-②

図-③

4. そしてゆっくりと肘を伸ばしていきます。その時の図-②のところから図-①にかけて息を吐くようにします。この呼吸の仕方と動き方一つで効果が大きく変わってきます。

※動き方は下ろすときをゆっくりにし、特に胸が壁や机に近付いてきた時を大事にしてください。
 ※呼吸も、胸が床に近付いてきた時に胸を大きく膨らませ、ゆっくり大きく吸い込みます。
 ※回数をこなすことよりも、一つ一つの動作を大事にすることがより効果的です。
 ※この方法で楽になってきた方は、「膝を着いての腕立て伏せ」を実施してみてください。その場合も手の幅は上記の様にしておきましょう！



端午の節句祝い

毎年、1階・2階・3階フロアに5月人形や利用者さまとスタッフで製作した飾りつけの前で記念撮影



洗心苑前庭

皆さん童心に帰り 溢れる
笑顔を 良いですね



前庭に幸せを呼ぶ
四の葉クローバーを
沢山 見かけること
が出来ます
写真は押し花



リハビリ奮闘中



職員が丹精込めて
育てた
四季咲きのバラ
観賞にご来苑くださ
い



職員の指導のもと、利用者様一緒になって
運動に励んでおられます

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



FIGHT !



毎日の体操の他に、運動を兼ねて風船バレーを楽しみました。皆さんのアタックに声援も熱が入ります。



5月も行事がいっぱい！
子供の日には兜とお赤飯、
母の日にはカーネーションで
お祝いました。



敷地内のオアシスには四季折々の花で日々のお散歩の途中で楽しんだり、イベントに参加したいと皆様楽しまれています。



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

酒寄 あすか



今回はよく聞かれる質問の一部をご紹介します

Q 訪問看護ではどれくらいの時間・回数来てくれるの？

A 介護保険か医療保険で変わりますが、**介護保険**の場合にはプランに沿って1回の訪問時間は、**20分・30分・1時間・1時間半**の4区分があります。ご希望や状態によっては毎日伺う事もできます。

医療保険の場合は、疾病等医師の指示によってはきますが、通常週3回まで、1回の訪問時間は30～1時間半程度です。

訪問看護がどれくらいの頻度で訪問するかはその方の状態や希望によります😊
主治医やケアマネージャーさんなどが希望を聞いてくださいます

Q 急に心配なことや体調不良の時はどうしたらいいの？

A えがお訪問看護ステーションでは**24時間いつでも**電話対応や訪問にて対応する事もあります。いつでも駆けつけます

その他ご不明な点などございましたら いつでもお気軽にお立ちよりください。
お待ちしております🎵 下のお写真は訪問先のお庭の様子です！キジバトさん遊びに来てくれます！どこにいるかわかりますか！？ お花も綺麗に咲いています♥



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
穀物業館ビル3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
穀物菜館ビル 3F
(電話) 047-712-0601



中央公園にお花がたくさん☆🌸



チューリップがいっぱい♪



お誕生日会が開かれました♪



グラグラゲーム☆

春の陽気が心地よい時期になりました。
春と言えば、お花が浮かびます。
看多機しまむらでも施設内、施設外共に春
を感じるイベントや制作を行っています。
誕生日にはみんなで誕生日会を開いたり、
新しいゲームを考えてみんなで楽しんだり
と、充実した日々を送っています。
季節を感じられるようなイベントなどをた
くさん考えてまいりますので、楽しみにし
ていただけると幸いです。



難しい制作にもチャレンジ！

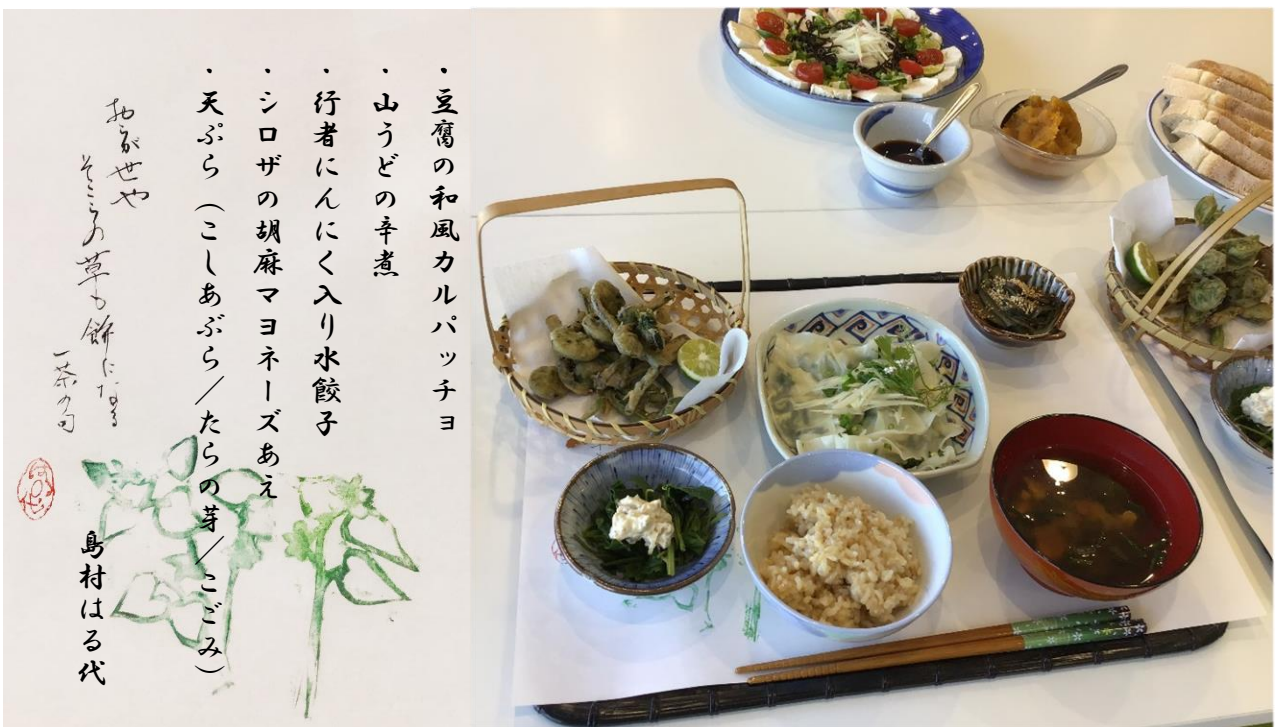


①シロザ②新生姜③山うど④行者にんにく⑤パクチー
⑥たらの芽⑦かたばみ⑧こしあぶら⑨こごみ⑩春菊

料理教室 山菜・野草を楽しむ



元氣一杯のスギナの側で見つけた野草、シロザはアカザの仲間です。江戸時代には野菜としてほうれん草のかわりに食されていたそうです。道端や荒地などでも見かけます。全体に粉がついているような葉なので簡単に見つけることができます。今回は山菜をそば粉の衣でジューツ、パチパチツと天ぷらに、行者にんにくは水餃子にしました。刻んだ瞬間に広がる行者にんにくの香り。ごま油と醤油で炒めた山うどの香ばしいにおい。五感が刺激されて豊かで楽しい時間を過ごしながら美味しくいただきました。



シロザの胡麻マヨネーズあえ

材料 (4人分)

- シロザ 200g
- 醤油 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- すりごま 大さじ1

- ① シロザは水洗いして、塩少々加えた熱湯でゆで冷水にとる。
- ② 水気を切って醤油洗いし、3cmのざく切りにする。
- ③ すりごまとマヨネーズを合わせる。
- ④ 器にシロザを盛り、胡麻マヨネーズを上からかける。

いただくときに、まぜながら召し上がってください♪



地味せや
そら草の餅に100g
一茶勺
鳥村はる代

介護食の難しさ喜び



蒸し豆腐のあんかけ

グループホームほたるの里では入居者様への食事を食缶方式で提供しております。ご高齢で歯や噛む力の弱い方も多く、メニュー作りで試行錯誤し、見た目や栄養、味にもこだわり、日々調理しています。厨房から入居者様が食事している様子は伺えません。何度か介護士の方々が行っている介助を拝見させていただき、食事を楽しみにしている方が多いことに驚きました。そして介護食の難しさを痛感しました。

入居者様に喜んで食事をしていただく上で、一番大切なことは介護士の方々とのコミュニケーションだと考えております。

食事の質や量などを話し合い、同じ食材でも調理法を変えることによって、今までは食べられなかった入居者様が完食してくださったときは、心から嬉しく思います。



ひじきの天ぷら

3/17, 2022 月 ユニット

101	102	103	105	106	107	108	110	111	112
●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：常食 副：常食	●食事形態 主：おひや 副：一口大	●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：常食 副：常食	●食事形態 主：常食 副：常食	●食事形態 主：常食 副：常食	●食事形態 主：常食 副：常食

3/17, 2022 星 ユニット

201	202	203	205	206	207	208	210	211
●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：常食 副：常食	●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：常食 副：常食	●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：おひや 副：ペースト 水分：とろみ	●食事形態 主：常食 副：常食	●食事形態 主：常食 副：常食

ほたるの里の厨房には、入居者様全員が笑顔で写っている写真が飾ってあります。親近感を抱き、さらに美しく美味しい食事をしていただきたい!!との思いを込めて、これからも調理してまいります。

藤崎 建司



洗心苑厨房

今月も行事食のご紹介です。
4月は『桜ご飯』をお出ししました。
桜の花の塩漬けと菜の花を刻んで
酢や砂糖・醤油・からしなどで味付けをし、
食紅でほんのりピンクに色付けしたご飯に
混ぜ込みます。
ほのかに桜の香りが感じられる、
春らしいご飯となっております。
また、鯖(さわら)や筍・イチゴなど、
旬の食材を多くとり入れ、入所者様にも
お食事から春を感じていただけたことと思います。



厨房スタッフ(正社員・パート)募集中

TEL047-308-3946

《 予定表 》

*都合により変更させて頂く場合がございますので宜しくお願い致します。

令和4年6月			令和4年7月		
1	(水)		1	(金)	
2	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	2	(土)	書道教室(洗心苑)
3	(金)		3	(日)	
4	(土)	書道教室(洗心苑) 風船バレー大会(看多機しまむら)	4	(月)	
5	(日)		5	(火)	車椅子ダンス(洗心苑)
6	(月)		6	(水)	
7	(火)	車椅子ダンス(洗心苑)	7	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) 七夕の日(看多機しまむら)
8	(水)		8	(金)	
9	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	9	(土)	オアシス朝市
10	(金)		10	(日)	
11	(土)	オアシス朝市	11	(月)	七夕まつり(洗心苑)
12	(日)		12	(火)	書道教室(洗心苑)
13	(月)		13	(水)	
14	(火)	書道教室・散歩(洗心苑)	14	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
15	(水)	ミニ運動会(洗心苑)	15	(金)	納涼祭(看多機しまむら)
16	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) 和菓子の日(看多機しまむら)	16	(土)	
17	(金)		17	(日)	
18	(土)		18	(月)	祝日(海の日)
19	(日)		19	(火)	
20	(月)		20	(水)	ギターミニコンサート(洗心苑)
21	(火)	ギターミニコンサート(洗心苑)	21	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
22	(水)		22	(金)	書道教室(洗心苑)
23	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	23	(土)	オアシス朝市
24	(金)	書道教室(洗心苑)	24	(日)	
25	(土)	オアシス朝市	25	(月)	
26	(日)		26	(火)	
27	(月)	紫陽花鑑賞(看多機しまむら)	27	(水)	
28	(火)		28	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
29	(水)		29	(金)	書道教室(洗心苑) かき氷イベント(看多機しまむら)
30	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	30	(土)	オアシス朝市
×	×		31	(日)	

【 6月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「書道教室」
(実施日&対象) 6/4(土)・14(火) ディケア
(実施日&対象) 6/24(金) 2階・3階
- ②「散歩」
(実施日&対象) 6/14(火) 3階
- ③「ミニ運動会」
(実施日&対象) 6/15(水) 2階
- ④「ギターミニコンサート」
(実施日&対象) 6/21(火) ディケア
- ⑤「笑いのヨガ教室」
(実施日) 毎週木曜日
(実施対象) 各階(ディケア・2階・3階) 30分間

< 看多機しまむら >

- ①「風船バレー大会」
(実施日時) 6/4(土) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) みんなで風船バレーをする
- ②「和菓子の日」
(実施日時) 6/16(金) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) おやつに和菓子を提供する
- ③「紫陽花鑑賞」
(実施日時) 6/27(月) 10:00～
(実施場所) 本土寺
(実施内容) 本土寺で紫陽花を鑑賞して
写真を撮る。

【オアシス朝市】 毎月第2・4土曜日開催！

《 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4年6月			令和4年7月		
1	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	1	(金)	
2	(木)	休診(外来診療)	2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
3	(金)		3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(小金井・滄浪公園から野川遊歩道)
4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	4	(月)	運動療法(15:00~16:15)
5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(東村山・花菖蒲の北山公園)	5	(火)	
6	(月)	運動療法(15:00~16:15)	6	(水)	
7	(火)		7	(木)	
8	(水)		8	(金)	
9	(木)	休診(外来診療)	9	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
10	(金)		10	(日)	休診(外来診療)
11	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)	11	(月)	運動療法(15:00~16:15)
12	(日)	休診(外来診療)	12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
13	(月)	運動療法(15:00~16:15)	13	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	14	(木)	
15	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	15	(金)	
16	(木)	休診(外来診療)	16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
17	(金)		17	(日)	休診(外来診療)
18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	18	(月)	祝日(海の日・外来休診) 百寿会(休会) 運動療法(休止)
19	(日)	休診(外来診療)	19	(火)	
20	(月)	百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	20	(水)	
21	(火)		21	(木)	STCC ゴルフ同好会(泉CC)
22	(水)		22	(金)	
23	(木)	休診(外来診療)	23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
24	(金)		24	(日)	休診(外来診療)
25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	25	(月)	運動療法(15:00~16:15)
26	(日)	休診(外来診療)	26	(火)	料理教室(11:00~14:00)
27	(月)	運動療法(15:00~16:15)	27	(水)	
28	(火)	料理教室(11:00~14:00)	28	(木)	
29	(水)		29	(金)	
30	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(泉CC)	30	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
31	(金)		31	(日)	休診(外来診療)

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日 ※7月より木曜日の外来診察を行います。

☆医師休診:稲葉医師 6/11(土)

(サークルのご案内)

『楽歩会』「東村山・10万本の花菖蒲が咲き乱れる北山公園へ」
(実施日) 6/5(日) ※雨天時6/12(日)に順延 (参加費)200円
(集合) 西武新宿線「東村山駅」・西武池袋線「東武東村山駅」 9時45分
(解散) 14:00頃「西武新宿線東村山駅」 (歩く時間)約2時間
/5.5km

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
(実施日時) 6/7(火) 13:00~15:00
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(会費) ¥2,000 (問合先) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日 (問合先) 苅野 090-2309-1170
(実施日時) 6/11(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講演「いきいき長生きピンピンと」しまけん整骨院 島村健司院長

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日
(実施日時) 6/4・18・25(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。
(問合先) 中川090-2542-7240

【編集後記】今年も、早くも各地で真夏が出ています。熱中症対策をお忘れなきようご注意ください。定期的な水分補給と十分な睡眠時間の確保。特に、持病をお持ちの方やご高齢者、小さいお子さんにはご注意ください。また、周りの方が気を付けて戴きますように！(編集人:苅野)

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



< 新任医師自己紹介・坂田慶太医師 >

中学生のころ特殊相対性理論に興味を持ち、光速があらゆる観測系で不変であることに興奮した。マイケルソン・モーリーの実験で事実であることが証明されている。光速はレーザーの波長と周波数を測定することで極めて正確に測定できる。

万物の基準であり時間と距離を決めている光は、ゲージ粒子で質量が0であるのに運動量を持つ。プランク定数が0ではないからだ。時間も物質なのだろうか。

シュレンジンガーの波動方程式を解くのは苦勞する。一般相対性理論を量子力学に適応するとレプトンの磁力の元となるスピン導かれる。MRIがスピンを利用して医療に役立っている。

素粒子の散乱理論の逆問題の応用でマイクロ波乳腺検査装置が治験段階である。ポアンカレ予想がリッチフローの理論で解明されたのは意外で驚愕に値する。ナビエーストークスの方程式は流体力学の本質であるが非線形性のため解法がわかっていない。100万ドルの懸賞問題である。

万物を構成する素粒子は波動関数として表現され、そこにはないはずのものがあるというトンネル

効果が現実に観測され装置に応用されている。

MRIの超電導磁石は、電子のクーパー対がボソン様になることを利用している。標準理論解法のための複素解析学の元となったカントールの集合と位相の著書はボロボロになるまで熟読した。

ルベークの測度論的積分論は、位相に馴染み量子力学の要である。

ウフィツイ美術館でレオナルドダヴィンチのデッサンをみて感動シタリアに永住して絵を描く一生もいいかなと思った。現在日展出展をまわっている。

大学では、癌の転移機構の分子生物学的研究を行った。この時期に第一種情報処理技術者の国家試験に合格しIT企業から勧誘された。

しかし、医師を選択した。

2000年にアメリカに渡り、セントルイス大学と在郷軍人病院で研究生活に入った。帰国するつもりはなかった。2本の論文を完成させたときに9.11の事件が起り治安が悪化したため帰国した。

残念。

心臓外科、肺外科、消化器外科、脳神経外科を経験した。自治体、文部省、厚生労働省、法務省の技官として30年以上の公務員人生を送ったがついに定年となった。

絵画は描くことが一生の友である。素粒子の標準理論はぜひ理解したい。核反応の計算からニュートリノの存在が予測され観測された。ミューオンのg因子-2問題は気になっている。クォークを封じ込めている強い力を媒介する奇妙なゲージ粒子、グルーオンの正体が気になる。素粒子に質量を与えるヒッグス粒子の発見は驚いた。真空は空ではないことが分かっているから宇宙つまり空間は物質と同一ではないのか。陽子に寿命があるのか。重力子の発見が待たれる。

医学生物学は、不明な点が多く数式化できていないので不安定であり、治療はエビデンスが認められた世界標準のガイドラインに従うべきである。いまだに試行錯誤状態で、ガイドラインは毎年改定される。

車が大好きであるが高級車やセダンには興味がない。ピックアップトラックかSUVがよい。ハマーH3もよい。だから無駄遣いが過ぎる。

父の実家が渋谷にあったので未練があるがもう戻れない。



坂田医師 制作

< 新任医師自己紹介・稲葉泉医師 >

「日々のこと」

“ あっ！ またか ”

はじめまして、稲葉泉と申します。

千葉県松戸市、都内および北海道で診療を行なっている市井の医者(脳神経外科・認知症)です。

“医療の最前線で日々戦っています”といえば、COVID-19 ですよ、、、、。

それだけでは無いんです。高齢者医療です。認知症医療なんです。コロナ禍にあつて苦しんでいるのは、65 歳迄の働き盛りだけではありません。

いま COVID-19 によるパンデミック。得体の知れないウイルスの蔓延は、その毒性もさることながら、社会の分断を作ってしまった。

お年寄り「人生の最終章」にあつて、かくの如き分断により病院で、高齢者施設で家族との交わりを「面会禁止」と言う残酷な張り紙のもとに、隔離され孤独に苦しんでいます。医療の現場でその実情を目の当たりにしますが、私自身、自らの家族もその憂き目に立たされています。

医療は科学であり、主観を捨て客観性が要求されます。しかし超高齢化日本では、皆が他人ごとではなく「当事者意識」が必要であるとつくづく感じます。医療従事者といえども、人ごとで片付けられる状況では無いんです。

施設にいる高齢者から壁が取りはらわれ、ほんのちよつとの時間、家族と一緒に居られるのは？!皆さんわかりますか？ 病院受診の時だけなんです。皆この時だけは“ おじいちゃん・おばあちゃんと手を繋げる、ふれ合える”んです。

しかしこの大切な場面で、診療医としてとても多く遭遇する悪しき出来事…………、

「多剤服用＝薬漬け」なんです。

みなさんに特に知ってほしいこと“高齢者の多剤服用”です。

よくみられる光景

“変わりありませんか？” “じゃ いつもの薬出しときますよ” そして“痛み止め……”

“睡眠薬……” 医者は足し算は得意です。しかし、引き算は苦手です。多剤服用になっていきます。薬で高齢者の身体が激しく蝕まれていくんです。その果てに薬剤性認知機能障害が見えてきました。

冒頭“ あっ！ またか ”なんです。本当に多いんです。高度医療においては最先端の国日本。

しかし、巷ではこんなことが当たり前にかかり通っているんです。超高齢化日本では国民全員(特に医療従事者も)が “ 年をとることについて ” きちんとした理解がなされないと、コロナ禍にあつて国の衰退が加速してしまうと思えるほどです。

日々の診療において、市井の医師として、一国民として声を上げなければならないと強く思っています。

