



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和5年1月  
(睦月)  
第198号



「謹賀新年」



島村TCC

# かわら版

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)

新年あけましておめでとうございます。  
皆様の御多幸を、祈念いたします。

### 1. はじめに

新年の誓いとして、「皆様個人個人のトータル・ケアに務めます」。そのために、地域連携と「しまむら医療介護 G」をさらに充実させ、連携を十分に発揮し、幸せ人生案内所として、皆様一人一人の幸せな人生が送れますように務めます。本年も、十分ご利用・満足のいただけるよう務めます。

### 2. しまむら医療介護グループ(G)一同の皆様への誓い

新しい時を迎え、決意を新たに、人生を俯瞰し、沈思黙考の時を過ごされたことでしょうか。しまむら医療介護 G は、医療法人「洗心」、有限会社「穀物菜館」で構成されています。医療法人は当クリニック(入院可能) (ビル 1&2F)、洗心苑(老健:和名ヶ谷)、ほたるの里(グループホーム:和

### 4. 100才人生トラック(下図参照)

人生を4つのコーナーととらえ、鳥の目で、それぞれの生き方、役割を想定してみたいかが。それらをよくするための教師が、自分の周りに沢山いること、あることに気づきます。

それぞれのコーナーでした方が良く、しなければならぬことに気づきます。一生を通じて、自分の思いが、叶えられる状況を作ってみましょう。多分健康が最優先されることに気づきます。かかりつけ「医・介 G」として、私たちをご活用下さい。

私が位置する第四コーナーでは、可能な限り健康で長生きし、100才まで活動可能にしたいという、「固体保存の本能」を実現すること。

一方、宿命として、あの世への旅立ちの可能性が一番高いコーナーで、「遺伝子保存の本能」のスイッチも入れて、自分の家族に伝えた遺伝子を開花させる法則を伝授することも必要です。

「人生を整える時」です。

名ヶ谷)、えがお訪問看護 St(ビル 3F)、看多機しまむら(3F)、在宅ホスピスレジデンス(4F)があり、わくわく農園(和名ヶ谷)もあります。さらに地域の医療介護施設とも密な関係があり、皆様がどんな状態になっても、お役に立てる体制にあります。かかりつけ施設として、旧に倍して務めます。

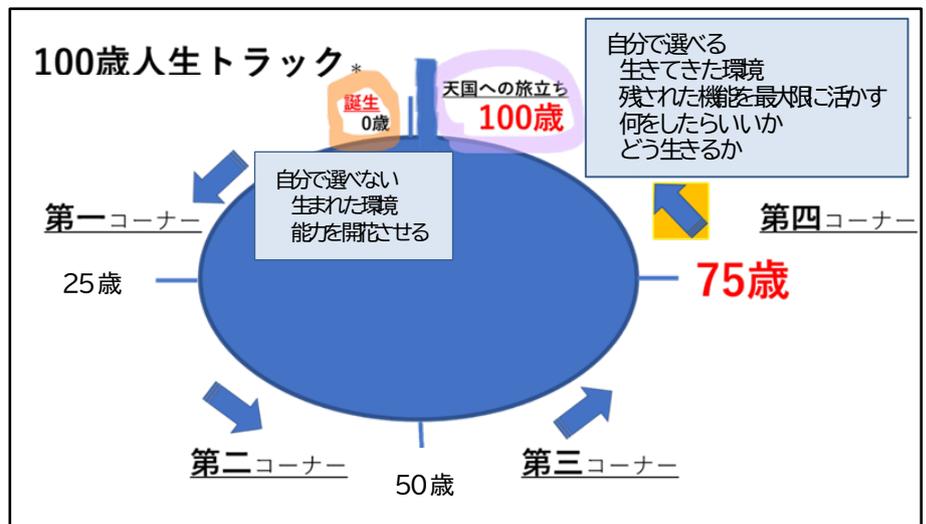
### 3. 幸せ人生案内所

私たちは、幸せになるために生まれてきました。自分の人生を信用しましょう。医療介護のことで、困ったときは、ご利用ください。その窓口が、クリニックの入り口にある、連携室です。

人生は、四季のように変化があり、厳しいときも、楽しいときもあります。辛いときは修業で、幸せの基礎作り。快調なときは、己を忘れて大失敗しないよう、うぬぼれず謙虚に言動を慎み、人間「愛」で人に接し、人格形成に務める。

### 5. おわりに

“遺伝子保存の本能”を開花させる、子孫への教本として、先月号の「島村家心訓」と、次号の「島村家家訓」を利用しています。私の心情指針は、“身の丈の幸せでよし、福寿草。”、“仁者は寿(いのしながし)”。行動指針は“我に投ずるに桃を以(も)つてすれば、これに報いるに李(すもも)を以(も)つてす”(詩経)。“積善の家には必ず余慶あり”「易経」。皆様の御多幸を祈念します。



「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. 28)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく願い申し上げます。

2023年になりました。皆様は、年末はいかがお過ごしでしたでしょうか。

あと2年でよいよ2025年になります。2025年には、医療費、介護費の増大・人材不足・4人～5人に一人が後期高齢者という超高齢化社会に突入するといわれています。

しまむら医療・介護グループでは、介護老人保健施設・グループホーム等の施設系もごございますが、入所数に限りがございます。入所したいのに入所できない等お困りの方も今後増えていくことかと思えます。

今のうちに、備えていくことも必要かと存じます。当グループでは、2025年問題に突入する前から準備ができるようにと、“しまむら知り愛ネット”を始めました。

これは、ご自宅での生活が困っている方々へ、修繕や生活面、医療、介護面でのサポートをご案内ができる紹介制度になります。

身近に生活が困っている人を知っているという方は、ぜひご活用ください。

詳しくは、島村トータルケアクリニックにパンフレットがございます。

今後もよろしくお願い申し上げます。

<地域連携室>便り(No.55)

地域連携室・室長 小林 繁

新年あけましておめでとうございます。

塩分制限で苦勞している方へ朗報

《2023年はアナログとデジタルの融合》

1. 日本人成人1日の食塩摂取量は平均男性で11.1g、女性9.4gと男女とも10年間で減少傾向にあります。厚生労働省の発表した「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では1日あたりの摂取する「食塩相当量」男性は7.5g、女性は6.5g未満(18歳以上の場合)とする目標量が設定されています。

2. 日本人の高血圧の最大の原因は食塩のとりすぎです。

高血圧患者は、日本全体として約4,300万人いると推定されており、日本人のおよそ3人に1人が高血圧という状況です。もはや国民病といわれています。高血圧を放置していると、心疾患や脳卒中を起こす可能性が高まります。

3. 塩分控えめにするコツ

- 1) 漬物は控える(自家製浅漬けにして、少量に)
- 2) 麺類の汁は残す(全部残せば2～3g減塩できる)
- 3) 新鮮な食材を用いる(食材の持ち味でも減塩できる)
- 4) 具たくさんの味噌汁にする(同じ味付けでも減塩できる)
- 5) むやみに調味料を使わない(味付けを確かめて使う)
- 6) 低ナトリウムの調味料を使う(酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する)

7) 香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する(こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる)

8) 外食や加工品を控える(目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物も注意する)

4. 世界で初めて電気ので、減塩食の塩味を増強するスプーン・お椀を開発

キリンホールディングス株式会社は、明治大学総合数理学部先端メディアサイエンス学科の宮下芳明研究室との共同研究で減塩食の塩味を約1.5倍程度に増強されることを世界で初めて確認されました。

人体に影響しないごく微弱な電流を用いて擬似的に食品の味の感じ方を変化させる「電気味覚」の技術の活用について研究を行ってきました。その研究成果として、減塩食の味を増強させる独自の電流波形を開発して、減塩食をしている/減塩をしていた経験のある方を対象にした臨床試験で、減塩食を食べたときに感じる塩味が約1.5倍程度に増強されることを世界で初めて確認しました。

「エレキソルト・スプーン」と「エレキソルト・椀」2023年日本で発売を目指しています。

—アナログとデジタルの融合で

健康長寿の一年にしたいですね。—

< 診療担当医予定表 (令和5年 1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)	島村院長		
	午後 (14:00 ~17:00)		坂田医師	坂田医師	坂田医師		坂田医師		磯部医師 (漢方) (第2・4)	坂田医師	坂田医師
検査			超音波/CT	○	○		○	○		○	○
	内視鏡 (午前)		○	○	○		○	○	○	○	○
在宅診療	午前		看護師	○	○		○	○	○	○	○
	午後		医師 看護師	○	○		○	○	○	○	○

※外来休診日:木曜日・日曜日・祝日・土曜日(午後) ※永井医師: 月診療休診

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

※インフルエンザワクチン予防接種:(月・火・水・金)(午前)9:00~12:00/(午後)15:30~17:00  
(土)(午前)9:00~12:00

(※)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 \*オミクロン対応Wa.

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日) (ファイザー社製)  
物忘れ外来(認知症外来):稲葉医師(予約制(1/7・21))

各部門のコーナー

【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

【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

『歯と健康』シリーズ(No.193)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

唾液っていうとなんか汚いイメージがあるかもしれませんがほとんどの人には当たり前の唾液はお口の健康にも全身の健康にも欠かせません。

唾液は、もとは「血液」です。水を飲んでそれがすぐ唾液になるのではなく一回血液になってから唾液になります。健康な成人の場合、唾液は一日に1000~1500ml作られます。これは実に500mlのペットボトル 2.3 本分になります。

一日のうちでも唾液の出る量は変化していて特に就寝時には低下します。加齢により分泌量は低下していく傾向にあります。唾液の99%以上は水ですが残り1%に様々な成分が含まれています。その中の成分には血液から移行したものにプラスして唾液腺で新たに作られたものも入っています。

食べかすや細菌を洗い流してお口を清潔に保

つ自浄作用と抗菌作用があるので唾液が減ると口の中が汚れやすくなり虫歯や歯周病になりやすくなってしまいます。

また唾液のねばねば成分が潤滑油になり粘膜を保護しているのを減ってしまうと口内炎になりやすくなってしまいます。食べ物を湿らせて食塊にまとめて飲み込みやすくし、さらに唾液中の消化酵素で消化を助けています。

お口の中の pH は中性ですが、飲食するたびに口の中は酸性になるので唾液が口の中を中性に戻すのを助けます。唾液中に溶け出した歯の成分は時間をかけて歯に戻り歯が補修されていきます。

こんなにたくさんの役割をしている唾液です。もしも減ってきていたら増やす工夫をしてみてくださいね。

「相続税を考える」

相続が始まると、  
 第一段階 原則その時の財産・債務等で相続財産が確定します。  
 第二段階 相続人の人数により、法定相続したものとみなし、相続税を計算します  
 第三段階 相続税総額を各自の取得した相続財産に応じて各自の相続税額が決まります。  
 ただし、相続税には特例措置があります。第一段階においては、小規模宅地の特例があります。  
 小規模宅地の特例の趣旨は、夫婦・親子で同居していた場合、住んでいる敷地に路線価で評価し、もし課税となれば相続後の生活に支障が出るかもしれないことに配慮したものである。被相続人が所有し一緒に住んでいた場合には、330 m<sup>2</sup>までは路線価評価の80%減が認められます。  
 同じことが夫婦・親子で事業(不動産業は除く)し

ていた場合、事業継続に支障が起きないように、400 m<sup>2</sup>までは80%の減額が認められています。  
 第三段階の特例措置としては配偶者控除特例措置があります。  
 配偶者に対しては①または②の大きい金額までは課税されません。  
 ①配偶者の取得した財産 ≤ 相続財産の 1/2  
 ②配偶者の取得した財産 < 1 億 6,000 万円  
 この特例は、ともに築き上げた財産のであり、残された連れ合いの老後の生活に、困らない様にとの配慮によるものと思います。

これらの特例が適用できるかによって、相続税は大きく変わってきます。ただ、相続の発生は、自らの意志ではどうすることもできず、天命を待つしかありません。置かれた状況によって相続税額が大きく変わります。

何か参考になれば幸いです。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.190) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回はヒップローリングという動きで、わき腹の引き締め運動を紹介します。  
 お腹全体の筋肉を使って引き締め効果を図ってみましょう。そして胴回りの引き締めに変奏効果のある「ヒップローリング」を取り上げます。  
 さほどきつい運動ではありませんし、ちょっとしたスペースでも難なく出来る運動です。  
 そして一日に一回でも良いですから、毎日の生活リズムの中に取り入れてみてください。

●ヒップローリング



①



②

1. まず仰向けに寝て両手を横に広げ、手の平を下に向けておきます。
2. 膝を曲げ、足を持ち上げます。この時の膝の曲げ具合はご自身で決めてください。①  
 ※膝の曲げ具合によって負荷が変わります。(角度を広げるほどきつくなります)
3. ゆっくりと息を吸いながら膝を傾けていき、約45度の傾けのところで止め、息を吐きながらイチ、ニー、サンと数えて①に戻します。反対側も同じく行ってください。
4. イチ、ニッ、サン・・・ニー、ニッ、サン と数を数えながら行ってみてください。

☆左右で10回を1セットとし、休みを入れながら2～3セット行ってみましょう。

☆ただし、この運動はあくまでも引き締め効果の運動です。これで体脂肪が減っていくものではありません。是非、ウォーキングなどの有酸素運動と併用していただくことをお勧めします。

☆また腰に不安のある方や血圧が心配できつく感じられた方は、まずは足を床に着けて行かない腰の捻り運動から始めてみてください。



## クリスマス会

2022年最後のイベント クリスマス会

コロナで満足なイベントの実施が出来ませんでしたがご利用者様のご理解とご協力で楽しいお時間を過ごせたと思います  
2023年はコロナが落ち着くことを!!



出待ちの職員一同、上手にできるかな!



この後の、クリスマスプレゼントが楽しみ



無事・練習の成果が なんとかハンドベルの演奏が出来ました



## リハビリ奮闘中

痛みに耐えリハビリ中  
先生痛くしないで!!

## 農園情報



農園に春菊が沢山出来ました  
お鍋? が待っています



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



冬といえばみかん!とお汁粉!  
皮のおき方や昔、こたつで食べたね、  
お汁粉はつぶあん?こしあん?など  
話に花が咲きました。



クリスマスの飾りつけも行いました。  
皆で相談して飾り付けます。



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

新年あけましておめでとうございます。

昨年も引き続きコロナウィルスの影響にて、利用者様をはじめ、ご家族の皆様、他事業者様、様々な変化のある1年だったと思います。

写真は、ある利用者さんの旦那さんです。写真から伝わるように釣りが大大好き。時々介護の息抜きにと明け方から船に乗り込み魚釣りを楽しんでおります。奥様の体が自由にならなくなってしまったけれど、ケアマネージャーさんや私達訪問看護、ヘルパーさんと連携し現在も楽しく趣味に没頭されています。今後はラジコンを飛ばしに出かけたりもするそうです。

もちろん毎日ご飯の支度や洗濯も旦那さんが行っている姿を私達は見ています。最近、私が思う事は【家族看護】 それは『家族を看護の対象とし、家族が本来有する機能と家族の健康に関するケアを高める援助を行う事』と定義されております。

急速な高齢化が進行している現社会、家族内で高齢者の介護に関わっている家族をいかにどのようにして私達が助けてあげられるか・・・そう感じているのです。高齢者夫婦だけでなく、子供、お嫁さん、お孫さん、コロナ禍により家族による高齢者介護の実態は確実に負担が大きくなっていると思います。だからこそ【家族看護】というものを大切にしていき、高齢者介護を行う家庭の支えとなり一緒に悩んだり、笑ったりできればと思っております。

介護をしているから出かけられない、旅行に行けない、趣味の習い事を辞めてしまった。ではなく、介護をしながら自分の時間も作る。だからこそ良い介護ができる！そう思えるよう私達は様々な提案を心がけていきます。

本年も宜しくお願い致します。

えがお訪問看護ステーション



※写真は許可を得て掲載させて頂いております

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  
穀物菜館ビル 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



おいしい焼き芋 🍠



気持ちいい足浴 🛁



秋の物探し 🍁



レストランにて 🍴

寒さも厳しくなってきました。新型コロナやインフルエンザなどが猛威を振っています。看多機しまむらでは、最後の最後まで秋を堪能いたしました。紅葉を見に行ったり、焼き芋やさつま芋蒸しパン、芋もちで秋を味わったりしました。

現在は、冬の楽しみを満喫しております。

寒さに負けない笑顔がたくさん見られるように職員一同、努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。



ドライブ外出 🚗 🍁

有限会社 穀物菜館

千葉県松戸市松戸新田 21-2  
(電話) 047-308-3946



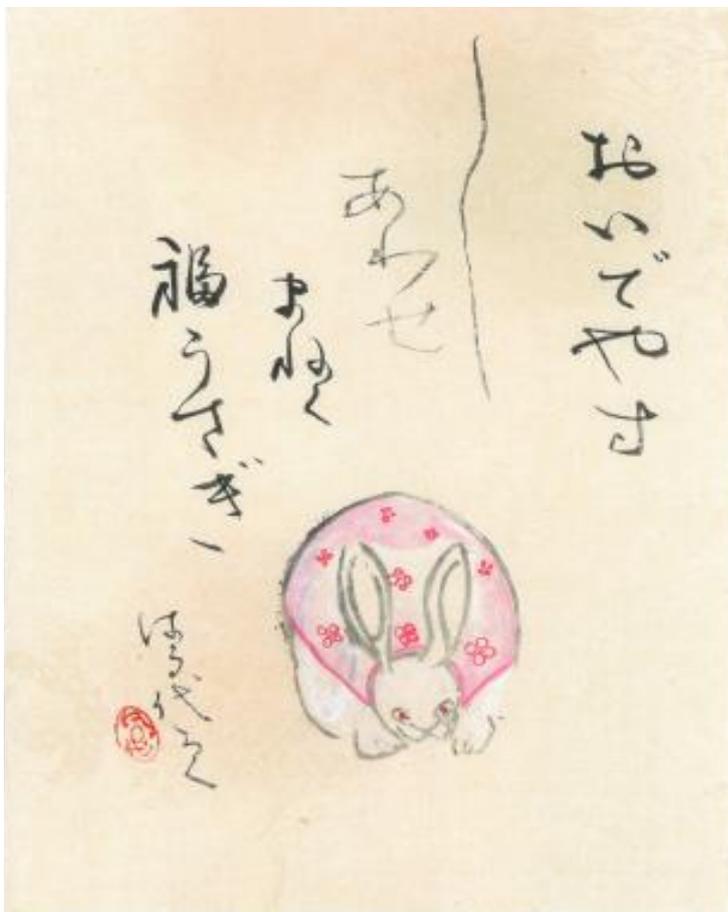
# 謹賀新年

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします

本年も宜しくお願い申し上げます

有限会社 穀物菜館

代表取締役 島村はる代



## 付記

穀物菜館は昨年一月五日、二十周年のお祝いを幕張のアパホテルにてクリニック共同で行いました。

最初の二十年間は基礎作りと地元への普及活動の期間だったように思います。

これからの充実期は(本年一月十六日付)新社長の藤崎建司に託したいと思えます。

私は社長職引退後、会長になります。

# 謹んで初春のお喜びを申し上げます

このたび社長に就任いたしました 穀物菜館 藤崎建司 でございます。

社長就任にあたりまして皆様に謹んでご挨拶を申し上げます。

新年より社長の重責を担い身が引き締まる思いではありますが、穀物菜館の伝統と意志を引き継ぎ、洗心グループと共にさらなる成長と発展を実現させていく所存です。

甚だ微力ではございますが、皆様からのご期待に沿えるように全力を尽くして参り

ますので、ご指導、ご高配を賜りますようお願い申し上げます。



有限会社穀物菜館

社長 藤崎 建司

## 野草レシピ

## 菜めし

今年も干支のうさぎにあやかって、野草を食べて元気をいただきましょう。  
今回は菜めしをご紹介します。  
七草粥を召し上がれなかった方達にも簡単にできます。  
使用する青菜は身近にある大根の葉（すずしろ）、かぶの葉（すずな）、そしてハコベです。  
ハコベは花壇の隅とか庭の片隅で見かけますが、なければ省いてください。

### 【材料】

- |                |              |
|----------------|--------------|
| ・炊きたてのご飯（胚芽米）  | 三膳           |
| ・大根の葉/かぶの葉/はこべ | 合わせて 200 g   |
| ・塩             | 小さじ 1（材料 3%） |
| ・白ゴマ           | 少々           |

### 【作り方】

- 1 青菜を五ミリほどに細かく刻む。
- 2 ボールに 1 を入れ、塩を加えてよく混ぜる。
- 3 そのまま二十分ほど放置する。
- 4 あく抜きのため、さっと洗って絞る。  
塩分が足りない場合は足して下さい。
- 5 炊きたてのご飯に 4 を好みの量入れ、  
混ぜて出来上がりです。  
茶碗によそったら、ひねりごまをふりましょう。



島村 はる代



# 《 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5年 1月			令和5年 2月		
1	(日)	年末年始休診	1	(水)	
2	(月)	同上	2	(木)	休診(外来診療)
3	(火)	同上	3	(金)	
4	(水)		4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
5	(木)	休診(外来診療)	5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(石畳と黒板塀の「神楽坂」)
6	(金)		6	(月)	運動療法(15:00~16:15)
7	(土)	自彊術教室(休止)	7	(火)	
8	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(初詣・千住新橋緑地と西新井大師)	8	(水)	
9	(月)	祝日(成人の日・外来休診) 運動療法(休止)	9	(木)	休診(外来診療)
10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	10	(金)	
11	(水)		11	(土)	祝日(建国記念の日・外来休診)生き生き塾(14:00~16:00)
12	(木)	休診(外来診療)	12	(日)	休診(外来診療)
13	(金)		13	(月)	運動療法(15:00~16:15)
14	(土)	生き生き塾(谷川研修)	14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
15	(日)	休診(外来診療) 生き生き塾(谷川研修)	15	(水)	
16	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)	16	(木)	休診(外来診療)
17	(火)		17	(金)	
18	(水)		18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
19	(木)	休診(外来診療)	19	(日)	休診(外来診療)
20	(金)		20	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)
21	(土)	自彊術教室(休止)	21	(火)	
22	(日)	休診(外来診療)	22	(水)	
23	(月)	運動療法(15:00~16:15)	23	(木)	祝日(天皇誕生日・外来休診) STCC ゴルフ同好会
24	(火)	料理教室(11:00~14:00)	24	(金)	
25	(水)		25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
26	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(総武CC)	26	(日)	休診(外来診療)
27	(金)		27	(月)	運動療法(15:00~16:15)
28	(土)	自彊術教室(休止)	28	(火)	料理教室(11:00~14:00)
29	(日)	休診(外来診療)			
30	(月)	運動療法(15:00~16:15)			
31	(火)				

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ☆医師休診:島村医師:1/14(土)休診  
(サークルのご案内)

『楽歩会』「初詣・荒川千住新橋緑地から西新井大師へ」  
(実施日) 1/8(日) ※雨天時1/9(日)に順延 (参加費)200円  
(集合) JR常磐線「綾瀬駅」改札口9時40分  
(解散) 12:30 東武「大師前駅」(時間)約2.0時間/(距離)6.5km  
(問合せ) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順)

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日開催  
※今月は、休止とさせていただきます。  
(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

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日  
(実施日時) 1/10(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) 井関:090-2724-0214

『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>

『生き生き塾・谷川研修旅行』 ※毎月第2土曜日  
※今月は特別例会(事前申し込み制)  
(実施日) 1/14(土)~15(日)  
(行先) (財)モラロジー研究所・谷川講堂  
(群馬県利根郡みなかみ町谷川557)  
(問合せ) 菅野 090-2309-1170

『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) 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) 中川090-2542-7240

【編集後記】今年「癸(みずのと)卯(う)」の年です。「癸卯」は、それまでの終わりを意味するとともに、次の新たな生命の成長を意味しています。コロナ禍のなか頑張ってきたことが実を結び、大いなる飛躍が出来るような年になることを期待したいと思います。(編集人:菅野)