



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和5年3月
(弥生)
第200号



「満開の桜」

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

春がやってきました。国分川桜祭りが、3月26日に開かれます。コロナ禍での休止解除のシンボルの鐘の音のような気もしますが、感染はもう大丈夫とは言いきれません。インフルエンザ流行は遠のき、花粉症が猛威を振るっています。特効薬を用意します。

2. アンチエイジング・ドック(若返りドック)開始予定

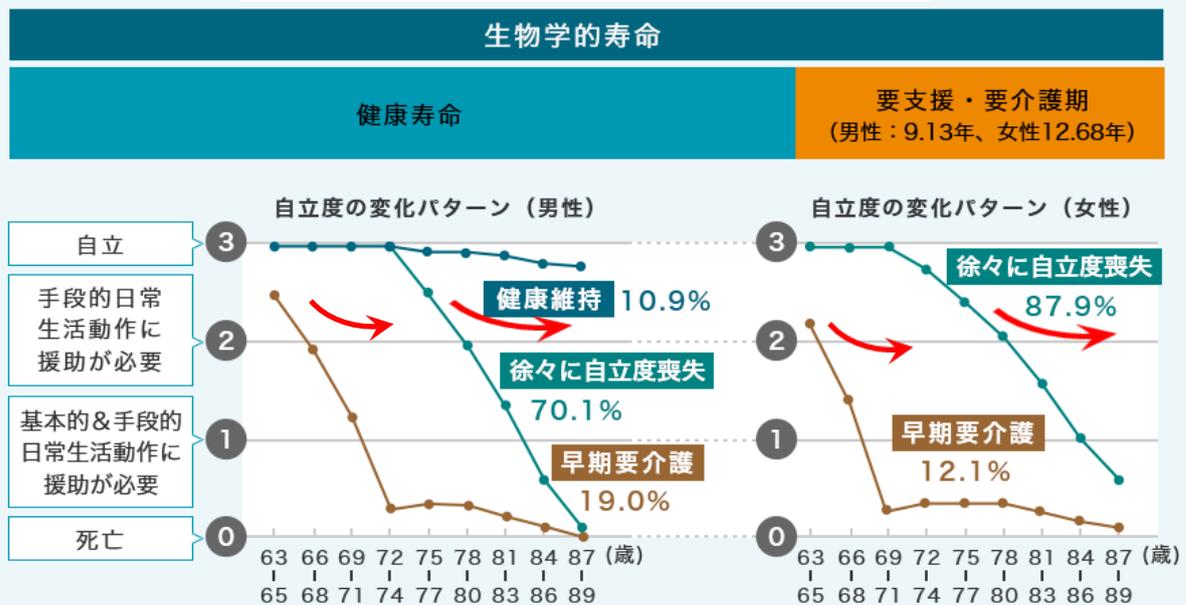
4月以降、始めます。下図を参照してください。100才人生、男9年、女12年の介護生活、認知症人生は辛い。下図の秋山弘子氏による、6000人の、20年間の自立度変化調査がある。経年変化3グループに大別されます。健康寿命が、1)短い群(男:20%、女12%)2)平均群(男:70%、女:87%)、3)健康長寿群(男:11%)であった。

私たちは、筋力・血管・(神経・ホルモン:検討中)・骨年齢等の機能年齢レベルを検査し、改善指導していきます。栄養指導、パワーリハビリ、われわれグループの行事参加等ご案内します。詳細は、後日小冊子等でご案内します。

3. おわりに

100才人生を健康長寿者で楽しく過ごしましょう。私は、先日その一部検査しました。血液データ、GT等画像データもよく。最近まで、実年齢より20才ほど若いと思っていたら、年相応と出て、愕然としました。最近の生活習慣の乱れであると、大反省し、改善策を実施します。このように、アンチエイジング・ドックにより、健康長寿になりましょう。

「健康寿命」と自立度の変化のパターン



出典：自立度の変化パターン 全国高齢者20年の追跡調査 (秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波新書、2010)

アンチエイジングドックの役割

「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 本部便り(No. 30)

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。
さて、今回はICTをテーマにしたいと思います。

ICTとは、

Information and Communication Technology

の略で、情報伝達技術や情報通信技術と訳されます。

もう少し詳しくご説明しますと、ネットワーク通信を利用して情報をやり取りすることを指しますが、このワードに馴染みのない人であっても、知らず知らずのうちに使用しているはずの技術です。

ワードを聞くとあまり馴染みがないかもしれませんが、実は普段から利用しているメールやSNS等も実はICTの代表的な活用例になります。

この医療・介護業界でもICTの活用を推奨しており、私たちのグループでもICTを活用しようと、クリニックの4階にありますレジデンスでご使用頂くことができます。

仕事が忙しくてなかなか、帰ることができない...遠いところに住んでおり、なかなか会うことができない等といった場合でも、希望があれば、ウェブカメラや心拍センサー等使用していただくことで、遠いところからでも顔を見て会話することができます。

まだまだ、導入したばかりですが、ご必要でしたらお申し出ください。

今後もよろしく願いいたします。

<地域連携室>便り(No.57)

地域連携室・室長 小林 繁

<「かかりつけ医」に登録しましょう>

1. 超高齢社会では、ひとりでは生きていけません。

「老老介護」「伴侶がなくなり独居生活」「身寄りが無い」「認知症」「がんが見つかり末期と宣告された」。今後どのように生活していけばよいのか心の余裕がなくただ戸惑うばかりです。

ご家族は「年老いた親をだれが面倒をみるのか」「自宅で看られるのか」等、分かっているがずっと先延ばしになってしまいます。

突然病院から知らせを受けて、核家族の中で相談相手もいない中で、ただ戸惑うばかりです。いざというとき困らないためにも「かかりつけ医」を持ちましょう。

2. 連携室ではご本人・ご家族の希望に沿った対応をさせていただきます。

1) 高齢になり通院が困難になったので訪問診療をお願いしたい。

2) 独居の親が救急車で病院に運ばれた。今後の相談にのってほしい。

3) 家では介護が難しい。何とか相談にのってほしい。

4) がん末期と宣告された。今後どのようにして生活したら良いのか(積極的治療、延命は望まないが痛みは取ってほしい)

5) レスパイト入院と言われたが?(自宅で介護をしていたが冠婚葬祭等どうしても家を空けなくてはならないが高齢の親を一人にさせられない)

6) 介護保険の申請と言われたが、手続きが分からない

7) 転倒・骨折して老老介護していたが、もう限界になった。

8) 金銭的に厳しい 等

島村医療・介護グループでは、複合施設を利用し、安心してサポートが出来る体制を整えております。一人で悩まず是非相談して下さい。

<連携室直通電話:080-4650-7205 小林 迄>
(平日9時~16時/木・日・祝日はお休みです)

医療者側が一方向的に押し付ける医療ではなく、ご本人・ご家族の希望に沿った対応を心がけております。

“独りで悩まず まずは相談を”

「相続を考える」

家族は、二世帯三世帯が一緒に住んで、親から子供にいろいろ伝え思いやりのある明るい家庭を築くことが理想ですが、最近は、核家族が一般的です。子供は成長し独立して行く事が多くなっています。そんなわけで老人夫婦となり最後は母親一人となることもあります。お母さんが亡くなった時の相続が問題です。

自宅は空き家になり、草木が生い茂ってきます。そのため遠くからでも手入れにいかなくてはなりません。固定資産税も毎年発生します。そうこうしているうちに売却の話が出てきます。

売却した場合、売却代金－購入価格－譲渡費用＝売却益 この売却益に20.315%の所得税・住民税がかかります。

ところが、購入した時の契約書・領収書があればいいのですが、先祖代々続いた家では取得時の契約書など無い場合があります。

税法の決まりごとでは取得価格が不明の場合、売却価格の5%を取得価格とみなすことになっています。

土地建物を4000万円で売れたとすれば取得価格200万円ということになります。

4000万円－200万円＝3800万円

・・・所得税等771、97万円

そこで親が住んでいた家屋を売却した場合、一定の条件の元に居住用家屋の3000万円の特例控除が認められています。

相続で取得した家屋で以下の条件に適合する場合
①被相続人の居住用家屋の全部を取り壊し除去した後に、その敷地を譲渡する。

②譲渡が相続の開始から3年を経過する日の12月31日までに行う。

③譲渡対価が一億円を超えない。

④相続した家屋が昭和56年5月31日以前に建築された家屋であること。

これが適用できれば、

4000万円－200万円－特例3000万円＝800万円

・・・所得税等162、52万円となります。

知っているのと得する情報です。

具体的適用については専門家にお尋ねください。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.192)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は脚の付け根前側(腸腰筋・大腿四頭筋上部)を伸ばすストレッチをご紹介します。

腸腰筋は、人が活動する上でとても大切な筋肉のひとつです。膝を引き上げる際に関わる筋肉ですので、階段や坂道を上ったり、走ったり、また普通に歩くだけでも使われている筋肉です。

比較的強い筋肉なのですが、持久性に乏しく疲れやすい筋肉でもあります。また意識して伸ばしておかないと柔軟性が悪くなり、腰痛の原因となったり、腰の引けた姿勢にもなる可能性があります。

そこで必要になってくるのがストレッチです。日頃から行うことで、筋肉にしっかりと血流が行き渡り、また弾力が生まれ、その働きを充分なものにしてくれます。

★イスを使つての安定したストレッチです。

(折りたたみ椅子、肘掛け付きの椅子の場合)



I 安定したイスに右向き真横に腰掛けます。

II 左のお尻をイスの外にすべて出し、膝を下に向けて足は後に引きます。その際両手はしっかりとイスを支えて、重心は背もたれ寄りにおきます。

III 筋肉の伸び具合に合わせて更に足を後に引き、膝を床方向に、腰は前方に押し出す様にします。

筋肉の伸びを感じてから、30秒～1分ほど行ってみてください。向きを変えて右の方の足も行います。

※滑車の付いたイス、回転するイスは危険ですので使わないでください。

※左右に安定した肘掛けの無い椅子の場合は、正面を向いたまま横にずれて同じように行ってください。

※椅子から落ちない様、十分に注意して行いましょう!

※一度に無理なストレッチは筋肉を傷めてしまいます。日々少しずつ行う様にしましょう。

節分の会

コロナを
退治と皆さん協力一致して
豆まき 良い結果を期待



利用者様と職員
合作の可愛い
鬼さん
早く春が来ないかな
僕 豆を沢山
いただきましたよ!!



赤鬼が乱入
利用者様も
楽しそう?
記念撮影に応じ
ています

書道教室



コロナの為に
ボランティアによる
イベントが減っています
その中で書道教室は
五十嵐先生の協力で
続いております。
感謝!!
先生と最ご高齢の
利用者様とのツー
ショット

継続は
かなり
努力した
結果!
左手でも
上手に
書けるように
なりましたよ





和名ヶ谷ほたるの里



節分!



2月3日に節分の豆まきをしました。鬼に向けて豆の代わりにボールを投げます!また、皆様にもかわいらしい小鬼になっていただき、笑いっぱいの一日になりました。



逃げろ
~!



HAPPY バレンタイン♡

チョコケーキで職員からの気持ちをお届けしました。



チューリップの球根植えと工作

チューリップの球根を植えました。何色の花が咲くのか、想像しながら塗り絵をしていただきました。春が楽しみです♪

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】

田中 智美

私の家族を紹介したいと思います。私は、現在猫の虎太郎と一緒に住んでいます。性別は、オス。とてもヤンチャ。私の手は虎太郎に引っかかれた傷が絶えません。虎太郎は、我が家に令和4年10月27日に来ました。

先代の猫が亡くなって（19年一緒にいました。父・母が亡くなった時も私の傍にいてくれた存在です。）心の中に大きな穴が開いてしまい、なんとも言えない喪失感や家に帰った時の静けさ・寂しさを感じたのを覚えています。

私は、人の気持ちに寄り添え、手を差し伸べることができる看護師を目指しています。成長するためにも、日々仕事に邁進していきます。

自宅に帰り癒してくれる存在がいる為、頑張れるんだと思います。

今後もえがお訪問看護ステーション宜しくお願い致します。



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



干支のうさちゃんポーズ 🐰



手作り神社で初詣🍀



豪華なおせち料理 🍴



笑いが絶えない福笑い 😊

看多機しまむらの1月はお正月一色でした。職員手作りの神社はとても好評でみなさん初詣としてだけでなく、毎日参拝していました。三が日はおせちを食べたり、福笑いをしたり、絵馬に願い事をしたためたり、かるた遊びをしたりとお正月を満喫しました。季節に触れるようなイベントをたくさん行い、思い出をたくさん作れるように努めてまいります。今年も変わらぬご愛顧、よろしくお願いいたします。



絵馬にお願い事 🍀



野草レシピ

島村はる代

セイヨウカラシ菜と豆腐の炒めもの

国分川の堤を散策すると菜の花が点々と咲いていて、その香りがあたり一面に広がっています。その中を歩いていると足どり軽く、気持ちのはずむ季節です。

菜の花は誰かが種をまいたものではなく、野生のセイヨウカラシ菜であることを知りました。今回はセイヨウカラシ菜の柔らかそうな若葉を摘み取ってお料理を作ってみました。

<材料>2人分

- ・セイヨウカラシ菜 10本
- ・豆腐 1/4丁
- ・ごま油 適量
- ・塩 少々
- ・しょう油 小さじ1
- ・唐辛子(輪切り) 1/3本
- ・カラーピーマン 黄赤少々



<作り方>

- ① フライパンにごま油を敷き、九等分に切った豆腐の両面を焼き色がつくように焼く。
- ② ①の上に2センチのざく切りにしたセイヨウカラシ菜、カラーピーマン、輪切り唐辛子をのせて炒める。
- ③ カラシ菜がしんなりしてきたら塩少々をふり入れよく混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

※ その他、カラシ菜の塩漬け、カラシ菜のおひたしなど
(おひたしは茹で時間を長めにするとう辛みがとんで食べやすくなります。)



豆腐とレンコンで作ったお魚の煮つけ風は
焼き海苔の磯の風味がポイント



料理教室 2023.2.28

- ・菜めし はこべ入り
- ・よもぎ風味の鬼まんじゅう
- ・セイヨウカラシ菜と豆腐の炒めもの
- ・お魚の煮つけ風 カラスノエンドウ添

炒めたセイヨウカラシ菜は
柔らかい辛み、苦みで
美味しい!!



洗心苑厨房

これまで「かわらばん」では、気合の入ったイベント食を多く紹介してまいりましたが、今回は普段よくお出ししている通常食をご紹介しますと思います。

2月のとある日のお昼ご飯です！

〔メニュー〕

主菜・・・大豆ミートのコーンクリーム煮

温菜・・・小松菜の煮浸し

冷菜・・・春雨サラダ

玄米ご飯

もやしとニラのみそ汁



大豆ミート、じゃがいも、にんじんを豆乳とコーンクリームで煮込んだシチューは寒いこの時期にぴったりのあったかメニューです♪♪



春のおすすめ商品

花粉・ハウスダストなどの
アレルギーでお困りの方に

アレルGプラスミスト

室内の花粉やダニ(フン・死骸)・ハウスダストに吸着し、97%以上無害化
ワンプッシュで約1ヶ月効果が持続

- 天然鉱物由来の無機塩配合
- 1本で約1,000プッシュ分
- 無香料、無色透明
- 消臭にも

内容量: 300ml
価格: 3,300円



天然鉱物由来の
無機塩を配合しているので
肌に触れる衣類やソファーなどに
直接スプレーしても安心して
お使いいただけます。

3階 ハルカフェにて販売中

《 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 3月			令和5年 4月		
1	(水)		1	(土)	お花見(洗心苑)
2	(木)		2	(日)	
3	(金)	ひな祭り(洗心苑) 桃の節句(看多機しまむら)	3	(月)	桜茶会(看多機しまむら)
4	(土)		4	(火)	
5	(日)		5	(水)	
6	(月)		6	(木)	
7	(火)		7	(金)	
8	(水)		8	(土)	
9	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	9	(日)	
10	(金)		10	(月)	
11	(土)		11	(火)	
12	(日)		12	(水)	書道教室(洗心苑)
13	(月)		13	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
14	(火)	ホワイトデー(看多機しまむら)	14	(金)	オレンジデーイベント(看多機しまむら)
15	(水)	書道教室(洗心苑)	15	(土)	
16	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	16	(日)	
17	(金)		17	(月)	
18	(土)		18	(火)	
19	(日)		19	(水)	
20	(月)		20	(木)	書道教室(洗心苑)
21	(火)	祝日(春分の日)	21	(金)	
22	(水)	書道教室(洗心苑)	22	(土)	
23	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	23	(日)	
24	(金)		24	(月)	
25	(土)		25	(火)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
26	(日)		26	(水)	入浴イベント(看多機しまむら)
27	(月)	お花見(看多機しまむら)	27	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
28	(火)		28	(金)	
29	(水)		29	(土)	祝日(昭和の日)
30	(木)		30	(日)	
31	(金)		×	×	

【 3月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「ひな祭り」
(実施日&対象) 3/3(金) デイケア・2階・3階
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 3/15(水) デイケア
3/22(水) 2階・3階
- ③「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 3/16(木) 2階・3階
- ④「笑いのヨガ教室」 ※第二週・第四週木曜日
(実施日) 3/9(木)・23(木)
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間

< 看多機しまむら >

- ①「桃の節句」
(実施日時) 3/3(金) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) ひな祭りの歌を歌って、
ひなあられを食べる
- ②「ホワイトデー」
(実施日時) 3/14(火) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 職員手作りおやつを食べる
- ③「お花見」
(実施日時) 3/27(月) 10:00～
(実施場所) 桜並木
(実施内容) 車で桜を見に行く

《 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5年 3月			令和5年 4月		
1	(水)		1	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
2	(木)	休診(外来診療)	2	(日)	休診(外来診療)楽歩会(古河・城下町史跡と公園散策)
3	(金)		3	(月)	運動療法(15:00~16:15)
4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	4	(火)	
5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(皇居東御苑から昭和館散策)	5	(水)	
6	(月)	運動療法(15:00~16:15)	6	(木)	休診(外来診療)
7	(火)		7	(金)	
8	(水)		8	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
9	(木)	休診(外来診療)	9	(日)	休診(外来診療)
10	(金)		10	(月)	運動療法(15:00~16:15)
11	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	11	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
12	(日)	休診(外来診療)	12	(水)	
13	(月)	運動療法(15:00~16:15)	13	(木)	休診(外来診療)
14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	14	(金)	
15	(水)		15	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
16	(木)	休診(外来診療)	16	(日)	休診(外来診療)
17	(金)		17	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)
18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	18	(火)	
19	(日)	休診(外来診療)	19	(水)	
20	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)	20	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
21	(火)	祝日(春分の日・外来休診)	21	(金)	
22	(水)		22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
23	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	23	(日)	休診(外来診療)
24	(金)		24	(月)	運動療法(15:00~16:15)
25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	25	(火)	料理教室(11:00~14:00)
26	(日)	休診(外来診療)	26	(水)	
27	(月)	運動療法(15:00~16:15)	27	(木)	休診(外来診療)
28	(火)	料理教室(11:00~14:00)	28	(金)	
29	(水)		29	(土)	休日当番医 祝日(平和の日)
30	(木)	休診(外来診療)	30	(日)	休診(外来診療)
31	(金)				

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日
(サークルのご案内)

『楽歩会』千代田・皇居東御苑から昭和館への散策
(実施日) 3/5(日) ※雨天時3/12(日)に順延 (参加費)200円
(集合) 東京外口有楽町線桜田門駅 改札口(3番出口)9時35分
(解散) 14:30「九段下駅」(時間)約2.5時間(距離)6.0km
(問合先) 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
(実施日時) 3/4・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

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
(実施日時) 3/14(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

『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』 ※毎月第2土曜日開催
(実施日時) 3/11(土)14:00~16:30 (参加費)¥1,000
(実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
①講演「懐かしの名画のご案内(II)」吉田 宏 副塾長
②講演「わたしと生き生き塾」大谷 照夫 塾員
③基調講演:島村 塾長 (問合先) 苅野 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)
※今回は、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
※今回は、休会とさせていただきます。
(問合先) 中川090-2542-7240

【編集後記】桜が満開となり、道端の草花が咲き誇り一年で一番心穏やかな季節となりました。コロナもようやく落ち着き、マスクの装着も自主判断となり、新しい局面に入りました。感染予防もしっかりとして、外へ出てこの春を思い切り楽しんでみては如何でしょうか。(編集人:苅野)