



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和6年8月
(葉月)
第217号



「盛夏」

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)

さくら島村トータルケアクリニック(さくら STCC)を
今月8月1日、近隣和名ヶ谷に再生開業。同月18
日(日曜日)“健康祭”を盛大に開催します。ふる
ってご参加下さい。

1. はじめに

8月は私の誕生月、私にとって、一年中で最も元
気な月です。

玄米菜食と大豆タンパクをどんどん摂り、番茶をど
んどん飲み、汗をどんどんかく。そして、精度の高
い検査を年に一回する。30年来の私の健康維持
・管理の秘訣です。8月1日さくら STCC を開き
ました。

2. さくら STCC

20余年の歴史を持つ、継承した“さくらクリニック松
戸”の思いを大事にし、皆さまの健康維持・増進を
図っていきます。設立目的はただ一つ。生活習慣
病を、総合的に治し、健康長寿者を作っていくこと
です。

肥満が引き金となって糖尿病・高血圧・高脂血症
となり、心筋梗塞、脳梗塞、認知症、がんへの悪
循環を経ちます。これが、私たちの強い設立目的
です。広い土地・建物・駐車場を伸びやかに利用
し、皆さまに健康長寿者になっていただくことす
る、それを目的として設立した、心のもったクリ
ニック、デイ・ケアセンターです。生活習慣病の糖
尿病の高名な専門医である西野院長中心の薬物
療法。加えて、基本的療法として、食(玄米採食)・
運動(リハビリ等)・心のケア等密なる連携で対応
します。全国でもまれな充実体制で当たらせてい
ただきます。完備した、MRI,CT,内視鏡センター
も診断に欠かせません。

3. おわりに

スローモーションで交通事故を見るように、生活
習慣病のたどる道は頻度高く、定まっています。
生活習慣病を直し、健康長寿者になりましょう。

健診が充実します：早期発見・治療で健康長寿者に



医療法人社団 洗心
松戸市の医療・介護グループ

島村トータルケアクリニック
さくら島村トータルケアクリニック
介護老人保健施設 島村洗心苑
グループホーム 和名ヶ谷ほたるの里
とが山訪問看護ステーション
看護小規模多機能型居宅介護 若手職しまむら
デイケアセンターさくら
ケアプランさくら松戸

島村トータルケアクリニック
さくら島村トータルケアクリニック



胃大腸：内視鏡



肺がん等：CT， 脳：MRI



《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・介護の島村グループとして

さくら 島村 トータル・ケア・クリニック リニューアルオープン



MRI設置予定

旧さくらクリニック・松戸は、このたび「さくら島村トータル・ケア・クリニック」として新たに生まれ変わります。医療法人社団洗心の一員として、これまで以上に質の高い医療サービスを提供し、地域医療の向上に努めてまいります

糖尿病
内科
スタート

内科

糖尿病内科

内分泌内科

整形外科

脳神経外科

リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	●	●	●	/	●	●	/
午後 14:00~17:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日 木曜、日曜、祝日

本院である島村トータル・ケア・クリニックと老健 洗心苑と連携して患者様の負担を軽減し、最適な治療を提供いたします。また、新たに糖尿病専門医が常勤し、生活習慣病に対する診断と治療を強化します。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の診断と治療に注力します。医療そして介護の総合グループとして、ワンストップサービスの支援体制で、病気の予防から治療、リハビリ、在宅介護まで、一貫したケアを実現します。

併設「デイケアセンターさくら」

デイケアセンターさくらも今回、医療・介護の島村グループとして新たにサービスを開始します。

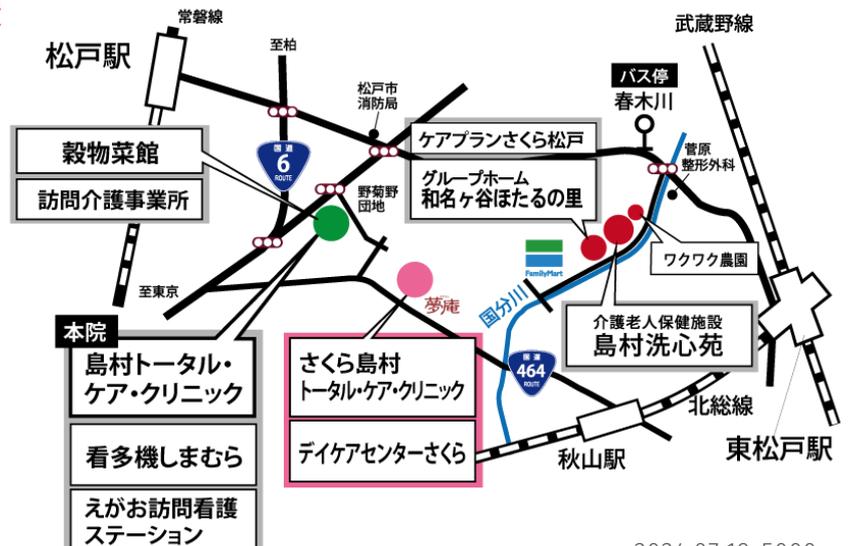
医療法人社団洗心

さくら 島村
トータル・ケア・クリニック



千葉県 松戸市 和名ヶ谷1424-22

TEL 047-312-7600





医療法人社団洗心
さくら島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市和名ヶ谷 1424-22
(電話) 047-312-7600

<ご挨拶> 医療法人社団 洗心 さくら島村トータル・ケア・クリニック 院長 西野 和義

初めまして。この8月より旧さくらクリニックはさくら島村トータルケアクリニック(ここでは新生さくらクリニックと略して命名します)に生まれ変わることとなりました。私は新さくらクリニックの初代院長を仰せ付けられました西野和義と申します。

これまで約40年間にわたって総合病院での勤務医の生活を送っていたのですが、この4月から島村トータルケアクリニックに赴任させていただき、病院勤務からクリニック勤務に変わりました。

島村クリニックでは外来診療のみならず、入院患者の診療や訪問診療など業務が多岐に渡っていてこれだけでもカルチャーショックを受けて戸惑いながら診療に携わっていましたが、まだ不慣れな状態にもかかわらず、この8月から降って湧いたように新さくらクリニックの立ち上げと院長就任が決まり、急転直下とはこのことだと実感するとともに重責への不安と期待感の織り混ざった複雑な心境にいる次第です。

さて、新生さくらはどんなクリニックになるのでしょうか。偉大な島村理事長のビジョンを主体にわたし独自のビジョンも加味してその達成に向けて当院を運営していく所存です。

まず第一に、糖尿病を中心とした生活習慣病診療の充実した施設を目指したいと考えており

ます。糖尿病は様々な合併症を引き起こすリスクのある病気であり、またコロナ感染時のように重症化リスクをもたらす代表的な疾患でもあります。全国的に糖尿病患者が激増している日本の現下の状況において糖尿病を良好に管理していくことが重要であり、喫緊の課題になっています。

患者さんの命はもちろん生活の質を守ることが糖尿病治療の最大の目的なのです。当院は患者さんに寄り添いながら糖尿病を良好にコントロールできる術を探っていきたいと思っています。

第二に、これまで旧さくらで実施されてきたデイケアでのリハビリをますます充実したものにしたいと考えております。リハビリは脳卒中や骨折で損なわれた部位の機能を他の身体機能で補うことが第一の目的ですが、現在高齢化とともに増えているフレイル・サルコペニアにおいてもリハビリが威力を発揮します。

これまで島村トータルケアクリニックでは高齢の方々を対象にフレイル検診を進めてきており、フレイルの掘り起こしに務めてきましたが、これからはより深くフレイルの方に介入し、これまでよりさらに安全に計画的にリハビリを進めていくことで健康寿命の延伸を目指したいと思っております。

また、生活習慣病の治療で食事療法とともに重要な運動療法に本格的に取り組むため、リハビリに従事している理学療法士による運動指導を充実していきたいと考えています。

第三に、新しく導入する予定のMRIを活用して認知症や隠れ脳梗塞などの早期発見のための脳ドックを始めたいと考えています。またMRIにより膵癌などの早期発見も可能性が高まります。

このように、新生さくらは多方面の診療内容を通じて利用者の方々の命と健康を守ることを目指します。地域住民の方におかれましては、何卒新生さくらクリニックをどんどん利用し、盛り上げていただくことを切にお願い申し上げます。

私の自己紹介をさせていただきます。私は研修医生活終了後より糖尿病や内分泌疾患を専門として、これまで約40年に渡って大中の総合病院で勤務して参りましたが、今年4月より病院勤務医の生活に終止符を打ち、ご縁をいただいて島村トータルケアクリニックに迎えていただきました。

島村トータルケアクリニックでは糖尿病や高血圧などの生活習慣病以外にがんの患者さんが多く、また風邪やコロナ、腸炎などの患者さんのプライケアやご高齢の患者さんの訪問診療に携わっており、かつていた病院での専門診療とは大きく異

なっていて戸惑うばかりでした。

新生さくらクリニックでは生活習慣病診療が中心となるため、これまでの自分の経験をさらに活かせる機会が増えるものと期待しております。ご高齢の患者さんはもちろんのこと、将来の発症予防が重要である若い患者さんの診療の機会を増やせるように頑張っていく所存です。また、内分泌疾患のなかでもっともポピュラーで診療機会の多い甲状腺疾患の診療にも力を入れていきたいと思っています。

私が専門としている糖尿病にはいくつか種類がありますが、ほとんどは2型糖尿病と言われるものであり、放置していると怖い病気ですが、普段から生活習慣に注意し、医療機関への通院により血糖コントロールの改善を続けている限り怖いものではなく、むしろ健康寿命を伸ばすことにつながる病気でもあります。糖尿病を自分の味方につけるか否かは患者さんご本人の病気の捉え方と取り組み方によっているのです。

是非、糖尿病を自分の味方につけるように希望を持って日常生活を送っていただきたいものです。

糖尿病や甲状腺疾患でお困りの方がおられましたら、是非新生さくらクリニックへご来院いただければ幸いです。



医療法人社団洗心
さくら島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市和名ヶ谷 1424-22
(電話) 047-312-7600

<さくら島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表 (令和6年 8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	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	休診	内科 (西野院長)	内科 (荒木医師)
			内科 (林真理子医師)		脳神経外科 (中川医師)		整形外科 (菅田医師)	
	内科 (西野院長)		内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)		内科 (荒木医師)	
					整形外科 (菅田医師)			
午後 (14:00~17:00)								

※外来休診日:木曜日・日曜日・祝日 ※医師休診:荒木医師 8/24(土)

※外来診療時間:(午前) 9:00~13:00 *受付時間 8:30~12:30
(午後)14:00~17:00 *受付時間 13:30~16:30

<ご挨拶> さくら島村トータル・ケア・クリニック 介護看護部長 馬場三樹世
デイケアセンターさくら

皆さまこんにちは。

「さくら島村トータル・ケア・クリニック」・「デイケアセンターさくら」の介護看護部長の馬場三樹世です。

令和6年8月1日より洗心グループの一員となり、医療と介護、予防と治療、リハビリ、食、地域生活支援を担う総合的なサービス(トータルケア)の提供を行います。

少子超高齢化社会を迎えた今、抱える課題は複雑で多様化し、医療と介護、福祉など複合した支

援が必要です。

私たちは各専門職が一人一人の課題と向き合い、適した支援を提供します。医療・介護に関する心配ごとがあればご相談ください。

また、専門医による生活習慣病の予防・治療も行い、健康寿命の延伸に向けて健診・健康管理に取り組んでいます。

地域の皆さまの安心に繋がる場を目指して参ります。

<ご挨拶> 医療法人社団 洗心 ケアプランさくら 介護支援専門員 西島 雅彦

この度、令和6年8月1日より医療法人社団三松会から医療法人社団 洗心の居宅介護支援事業所として新たに生まれ変わります。

私は、しまむら医・介・食グループを医療・介護の連携、そして居宅介護支援から居宅介護サービスへの連携が一つのグループで行える最高の事業所の集まりであり、松戸市内で一番、いや日本一と言っても過言ではないと思います。

介護を行う現場において理想と現実の大きく特に高齢者を守る介護保険制度と高齢者の本当にしたい生活需要は天と地の差があります。生活の中で介護と育児は似て非なるもので親は子を命がけで育てますが子は親を・・・が現実です。

介護保険で利用できるのが居宅介護と施設介護の2つのみという中で、金銭面に余裕があり、尚且つ家族の協力と本人の意向が合致すれば相応の支援で生涯を終えることができますが、現実には少ない年金生活で家族も援助は困難な状況が殆どです。

居宅介護支援は在宅で安心して日常生活を送れるように支援をすることが役目となります。

日常生活を行う上で病院に行けない、市役所や郵便物の書類を確認できない、電池の交換ができない、一人が寂しいなど介護保険制度では対応できない面こそが本当に困っている部分です。

現在の介護保険制度では補えない部分があるからこそ連携こそ最も重要な支援の要と断言できます。



医療法人社団洗心
さくら島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市和名ヶ谷 1424-22
(電話) 047-312-7600

さくら島村トータル・ケア・クリニック & デイケアセンターさくら 《行事予定表》

令和6年 8月		
1	(木)	休診
2	(金)	
3	(土)	
4	(日)	休診
5	(月)	
6	(火)	
7	(水)	
8	(木)	休診
9	(金)	
10	(土)	
11	(日)	休診(祝日・山の日)
12	(月)	休診(祝日・振替休日)
13	(火)	
14	(水)	
15	(木)	休診
16	(金)	
17	(土)	
18	(日)	休診 健康祭(9:00~15:00)
19	(月)	
20	(火)	
21	(水)	
22	(木)	休診
23	(金)	
24	(土)	
25	(日)	休診
26	(月)	
27	(火)	
28	(水)	
29	(木)	休診
30	(金)	
31	(土)	

**医療と介護の島村グループ
オープンクリニックイベント**

体験コーナー 時間 9:00~15:00
人生100年時代
健康寿命を延ばし寝たきりにならないために

1) 骨密度測定
2) フレイル検査 (1) 体組成計 (2) セルフチェック
3) リハビリについて 4) 血糖測定 5) 血圧測定
6) アロマセラピー

入場無料

健康祭

2024年8月18日(日)
時間: 9:00 ~ 15:00
会場: さくら 島村トータル・ケア・クリニック
千葉県松戸市和名ヶ谷1424-22
※今年は開催場所は本院ではありません。

医療講演
島村理事長 「島村グループ紹介」
時間 10:00~10:20
西野院長 「糖尿病とチーム医療」
時間 10:20~11:20

当グループの医師が医療講演を行います。皆様のご質問にもお答えいたします。

イベント内容
ピアノ演奏 時間 11:40~12:00
マジックショー 時間 12:00~12:20
サックスボーカル 時間 12:20~12:40
すいか割り 時間 12:40~13:00

お問い合わせ
047-308-5546
www.stcc.clinic
主催: 医療法人社団洗心

医療・介護のなんでも相談会
介護にどの程度の費用がかかるの? 自宅で介護を考える場合の手続き
介護サービスの専門職員が対
※完全予約で行います。気軽
ください 時間 9:00~

多数の皆さんのご参加をお待ちしております。(参加無料)

さくら島村トータル・ケア・クリニック デイケアセンターさくら 営業室長 東山隆英

「洗心グループ・デイケアセンターさくら 誕生!」

8月1日「さくら島村トータル・ケア・クリニック・デイケアセンターさくら」が和名ヶ谷に誕生致しました。

島村トータル・ケア・クリニック、島村洗心苑などグループとの密接な連携を目指し、洗心グループが目指している地域密着にどう貢献できるかを考えながら何か新しい形ができればと思っています。

とはいえ、まだまだ不慣れでどうなっていくか不安もいっぱい。皆さんのご意見をお聞きしながら地域で根付いていける施設を目指して行きたいと思えます。

今後とも何とぞ宜しくお願い申し上げます



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. 47)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

令和6年8月1日からさくらクリニック・松戸は、医療法人社団洗心さくら島村トータル・ケア・クリニックとなり、しまむら医療・介護・食のグループの一員となります。

糖尿病を中心とした生活習慣病診療の充実、従来からの整形外科、リハビリテーション科の充実さらに脳神経外科を新設いたします。

また、デイケアでのリハビリをますます充実したものにいたします。高齢化とともに増えているフレイルに対してフレイル検診を実施いたします。

従来のMRIを新しくする予定です。認知症や脳梗塞などの早期発見に努めてまいります。ケアプランさくら松戸(居宅介護支援事業所)は、和名ヶ谷ほたるの里内に併設(移動)いたします。

しまむら医療・介護・食グループとして地域全体、住民の健康を包括的にサポートする体制を構築していきたいと思っております。

<地域連携室>便り(No.69)

地域連携室・室長 小林 繁

「人生100年時代健康長寿者になるための話題」

1. コロナ禍で一時中断していた健康祭開催

医療法人社団洗心グループでは、8月1日より新たに「さくら島村トータル・ケア・クリニック」をグループの一員に迎えリニューアルオープンいたしました。

よみがえった“さくら”を知っていただくために8月18日(日曜日)さくら島村トータル・ケア・クリニック内で健康祭を開催いたします(無料)。9時～15時「医療講演」、「体験コーナー」、「高齢化に伴い医療と介護でお困りごと相談コーナー」等設けております。

高齢化社会を元気で過ごしていただくために少しでもお役に立てるように職員一同お待ちしております。詳細は別紙パンフレットを用意しておりますのでご覧ください。

2. 8月4日は栄養の日です

～たのしく食べる、カラダよろこぶ～

(公社)日本栄養士会は、2016年全ての人のびとの健康の保持・増進の実現に向けて「栄養の日(8月4日)」、「栄養週間(8月1日～8月7日)」を制定し、管理栄養士・栄養士の活動の場で国民運動として本活動を実施しております。

この日は、栄養を学び・食生活を考えることで、未来の自分の笑顔を作るきっかけとなるように公益社団法人日本栄養士会が制定しました。

今ではなく生涯をとおして元気で楽しく生活を送れるように毎日の食生活を見直しましょう。

第8回目を迎える今年のテーマは「口と栄養

の“おいしい”関係」です。「口」にまつわる栄養課題は幅広い年代にわたって存在していることから、国民が食べ物を口からとる大切さを知り、ライフステージに合わせた「口」と関連した栄養情報を発信しています。

3. メス長寿 生殖細胞影響

精子や卵子などの生殖細胞が、オスでは寿命を縮め、メスでは逆に延ばす働きをしていることを魚で突き止めた大阪大などの研究チームが発表した。寿命に性差が生じる理由の一つと考えられ、論文が国際科学誌に掲載された。人を含む多くの動物でメスはオスより寿命が長い傾向が見られるが、その詳しい仕組みは分かっていなかった。比較的短命なマウスでも寿命が数年あり、実験に時間がかかることから研究が難しかった。

阪大の石谷太教授(生体統御学)らは新たに実験動物として、アフリカに生息する体質4センチ前後の淡水魚で寿命が数ヶ月ほどの「ターコイズキリフィッシュ」に着目。遺伝子の働きを操作して、生まれつき生殖細胞をできなくすると、オスは寿命が13%伸びたがメスでは逆に7%短くなり差がほぼなくなった。

(読売新聞 2024.6.24)

パリオリンピックも7月24日から予選が始まっております。猛暑の中選手の皆様のご活躍を祈っております。また睡眠不足で熱中症にならないように注意してください。

＜島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表（令和6年 8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	島村院長
			荒木医師	荒木医師	荒木医師		荒木医師	磯部医師 (漢方) (第2・4)
	黒崎医師 (内視鏡)		大城医師 (内視鏡)	竹下医師 (内視鏡)	永井医師 (内視鏡)		磯部医師 (漢方) (第2・4) 〈午前〉 9:00～ 13:00 〈午後〉 14:00～ 17:00	向後医師 (内視鏡)
	島村院長		島村院長 (16:30迄)	島村院長	島村院長			休診
午後 (14:00～ 17:00)			荒木医師					
			中川医師					
検査	超音波 CT		○	○	○			○
	内視鏡 (午前)		○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)			○ (胃・大腸)
在宅診療	午前	看護師	○	○	○	○		○
	午後	看護師	○	○	○	○		○
		医師	荒木医師	荒木医師 島村院長	荒木医師	西野医師	荒木医師	

※外来休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日

※外来診療時間:(午前)9:00～13:00 *受付締切 12:30
(午後)14:00～17:00 *受付締切 16:30

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

『歯と健康』シリーズ(No.212)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

歯科で取り扱っている電動歯ブラシにはすぐれた機能がいろいろ付いています。

磨き時間を教えてくれたり押しつけ防止機能があったりさらにはスマートフォンのアプリと連動しているものもあったりと、歯磨きを楽しくする工夫がいっぱい詰まっています。電動歯ブラシはお口の中をきれいにしたくて、選びに選んで購入したはずですが、せっかく電動歯ブラシを使っているのに磨けていない方も実は多いのです。

磨けていない方にありがちな傾向は次の4つです。

1. 電動歯ブラシのブラシヘッドが高速で動いているのに歯ブラシ本体を手磨き用の歯ブラシのように動かしている。
2. ブラシヘッドの交換を忘れていて購入時のものをそのまま使い続けている。

3. 軽い力であてればきれいになるはずなのに、ブラシヘッドをぐいぐいと押し付けている。

4. 形状やサイズ、ブラシの毛の質などが自分に合っていないと思われるものを使い続けている。

中には間違えた使い方を日常的にしているせいで歯茎が傷ついてしまっていたり下がってしまっている人もいれば、粗目の研磨剤が入った歯磨き剤を使って歯にダメージを与えてしまっている方も見受けられます。

使っていて楽しく正しく使えば歯面がツルツルになるくらいプラークを除去できる電動歯ブラシですが、うまく使えないせいで磨けていないのはもったいないので正しい使い方を覚えてください。それぞれの電動歯ブラシに合った使い方をマスターしましょう。

「相続を考える」

相続で大事なことは、財産を後継者に引き継ぐとともに、後継者がいかにこの荒波を乗り越えていくか、独り立ちができる、その成長を見守ることも大切に思います。その為に、子供が若いうちに住宅を取得しようとした時、援助できることは良いと思います。

住宅取得等資金に係る贈与税の非課税措置があります。父母や祖父母などの直系尊属から、住宅の新築・取得するための資金の贈与を受けた場合において、その資金のうち一定の金額について贈与税を非課税とする制度があります。

従来からあり、だんだん縮小してきておりますが、子供に対する手助けとしては有効な方法です。子供とその家族の成長を見守る良い機会になればと考えます。

(質の高い住宅) (一般住宅)

贈与税非課税限度額 1,000万円 500万円
 適用期限 : 令和6年1月1日～令和8年12月31日
 所得要件 : 贈与を受けた年の所得2,000円以下
 床面積要件 : 50㎡以上

質の高い住宅の要件

以下のいずれかに該当すること

(新築住宅)

①断熱等性能等級5以上かつ一次エネルギー消費量等級6以上

②耐震等級2以上又は免震建築物

③高齢者等配慮対策等級3以上

(既存住宅・増改築)

①断熱等性能等級4以上又は一次エネルギー消費量等級4以上

②耐震等級2以上又は免震建築物

③高齢者等配慮対策等級3以上

贈与をしたのち、来年3月必要書類を添付の上、贈与税の申告をしなければなりません。

それぞれの証明書等については、宅建業者は良くご存じですので、建築契約の前にご確認ください。

<鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所>

松戸市新松戸1-493 新松戸プラザハイツ1201号

(TEL)047-348-5562 (FAX)047-348-5563

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.209)

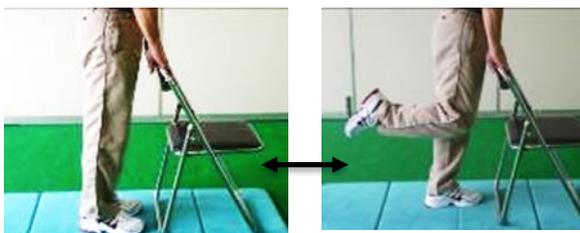
織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は前月と同様に、膝痛で困っている方にとって必要な運動をご紹介します。

前回は太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)強化の紹介でしたが、今月はその拮抗する太ももの裏側の筋肉(大腿二頭筋)強化の方法を紹介します。

見えないということもあり、身体の後ろ側の運動はついつい忘れがちなものです。関節の動きには伸ばすことと曲げることの両方がありますので、表側と同じ頻度で動かすことが大切です。

◎立った姿勢でのレッグ・カール



1. 椅子の背などを両手で支えて、足幅を狭くして立ちます。
2. 片方の膝を直角まで曲げて3～5秒静止し、元に戻します。

3. 片足を10回繰り返して、足を替えて行ないます。
4. または両方の足を交互に曲げて、10～20回位まで行ないます。

※静止の時間や回数は体力に合わせて変更してください。

※同じ足を続けるのが困難な場合には、左右の足を交互に行なっても構いません。

※太ももの裏側が攣ってしまいそうな場合には、膝を少し前に出して行なってみてください。

負荷は軽くなりますが、それなりに効果もあります。

※日常の生活の中で、気軽に実施してみてください。例えば、料理中の煮物や焼き物ができるまでの時間に、シンクに捉まって実施してみるのも良いでしょう。



短冊に
願いを込めて



夏休みの
思い出で
ばなしを
談笑



室内疑似スイカ割り
大会とスイカ廻し叩き棒を構え慎重に、
落とすと割れるので？ゆっくりと



皆様 楽し気に本物のスイカを
味わっています



農園に咲いた
ひまわり





和名ヶ谷ほたるの里



スタッフ特製スペシャルメニュー



梅雨も明け夏本番！な暑さの中和名ヶ谷ほたるの里では夏祭りを開催しました。射的や金魚すくいを楽しんだり、特別メニューのちらしずしやたこ焼き、焼き鳥、おやつ綿あめを召し上がっていただき、皆様に喜んでいただけました。皆様の楽しそうな笑顔でスタッフの夏バテも吹き飛ばしてもらえそうです♪



大盛り上がりの射的と金魚すくい



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 ☀️

看護師 吉越 真代

暑い日が続いておりますが、皆様体調管理は大丈夫でしょうか？

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、現在 65 歳以上の高齢者数は、3600 万人以上と言われ、総人口に占める割合は 29.1%と過去最高を更新したそうです。80 歳以上に関しては初めて「10 人に 1 人」に達したそうです。その方々のうち、半分以上の方が施設や病院ではなく、ご自宅で生活を送られています。病気や障害などを持っていても住み慣れたご自宅で過ごしたいと考えている方が多く、今後さらに増加していくと言われております。

皆様の周りのお友達やご近所の方、ご親戚などご自宅での生活に少しでも不安を持っていたり、こんなサービス受けられたらいいな、と思っている方いらっしゃいませんか。もしいらしたら、ぜひ、えがお訪問看護ステーションをご紹介ください。

「どこの医療機関の患者さんでもいいの?」「少し家が遠いけど平気?」と聞かれたことがあります。どこの医療機関の方でも大丈夫です。また、利用者様の中には松戸市内でない方もいらっしゃいます。ご自宅の場所に関しては、ご相談ください。

えがお訪問看護ステーションではこの度、新たなパンフレットを作成しました!!! 多くの方に見て頂けたら、幸いです。よろしく申し上げます★

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



二十一世紀と森の広場 🌳



證誠院 ✨



コロコロボールゲーム 😊



父の日のプレゼント 📺

猛暑日が続き、暑さで体力が消耗されがちになりました。そんな中でももちろん看多機しまむらは元気いっぱい毎日過ごしています。涼しい日には、二十一世紀と森の広場や證誠院に出かけました。暑い日には、おやつにフルーツポンチを食べて体を冷やしたり、室内で出来るゲームで盛り上がりました。父の日には日頃の感謝を込めて、職員手作りのバラの花束をプレゼントしました。まだまだ暑い日は続きそうです。熱中症に気を付けつつ、夏をしっかりと楽しんでいけたらと思っています。



フルーツポンチ 🍓



Haruyo's Kitchen



島村はる代「おいしいマクロビオティックレシピ」より簡単レシピをご紹介します
砂糖不使用、異なる食感と目にも楽しいデザートです♪

オレンジゼリーと 豆乳ブラン・マンジェ風



【材料 2人分】

- A ・オレンジジュース 1カップ
・粉寒天 小さじ 1/2
- B ・メープルシロップ 小さじ 1
・豆乳 1/2 カップ
・葛粉 大さじ 1
・塩 少々

【作り方】

- 1 鍋に A を入れ、火にかけて沸騰(2 分以上)させる。
- 2 容器に 1 を大さじ 4 ずつ注ぎ、冷蔵庫で表面が固まるまで冷やす。
- 3 残った 1 の中に混ぜ合わせた B を入れ、火にかける。泡だて器でとろみがでるまでかき混ぜる。
- 4 冷水をはったボールで、3 の粗熱を取る。
- 5 2 に 4 を流し込む。冷蔵庫で完全に固まるまで冷やす。

粉寒天



←レシピで使ったのはコレ→
ハルカフェにて販売中

紅藻類（海藻）であるテングサとオゴノリが原料。カロリーが低く、食物繊維が豊富。常温で固まり、和菓子などに使われている。
～固めるポイント～

- ・しっかり煮溶かす。(沸騰させ2分加熱)
- ・煮溶かした寒天液に後から加える液体(ジュースなど)は常温にしておく。
- ・固まらない時は再加熱してみる。

葛粉



マメ科植物クズの根から得られるでん粉。発汗作用・鎮痛作用など様々な効果があるとされ、消化吸収が良いため胃腸に負担をかけない。マクロビオティックでは中庸の万能食とされ、どんな人でも安心して食べられるおすすすめの食品。葛湯や葛練りの他に料理のトロミ付けに。

お料理愛好会

2024/07/23

お家で作るカレーはどんなカレー？切り方は？何を入れる？
そんなお話をしながら楽しく作りました！
採りたて新鮮な野菜もたっぷり♪オクラ・オカヒジキ・モロヘイヤ
胡瓜・ミョウガ・カーリーケール・トマト・人参・ピーマンetc.
暑い夏を乗り切りましょう！



第3火曜日11：00より行っています。
ご興味のある方はお問合せください♪
TEL 047-308-3946



はるちゃんの本棚

島村ト外・カ・クリニック3階のハルカフェにあります。
穀物菜館創業社長 島村はる代が残した料理教室のレシピや愛読本、
お料理レシピなどの本もございます。
待ち時間などにお気軽にご覧ください。

厨房スタッフ募集

TEL 047-308-3946

からだにやさしい玄米菜食を基本とした給食提供に係る業務です♪
詳細はお問合せ下さい。

①正社員 ②パート（調理 / 調理補助）



老人介護施設 島村洗心苑 & 看多機しまむら 《行事予定表》

令和6年 8月			令和6年 9月		
1	(木)		1	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
2	(金)		2	(月)	
3	(土)		3	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
4	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	4	(水)	
5	(月)	スイカ割り(看多機)	5	(木)	運動会(看多機)
6	(火)	書道教室(洗心苑)	6	(金)	
7	(水)		7	(土)	
8	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	8	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
9	(金)		9	(月)	
10	(土)		10	(火)	
11	(日)	祝日(山の日) パワーリハビリ(洗心苑)	11	(水)	
12	(月)	祝日(振替休日) 納涼祭(洗心苑)	12	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
13	(火)	納涼祭(洗心苑)	13	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
14	(水)	納涼祭(洗心苑) 書道教室(洗心苑)	14	(土)	書道教室(洗心苑)
15	(木)	納涼祭(洗心苑)	15	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
16	(金)	納涼祭(洗心苑)	16	(月)	祝日(敬老の日) 敬老会(看多機)
17	(土)	夕涼み会(看多機)	17	(火)	
18	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	18	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
19	(月)		19	(木)	
20	(火)	夏祭り(洗心苑)	20	(金)	
21	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	21	(土)	書道教室(洗心苑)
22	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	22	(日)	祝日(秋分の日) おはぎ作り(看多機) パワーリハビリ
23	(金)		23	(月)	祝日(振替休日)
24	(土)	パターゴルフ(洗心苑)	24	(火)	書道教室(洗心苑)
25	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	25	(水)	
26	(月)	パターゴルフ(洗心苑)	26	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
27	(火)		27	(金)	
28	(水)	かき氷の日(看多機)	28	(土)	
29	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	29	(日)	
30	(金)		30	(月)	
31	(土)				

【 8月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「スイカ割り」
(実施日時) 8/5(月) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) スイカ割りを行い、皆でおやつに
スイカを食べる
- ② 「夕涼み会」
(実施日時) 8/17(土) 17:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 屋上で夕涼みをしながら
夕食を食べる
- ③ 「かき氷の日」
(実施日時) 8/28(水) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 好きなシロップをかけたかき氷を
おやつに食べる

<島村洗心苑>

- ① 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 8/24(土)・26(月)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「書道教室」
(実施日&対象) 8/6(金)・14(土)
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「夏祭り」
(実施日&対象) 8/20(火) 14:00～15:00 デイケア
- ④ 「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 8/21(水) 14:00～14:30
- ⑤ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 8/8(木)・22(木)
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
(実施日) 8/4(日)・11(日)・18(日)・25(日)
(実施対象) フレール健診受診者&ボランティア

島村トータル・ケア・クリニック & 医療法人社団 洗心 各サークル 《行事予定表》

令和6年 8月			令和6年 9月		
1	(木)	休診(外来診療)	1	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(朝倉彫塑館から谷中霊園)
2	(金)		2	(月)	
3	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	3	(火)	
4	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(台東・江戸伝統工芸館他)	4	(水)	
5	(月)		5	(木)	休診(外来診療)-
6	(火)		6	(金)	
7	(水)		7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
8	(木)	休診(外来診療)-	8	(日)	休診(外来診療)
9	(金)	スポーツ吹き矢教室	9	(月)	
10	(土)	生き生き塾(休止)	10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
11	(日)	休診(祝日・山の日)	11	(水)	
12	(月)	休診(祝日・振替休日)	12	(木)	休診(外来診療)-
13	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	13	(金)	スポーツ吹き矢教室
14	(水)		14	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
15	(木)	休診(外来診療)-	15	(日)	休診(外来診療)
16	(金)		16	(月)	休診(祝日・敬老の日)
17	(土)	スポーツ吹き矢教室	17	(火)	
18	(日)	休診(外来診療) 健康祭(さくら島村トータル・ケア・クリニック)	18	(水)	
19	(月)		19	(木)	休診(外来診療)
20	(火)		20	(金)	
21	(水)		21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
22	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	22	(日)	休診(祝日・秋分の日)
23	(金)	スポーツ吹き矢教室	23	(月)	休診(祝日・振替休日)
24	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	24	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
25	(日)	休診(外来診療)	25	(水)	
26	(月)		26	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
27	(火)	お料理愛好会(休止)	27	(金)	スポーツ吹き矢教室
28	(水)		28	(土)	
29	(木)	休診(外来診療)	29	(日)	休診(外来診療)
30	(金)		30	(月)	
31	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)			

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

☆医師休診:島村医師8/13(火)・14(水) 荒木医師8/21(水)・23(金)

『楽歩会』「台東・江戸たいとう伝統工芸館・池波正太郎記念文庫他」
(実施日) 8/4(日) ※雨天時8/11(日)順延 (参加費)300円
(集合) 東武スカイツリーライン「浅草駅」改札口9時55分
(解散) 12:20頃 かつば橋道具街 (時間)約2時間(距離)5.5km
(問合先) 荻野: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) 8/3(土)・24(土)・31(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) 8/13(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>

『STCC スポーツ吹き矢教室』 ※毎月第1・3 土曜日&第2・4 金曜日
(実施日時) 8/3(土)・9(金)・17(土)・23(金) 15:00~17:00
(実施場所) 八ヶ崎市民センター
(問合先) 安達:090-4179-4681

『生き生き塾』 ※毎月第2 土曜日開催
※今月は休止とさせていただきます
(実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
(参加費) ¥1,000
(問合先) 荻野:090-2309-1170

『お料理愛好会』 ※毎月第4 火曜日
※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)
(問合先) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

【編集後記】気象庁が異常気象だという厳しい暑さの日々が続きます。このように猛烈な暑さが続くと熱中症だけでなく、「暑さ疲れ」による身体の変調にも注意をする必要があります。涼しい場所での十分な休養や睡眠、そしてしっかりと食事と水分を摂りましょう。(編集人:荻野)



医師からのメッセージ(No. 3)

脳神経外科医師 中川 大地

片頭痛

高い有病率(日本人のおおよそ 5-10%)で知られている片頭痛。皆様も一度は患われたことがあるかもしれません。

幼少時には男児に多い傾向ですが、小学校を卒業する頃から女性で多くなり、成人以降では男性:女性が 1:4 程になることが知られています。

寝込むような強い頭痛が数時間から数日間も継続するため、日常生活に大きな支障が生じ、社会問題にもなっています。

この病気の特徴は強い頭痛だけではありません。生活に支障が生じる程の強い頭痛のため、頭痛がない時でさえ、「もしかしたら今日これから、あるいは明日お出かけしている最中に、明日出張先で強い頭痛が出てきてしまうかもしれない」という恐怖に駆られながら日常を過ごさなければなりません。

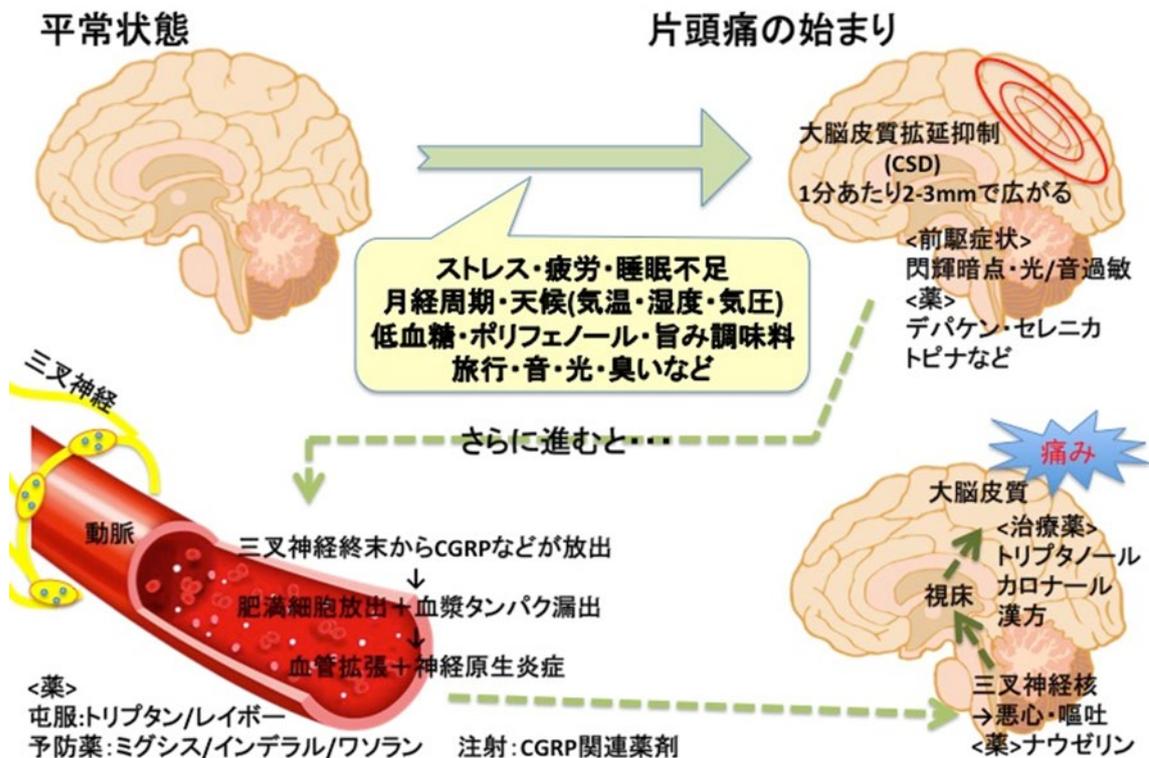
そのため、患者様の多くは、お出かけなどの予定を立てにくくなり、明るい光や音や臭いによっても頭痛が誘発されることもあるため、カーテンを閉めた暗い自宅に籠りきりになってしまうことさえあります。

片頭痛のメカニズム

近年の様々な研究により、片頭痛のメカニズムは徐々に解明されてきました。少し前までは、片頭痛の原因は血管説(血管が拡張することによって頭痛が引き起こされる)や神経説(神経の炎症などによって頭痛が引き起こされる)だと考えられてきました。それらの研究に基づき、現代では“三叉神経血管説”が片頭痛のメカニズムとして有力であると考えられています。

脳内の情報のやり取りは電気信号でも行われています。しかし何らかのきっかけ(ストレス・ストレスからの解放・疲労・睡眠不足・過睡眠・ホルモンバランス・天候・低血糖・ポリフェノール摂取・中華料理などに用いられる旨み調味料摂取・光や音・臭いなど)により脳に誤作動が生じると、その誤作動はゆっくりと脳の表面へ広がって行きます。この時点ではまだ強い頭痛は生じません。軽い頭痛とともに、閃輝暗点や光/音過敏などの片頭痛の前駆症状が生じます。

片頭痛のメカニズム(三叉神経血管説)



おおよそ 30 分程この前駆症状が継続してしまうと、その影響は三叉神経の終末に到達します。するとそこから CGRP というタンパクが放出されることで、肥満細胞や血漿タンパクの漏出が生じ、血管の拡張や血管周囲の三叉神経に炎症を引き起こします。これが強い頭痛の原因です。この現象が痛みの中核である三叉神経核や視床に到達する過程で、気分が悪くなり、吐き気を催します。これらの機序によって引き起こされる片頭痛は、1.運動時に頭痛が増悪する 2.吐き気や嘔吐を伴う 3.光や音や臭いに敏感になるなどの特徴があります。

片頭痛の治療薬

片頭痛の薬は、大きく分けて 2 つ(治療薬と予防薬)に分類されます。

治療薬:痛みを直ちに消す薬(頓服)

予防薬:そもそも痛みが生じないようにする薬

片頭痛の治療薬の代表は、トリプタンという薬です。現在日本では 5 種類のトリプタン製剤があり、それぞれにメリットやディメリットがあります。5 種類全てに共通したディメリットは、“飲むタイミングが少しでも(15-30 分)遅れると効かない”という点です(このディメリットを克服した薬がラスミジタンです)。そのため、私はいつも外来で、片頭痛の患者様には「トリプタンはフライングを恐れずに内服しましょう。早ければ早いほど効果が発揮されます」とお話ししています。

内服予防薬には様々なタイプがあります。

- もともとの脳の誤作動の広がりを抑えるお薬:デパケン、セレンिका、トピナ
- 血管の拡張を抑えるお薬:ワソラン、インデラル、ミグシス
- 痛みを感じさせないお薬:トリプタノール、カロナール、漢方など

どの薬も一長一短はありますが、ある一定の効果が期待できます。しかしディメリットがあることも事実です。これらの薬の中で、片頭痛のために開発された薬はミグシスのみであり、その他の薬は他の疾患を治療するために開発されています。そのため、片頭痛を治すために、てんかんや不整脈、心臓病やうつ病の薬を流用しなければならないことが大きなディメリットです。またさらには、毎日 2-3 回(朝と夕、あるいは朝昼夕など)内服し続けなければいけないという負担もあります。

片頭痛の最新治療法

片頭痛の内服予防薬は、毎日 2-3 回の内服が必要で、なおかつ他疾患の治療用の薬を流用するため、副作用が多いという欠点があります。しかし前述のように近年の研究により、片頭痛が CGRP というタンパクに起因することが解明されたことで、よりピンポイントに片頭痛の予防ができるようになりました。抗 CGRP 関連製剤がその 1 つです。月に 1 度、腕やお腹などに注射をすることで、痛みの頻度と強さを激減させることができます。

この抗 CGRP 関連製剤には 2 種類のタイプがあり、三叉神経から放出される CGRP を抗体で中和させるタイプと、CGRP が血管に到達しないように血管の周囲にバリアーを張るタイプです。これらの薬を使うことで、従来片頭痛に悩まされてきた多くの患者様が、通常の日常生活を送ることができるようになり、“片頭痛治療のパラダイムシフト”と呼ばれています。

トリプタンには血管収縮作用もあるため、内服後は少し脳貧血のような、ふらふらしためまい感や、眠気が生じることもあります。一部の患者様では胸が締め付けられるような副作用を感じることもあります。そのため、もともと虚血性心疾患や虚血性脳血管障害などの疾患を持病でお持ちの患者様は内服することができません(ラスミジタンはこのような患者様でも内服可能です)。

頓服薬できちんと効果が得られれば、まずは一安心です。しかし、この頓服薬を月に 4 回以上内服する程の頻度になると、徐々に薬の効果が得られにくくなり、月に 10 回を超えたあたりから薬を飲むこと自体が逆効果になります(薬剤性頭痛という、薬の飲み過ぎによる頭痛が生じます)。そのため、月に 4 回以上頓服の内服が必要な患者様には、予防薬の内服が推奨されています。

頭痛は日常生活の質を大きく落としてしまう疾患です。この最新の治療法も当院で行うことができますので、ぜひ脳神経外科外来にご相談下さい。その他、緊張型頭痛や群発性頭痛、三叉神経痛や後頭神経痛などの治療も当院で行うことができますので、お気軽にご相談下さい。

抗CGRP関連製剤の違い

抗体でCGRPを中和させる

血管にCGRPを寄せ付けない

