

びなっ



共有スペースなど...
いっしょに暮らすための場を大切にしたい



CONTENTS

施設紹介

01

ケアプラザ寿

～居心地の良い広場(プラザ)を目指して～

- 05 医療の輪
 麻酔科 徳若 純子 医師
- 07 リハビリノート
 「転倒予防!～その場で出来るバランス訓練～」
- 08 ちょっと一息
 「あびこ福祉まつりに参加」「病棟夏祭り開催」
- 09 レストラン イマジン便り
 ミルク芋ようかん
- 10 創造会図書委員による書籍紹介
 創造会図書委員による書籍紹介 『お探し物は図書室まで』



居心地の良い広場

(プラザ) を目指して

【施設紹介／ケアプラザ寿】

二つの機能を持つ施設のご紹介



菜の花畑を眺めにドライブしたり



ベランダにて春の訪れを感じ



七夕祭りを皆と一緒に飾る

【ケアプラザ寿／施設長】

大圖 真理子

Mariko Oozu



市内の認知症イベント「RUN伴」の様子と、お祭りで施設に立ち寄ってくれたお神輿です。
ケアプラザ寿は我孫子駅から車で6分。敷地内には大きな桜の木やムクの木があり、子の神社の森を望む眺めがとても素敵です。地域のイベントにも積極的に参加しています。

地域に密着した居心地の良い広場
を目指して

ケアプラザ寿には、グループホーム寿（認知症対応型共同生活介護）とケアプラザ寿（小規模多機能型居宅介護）の二つの施設があり、今年で開設18年目を迎えました。

高齢者の方々が住み慣れた環境の中で自分らしく生き生きと生活ができるよう、ご家族様、ご近所の方々、ボランティアの皆さんの協力をいただきながら、多彩な支援を提供しています。

ケアプラザの「プラザ」は広場という意味で、地域の方々と交流し、地域と密着した居心地の良い広場になるように努めています。

地域密着型サービスのケアプラザ

寿では、サービスの質の向上・運営の透明性の確保のために2か月に1回、運営推進会議（※1）が開催され、施設の報告と地域の高齢者の現状を確認しあいます。地域の様々な問題や、民生委員の活動での高齢者の問題が話題に上がることもあり、地域の中の施設であることを実感しています。また、1年に1回実施される外部評価は自施設のケアを見直す良い機会となっています。

※1 民生委員・自治会長・家族会・我孫子市高齢者支援課・南地区何でも相談室・当法人で構成されています。

ケアプラザ寿（小規模多機能型居宅介護）について

一つの施設で「訪問介護」「デイサービス（通い）」「ショートステイ（泊り）」を利用できます。

日中活動している場所で宿泊もできるため、認知機能が低下した方にも利用しやすい施設になっています。24時間365日連絡がとれるので、お一人暮らしの方でも安心です。

送迎時間や入浴のみの利用など、ご本人様の生活スタイルに合わせた支援を行うことができます。

今まではデイサービス（通い）を中心に、訪問と宿泊を組み合わせて利用するスタイルが主流でしたが、最近では自宅で自分のペースで生活したい方が増えています。介護サービスの利用に抵抗がある方にはご自宅を訪問し、安否確認を毎日するところから支援をスタートしています。

医療系サービス（訪問リハビリテーション・訪問看護サービス）や福祉用具サービスを組み合わせることが

でき、中重度の方にも利用しやすい施設です。

施設での送迎以外にも、歩いて来たり、時間を気にせずふらりと立ち寄ることもできます。

- ・定員29名。（要支援・要介護となつた方が対象）
- ・料金設定は使用した回数ではなく月単位になっています。

ご利用者様の8割は女性で、手作業を好まれる方が多く「刺し子」「絵手紙」「貼り絵」「花紙制作」に取り組まれています。畑作業や草取りを職員と一緒にする方もいました。お話を伺いながら、その方に合わせた活動を提供しています。家では家族がしてくれる洗濯物を干す・畳む、昼食の片付けなども施設では



ケアプラザ寿の職員数は26名。ベテランが多く20代から70代と年代と幅も広く、子育てから昭和の昔話もできる、バラエティに富んだメンバーの楽しい施設です。写真は初詣と運動会の様子。



(左) グループホームの皆さんでレクリエーションに取り組んでいます。
(右) ただいまおやつ作りにも挑戦中！

自ら取り組んで下さいます。その他、体操や脳トレ・入浴支援も実施しています。

グループホーム寿について

ケアプラザ寿をご利用いただき、

その後にご入居される方が増えました。ご入居時は、施設での暮らしに慣れるまで戸惑われることもありませんが、ここでは顔なじみの職員がおり安心して、職員もご利用者様の自宅での生活の様子がよくわかっていするため、支援をスムーズにスタートできるといふメリットがあります。

グループホームは「暮らしの場」です。できることはご自分でやっていただきながら、日常生活全般の支援をします。車いすの方もモップを持ち掃除をしています。食事も、活

動も、おしゃべりも、ゆっくりゆっくり。本当に時間がゆっくりと流れています。

・定員9名（認知症と診断された要支援2以上の方が対象）

自分らしく楽しみながら

両施設とも大事にしていることは、その方の「できること」「できないこと」「できそうなこと」を探りながら、生活を組み立てていくことです。「できそうなこと」に取り組まれているときは、生き生きと楽しそうです。引き続き、住み慣れた環境の中で自分らしく楽しみながら生活ができるよう、居心地の良い広場（プラザ）を目指していきます。

麻酔科

とくわか じゅんこ
徳若 純子

●略歴 筑波大学医学部卒業。筑波大学附属病院にて臨床研修。筑波大学附属病院麻酔科、筑波記念病院を経て、平和台病院 麻酔科入職

●資格 麻酔科専門医



ご挨拶に代えて

はじめまして。この度麻酔科副部長を拝命いたしました徳若（とくわか）純子と申します。

2008年卒業後、筑波大学附属病院で幅広い症例の麻酔を経験しながら麻酔科医として研鑽してまいりました。

私事ですが、中2、小4、小1双子と4人の母でもあります。かつてわが子を観察し、あれこれ心配りしながら必死になって行ってきたものの言えぬ乳児の子育ては、自身で身体の不調を訴えることも寝返り一

つ打つこともできない、全身麻酔中の患者さんの管理に通じるものがある、と思っております。

麻酔科医として目指す診療

手術室で患者さまの安全を守る麻酔科医として診療を行っております。麻酔科医として術野、モニター、そしてもちろん患者さまご本人の観察を通して危険を予想し安全に、そして安楽に手術を完遂できるよう麻酔を行います。

とくに昨今はご高齢の方が手術を受けることも多くなり、もとも

とお持ちの疾患への理解や対応をより必要とされることが多くなりました。手術当日だけではなく、あらかじめ診察を行い丁寧に麻酔計画を立てることで、手術当日をより安全に過ごしていただくことが可能になります。主治医の先生方からは着任後に開始した麻酔術前外来にご紹介いただくことが増え、患者さまの診察と説明を濃やかに行うことが可能となりました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

また、術後の身体は手術によるダメージや出血、痛みなど、多くのストレスにさらされます。こうした

ストレスが大きいと、ご本人がつらいばかりではなく、回復やリハビリの進行が遅れ、合併症の増加につながります。とくに高齢者で多いせん妄の発生は、患者予後を悪化させるといわれています。入院、加療はそれだけでもせん妄を誘発しますが、全身麻酔がせん妄の増悪にかかわることはご存じのとおりです。また、痛みや吐き気、不適切な鎮静はせん妄を悪化させます。薬剤やブロック手技を適切に用いて、可能なぎり術後を安楽にすごしていただくよう努めさせていただきます。

多くの患者さんにとって、手術や麻酔は人生の一大事です。麻酔科医として、可能な限り安全かつ安楽な周術期を過ごしていただけるよう、尽力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。





転倒予防!

～その場で出来るバランス訓練～

今回のテーマは転倒予防です。バランス能力向上のためにこれらの運動を取り入れていくことが重要です。どちらの運動も広いスペースを要さないため、自宅の中で実施可能な運動です。
(タンテム立位は健康な人でもふらつくことがあるため実施する際には転倒に十分に注意しましょう)

タンテム立位: 通常の姿勢よりも足で支える面積が狭くなるため、身体が不安定な状態になるため
バランス能力を鍛えられる

前方リーチ : 体幹筋の活性化、姿勢の安定性向上

① タンテム立位

足は肩幅に開く



安全の為に机や椅子等の安定した物に掴まって行いましょう



踵とつま先が一直線になるようにしましょう

1日10秒
×2セット

難しい場合は足を少し開き実施しましょう。



② 前方リーチ

足は肩幅に開く

呼吸を止めないようにしましょう

1日10秒
×2セット

身体を支えることが難しい場合は机を使用しましょう

背中が丸まらないように腕を前に伸ばしましょう

注意点

- 足や腰などに痛みがある方や骨折歴がある方は医師にご相談の上、実施するようにしてください。

・ 運動監修 ・



小関 彩斗
理学療法士



中野 凌
理学療法士

「ちょっと一息」は、平和台病院、メディカルスラザ各施設で行われた出来事などをご紹介します。

ちよつと一息

あびつ福祉まつりに
参加しました

5月11日の土曜日、アビスタ2階で開催された第4
1回あびつ福祉まつりに参加しました。福祉団体に
よる模擬店やバザー、手話や点字の体験など盛り沢
山のイベントでした。平和台病院は、歩行年齢・握力・
体脂肪の測定や、医療・介護相談、リンパケアマッサー
ジ体験、AGES&ヘモグロビン測定、BLSワークショップ
を行いました。短い時間でしたが、およそ100人
の方にご参加をいただきました。



病棟夏祭り

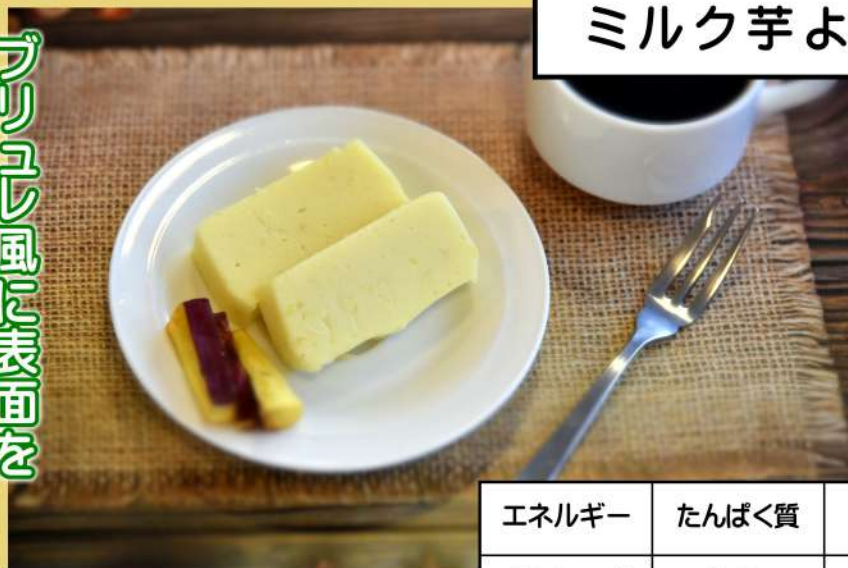
各病棟では例年独自に夏祭りを開催してい
ましたが、新型コロナ感染症の影響でしば
らくの間、実施を見送っていました。回復期
リハビリテーション病棟では8月2日、実
に数年ぶりに夏祭りを開催しました。入院
患者様が多数参加され、普段の病棟とはガ
ラリと変わって賑やかな雰囲気となりました
。演奏会では有志スタッフによる歌や演
奏が披露され、参加者の皆さんに楽しんで
頂けたようです。屋台も出てお祭りの雰囲
気を感じられるひと時となりました。





ミルク芋ようかん

ブリュレ風に表面を
焦がしても美味しい！



エネルギー	たんぱく質	糖質
119 cal	6.2 g	10 g

材料(5人分)

- さつまいも …200g
- 牛乳 …200cc
- 砂糖 …30g
- 寒天 …4g
- 水 …200cc
- 18×8cmのパウンド型

作り方

- ①さつまいもは皮を剥いて輪切りにし、弱火にして牛乳で煮る。
- ②牛乳がなくなり柔らかくなったら木ベラで潰して砂糖を加える。
- ③別の鍋に水、寒天を入れ沸騰させ、②を入れ混ぜ合わせる。
- ④型に流し入れ固まったら切り分ける。

サツマイモの主成分はでんぷんなどの糖質ですが、サツマイモに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、血糖値の上昇を緩やかにし、イモ類の中で最も食物繊維が豊富です。

そんな様々な栄養素を含んだサツマイモをいつもと少し違ったレシピでスイーツタイムに如何でしょうか？

★我孫子の野菜も取り入れています。ぜひお越しください。

カフェ&レストラン【イマジン】

営業日時

月曜～土曜(定休日 日・祝)

○平日 11:00～14:30

ラストオーダー 14:00

○土曜日 11:00～14:15

ラストオーダー 13:45

メニュー

定食、カレー、麺類など





お探し物は図書室まで

青山 美智子 著

ポプラ社

今回はオムニバス形式の短編小説集『お探し物は図書室まで』についてご紹介します。

人生に悩みを抱えた5人の主人公がある時、町の小さな図書室を訪れます。そこで働く無愛想だけど聞き上手な司書から、それぞれがちよっと変わったセレクトの本を紹介されるのですが、その本をきっかけにストーリーは思いがけない展開に…。本作は明日へのエネルギーを必要とする悩み（特に仕事面において）を持つ方におすすめしたい一冊となっています。

この中で、本作は2021年の「本屋大賞」で2位に選ばれました。2023年には米国のTIME誌が選ぶ「今年の必読書100冊（THE 100 MUST-READ BOOKS）」に選出され、国内だけでなく海外でも注目されました。（2023年選出作品の中で、唯一の日本人作家によるものだそうです！スゴイ!!）5人のストーリーは重なり合い、数々の本が紡ぎ出す素敵な物語をより一層楽しませてくれます。気になった方は是非「一読下さい」。

創造会フェスタ2024開催決定！

5年ぶりの開催となる今回の創造会フェスタは東地区と西地区の両方で開催します。詳細はポスターやチラシ、ホームページなどでご確認ください。

【創造会フェスタ2024～笑顔で支える医療と介護～】

東地区 平和台病院
12月1日(日)10時～15時30分

西地区 介護老人保健施設クレオ
12月7日(土)13時～15時

ぷらざ



2023年に文化庁が行つ

た国語に関する世論調査によると本を1か月の間、全く読まないと答えた人が6割を超えたそうです。この夏、私は一冊も本を読めなかったので同病相哀れむ心境です。ところで「朝の読書」という活動をご存じでしょうか。80年代に千葉県から始まった活動で毎朝始業前の10分間、読書に取り組むというものです。90年代後半からは全国の学校に広がり、現在は中高合わせて7割近い学校で実施されているそうです。こうした活動の影響もあり、小・中学生の読書量は増えているとの調査結果もあるのだとか。毎朝学生たちがどんな本を読んでいるのか気になるそうですね。この秋は少しずつでも本を読んできたいと思います。

(お)

創造会理念

- 私たちは患者さまと地域の方々に求められ、望まれる医療と福祉を真摯に行います。
- 私たちは医療と福祉を通じて人のために尽くすということが私たち自身の喜びとなるような創造会にします。
- 私たちは、常に、私たちの可能性を信じ新たなものに挑戦していきます。



日本医療機能評価機構認定病院

平和台病院

千葉県我孫子市布佐834-28

04-7189-1111(代表)

腎・泌尿器・透析センター

千葉県我孫子市布佐834-28

04-7189-1111(代表)

予防医療センター

千葉県我孫子市布佐834-28 04-7189-1119

在宅センター

千葉県我孫子市布佐834-28

【訪問診療室】 04-7189-1121
【訪問看護ステーションふさ】 04-7189-1114
【居宅介護支援事業所ふさ】 04-7189-1113
【居宅介護支援事業所けやき】 (クレオ内) 04-7179-7755

我孫子市病後児保育所

こどもテイルームみらい

【院内保育所みらい】
千葉県我孫子市布佐834-176 04-7189-1783

介護老人保健施設

エスパーロ

千葉県我孫子市布佐834-28

04-7189-1112

ケアプラザ柴崎

デイサービス柴崎

千葉県我孫子市柴崎121-3

04-7181-3100

グループホームヴィスタリオ

千葉県我孫子市柴崎121-3

04-7181-3900

サービス付き高齢者向け住宅

アビーサあらし野

千葉県我孫子市新木野2-1-48

04-7188-7222

【訪問介護ステーションアビーサあらし野】

04-7188-6377

【アビーサあらし野クリニック】

04-7188-7222

介護老人保健施設

クレオ

千葉県我孫子市我孫子1855-4

(我孫子市役所北側)

04-7179-7700

【クレオ保育所きぼう】

04-7184-4820

ケアプラザ寿

小規模多機能型居宅介護

ケアプラザ寿

千葉県我孫子市寿2-16-5

04-7179-6600

グループホーム寿

千葉県我孫子市寿2-16-5

04-7179-6600

介護福祉士実務者研修校 (通信課程)

創造会ケアカレッジ

千葉県我孫子市布佐834-28

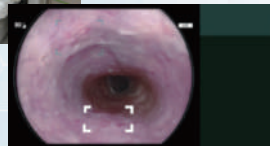
04-7189-1236

平和台病院 予防医療センター

★人間ドック・脳ドック・健康診断・各種がん検診・各種予防接種

AI技術を活用した最新の内視鏡システム導入について

患者様の負担軽減に配慮しています。



2024年6月より、平和台病院 予防医療センターでは最新のAI内視鏡システムの運用を開始しました。このシステムは、AIによってリアルタイムに病変が疑われる部分を検出し医師に知らせる機能を搭載しています。4K画質のモニターで画像は精密に。経口スコープは細く操作性も向上。経鼻スコープも高解像度でありながらより細く嘔吐感が少ないため快適な検査を提供します。また、専用の洗浄消毒システムで感染予防対策も強化しています。

詳しくは平和台病院 予防医療センターまで

お問合せ ☎ 04-7189-1119 【受付時間】 平日 9:00~16:30



ぴなっ

医療法人 創造会 メディカルプラザ <https://www.medicalplaza.or.jp>

〒270-1101 千葉県我孫子市布佐834-28 04-7189-1111(代)

編集・発行責任者 広報・企画室

● 広報・企画室へのお問合せ 04-7189-1250(直通)

● 発行日 2024年10月1日

平和台病院アプリ…診療情報・休診情報・医師紹介・バス時刻ガイドはこちら
<https://sozokai-app.com/heiwadaaiapp/>