

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

サービス付き
高齢者向け住宅
ヘルパー
ステーション

清永の里
せいえい
オープン

清永の里 開設に寄せて



この号が出る頃には患者さんへのワクチン接種が始まっているのではないかと思います。報道では、新型コロナウイルスワクチンの効果はかなり期待出来るようです。変異種への心配はありますが、早く通常の生活が戻ってくることを祈るばかりです。これからも3密の回避、こまめな手指消毒、うがいを続けていきましょう。



いとう みおる
腎臓内科 伊東 稔



スマホアプリのレシピが結構おいしい！

新しい生活様式の影響で、自宅で食事をされる機会が増えた方が多いのではないのでしょうか。私もうち時間が増え、料理に挑戦するようになりました。

最近、簡単な料理レシピを紹介しているスマホアプリが人気です。早速、アプリを見てみると美味しそうな料理が簡単に作れることが分かりました。しかも動画がついているのでとてもわかり易い。材料も普通のスーパーで買えるものばかりです。

手始めに、麻婆豆腐を作ってみました。筋肉を落とさないためには蛋白質をしっかり摂ることが重要です。麻婆豆腐は動物性蛋白と植物性蛋白がバランス良く摂れるメニューなので、貴重なアスリート飯だと思います。実際に作ってみると、とても簡単。しかし完成品は結構しょっぱく感じました。誰が作っても美味しいレシピは実は塩分が多めなのかもしれません。



撮影：伊東 稔

材料表から塩分量を計算してみると二人分で5g弱の塩分が使われていました(今はインターネットで簡単に計算出来ます)。一人分にすると2.5gくらい。ちょっと多いですね。もう少し減塩出来ないかと研究した結果、ニンニクと生姜を多めに入れると調味料を減らし

ても美味しく出来ることが分かりました。食塩を含む調味料として甜麺醬、豆板醬、醬油、鶏ガラスープの素を使うのですが甜麺醬と鶏ガラスープは半量にしてもあまり味に影響が無いようです。辛いもの好きの私としては豆板醬を減らしたくないので、醬油をどのくらい減らせるかが今後の課題です。

油 淋鶏にも挑戦しました。材料の鶏ムネ肉は脂肪が少なく良質な蛋白が摂れる優れた食材です。油淋鶏はタレがポイントなのですが、レシピ通りに作ると醬油大さじ3杯を使い、これだけで塩分は8g近くなります。2人分にしても多すぎですね。タレを少なめに作る、醬油を減らして酢を増やすなどの工夫を加えながら研究継続中です。多分、塩分を半分くらいにしても美味しい油淋鶏になると確信しているところです。

みなさんも、おうち時間を料理に費やしてみたいかがでしょう。外食でしか味わえなかった料理を意外に簡単に作ることが出来ますよ。スマホアプリのレシピは塩分に注意して下さい。レシピの材料表で塩分を計算しながらアレンジすれば、なかなかの減塩料理が作れると思いますよ。

減塩のために香味野菜を使うことは、とても良い方法ですね。その他に、ラー油や唐辛子、酢やレモンは塩分ゼロで減塩のミカタです。辛味や酸味を効かせることで、塩分が少なくても美味しく頂くことができます。



つちや まいこ
管理栄養士 土屋 麻衣子



知っていますか？ 腎移植 vol.16



「腎移植を受けるまでの期間」



今回は、腎移植を希望してから実際に腎移植を受けられるまでの期間についてお話しします。現在は山形大学医学部附属病院と矢吹病院、荘内病院で腎移植外来を開いていますが、受診された際にはまず腎移植について一通り大まかに説明しています。腎移植を希望される場合、生体腎移植か献腎移植、どちらを希望されるかを確認します。

献腎移植を希望された際には、その時点で適応外となるような感染症、悪性腫瘍、心疾患などがなく全身状態が保たれているかどうかを確認し、臓器移植ネットワークへの登録へと進みます。献腎移植登録までに必要な期間は3ヶ月程度ですが、わが国では臓器提供数が少ないため献腎移植を受けるまでには平均でも14年ほどの待機が必要であり、その間は年1回病院に通院して頂きながら腎提供を待つ必要があります。

生体腎移植を希望された際には、提供希望者と腎移植希望者に適応外となるような疾患や状態がないかを検診も含めて調べていきます。生体腎移植の場合は献腎移植における臓器提供待機が必要ないため、移植に問題となる病態は改善させる必要があります。具体的には、虫歯などの歯科疾患、ウイルス肝炎などの感染症治療、早期悪性腫瘍への手術、心臓や血管の治療、肥満へのダイエット、禁煙など様々です。これまで当科で生体腎移植を実施した方で、初回受診から腎移植までに要した期間は早い方で6ヶ月、中央値で10ヶ月かかっており、腎移植を受けるまでには十分な準備期間を考えておく必要があると言えます。

透析は希望してから受けるまでの準備にそれほど長い期間を必要としないのに対して、腎移植は生体腎移植であっても準備に時間がかかります。まだ腎機能に予備力がある場合や、腎移植を受けるかどうかまだ決断できていなくても、腎移植について少しでも希望があれば一度早めに腎移植外来を受診することを検討してみてください。



にしだ はやと
泌尿器科 西田 隼人



南陽CL「看護相談室」



南陽矢吹クリニックには「看護相談室」があり、糖尿病や慢性腎臓病、腹膜透析患者さんの療養支援を行っています。

「糖尿病ですよ」「腎臓が悪いですね」と言われても、すぐに生活を変えることは難しいですよね。私たちは、今までの生活を大切にしながらどこを調整するかを一緒に考えています。

また、巻爪、肥厚爪、胼胝(タコ)、慧眼(ウオノメ)のケアを含めたフットケアも行っています。今まで自分自身を支えてくれた足ですが、足は黙って耐えています。その結果、爪の変形や皮膚が厚くなり歩くと痛みが出ることがあります。だからと言って、足を取り換えるわけにはいきません。その時どうするか!? もちろんそれぞれのケアも必要ですが、靴の履き方もとても大切です。



正しい靴の履き方

足に合っていない靴を履くことで、靴の中で足が泳いでしまい、爪や足の皮膚のトラブルが起こります。

✕ 悪い履き方

痛い、痛い、ぶつかっているじゃないか！指の音が聴こえないのかい！？

○ 良い履き方

いい感じ♪

- ① 踵をしっかりと靴にはめる。
- ② 靴紐もしくはベルトなどで足首をしっかりとしめる。

そうすると、靴の中で爪がぶつからない履き方になります。簡単に脱げる・履ける靴は、足の指や爪にダメージを与えるので注意しましょう。

何か困りごとがありましたらお気軽にお声がけ下さいね♪



南陽矢吹クリニック
マネージャー
いぶち なおみ
井沢 奈緒美

サービス付き高齢者向け住宅

清永の里

OPEN

ヘルパーステーション

せいえい

所在地 / 山形市嶋北四丁目4-13

令和3年4月1日、矢吹病院西側、徒歩3分の住宅地の一角に、サービス付き高齢者向け住宅清永の里とヘルパーステーションせいえいが同時に開設しました。



食堂・共用スペース

清永の里は、介護・医療と連携したバリアフリー対応の賃貸住宅です。24時間スタッフが常駐し、高齢者の安心した生活を支えるサービスを提供致します。対象は、60歳以上の方、または「要支援」「要介護」を受けている方です。一日一回スタッフが安否確認のため居室に伺う他、心配事などのご相談にも応じます。

施設の概要ですが、建物は2階建、居室17室と、リビング兼食堂、浴室3ヶ所、洗濯室2ヶ所、共用倉庫、事務室などがあります。朝・昼・夕と食事提供もしており、ご利用される場合は1食から注文可能です。居室にはミニキッチンやミニ冷蔵庫も備え付けられておりますので、ご自分やご家族でちょっとした料理をすることも可能です。居室には手すり付きのトイレも完備されています。



個室

矢吹病院で透析をされている方は、無料で透析送迎サービスをご利用頂けます。また、介護が必要な方は、今までご利用されていた訪問介護、訪問看護、デイサービスなどのサービスを継続してお使い頂くことも可能です。清永の里に併設しているヘルパーステーションせいえいもぜひご活用下さい。



清永の里は、矢吹病院の患者さん、地域みなさんに寄り添った安心できる住まいを目指し、日々努めて参りたいと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



ヘルパーステーション せいえい
管理者・サービス提供責任者

あべ りょうこ
阿部 亮子

サービス付き高齢者向け住宅
清永の里 管理者

くどう えいこ
工藤 栄子

まずはお気軽に
お問い合わせ
ください♪



問い合わせ先・応募先

TEL 023-676-8459

FAX 023-681-2155



1階玄関前



浴室



個室
間取り

18 m²

建物 / 鉄筋造2階建
設備 / トイレ、ミニキッチン
契約期間 / 2年間
共用施設 / 食堂、浴室、
コインランドリー

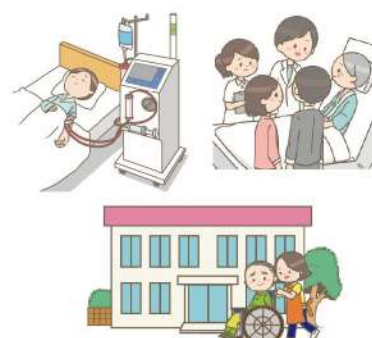
建物周辺 MAP



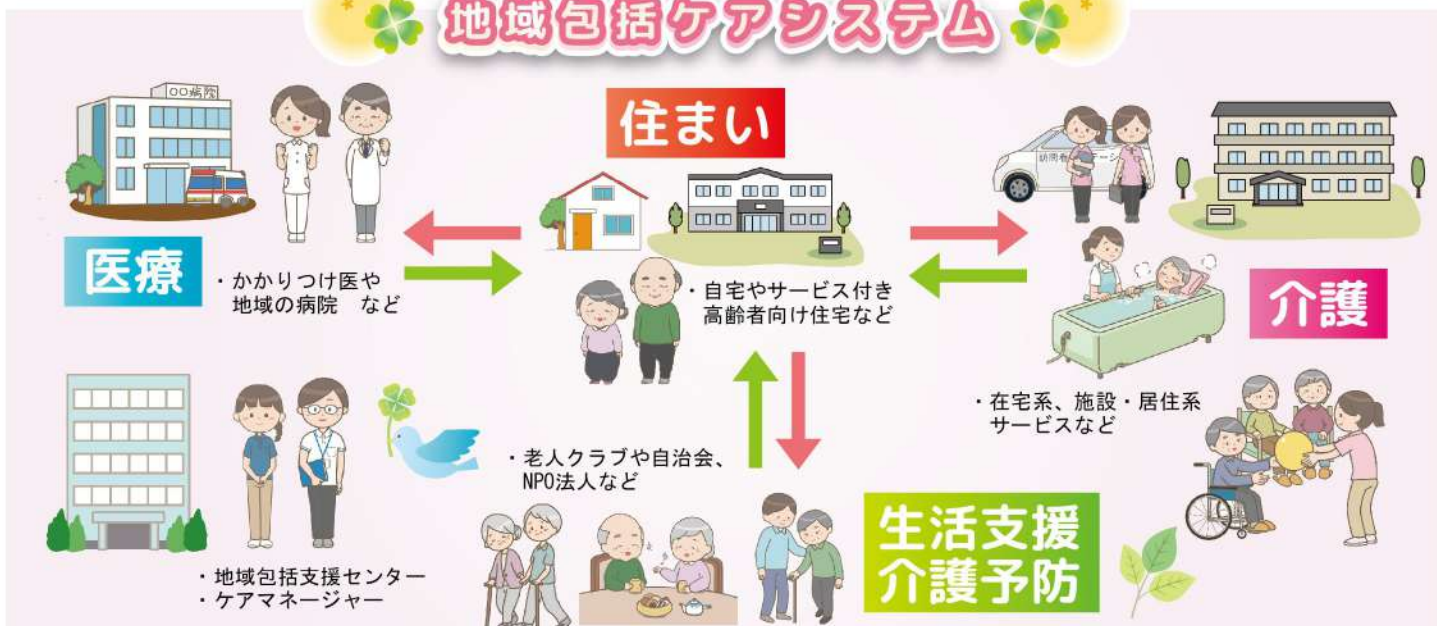
高齢者を取り巻く環境は年々変化しており、要介護高齢者の増加や介護期間の長期化等、介護ニーズはますます増加しています。また、核家族化の進行や介護する家族の高齢化等、要介護者を支える家族をめぐる状況も変化しています。単身高齢者や高齢者夫婦のみの世帯が増加し、「認知介護」「老老介護」が社会問題化する中、家族による支援が困難となれば、社会や地域での支援が必要となります。

私は清永会で介護支援専門員として約13年間働いています。私が担当する方の中には透析を受けている方もいらっしゃいますが、その方が自宅での生活に限界を感じるのは、心身の状態の変化により自身で透析に通うことが困難な状態になった時です。自宅で十分な介護を受けることが出来ない場合や、介護者がいない環境の場合、その方もご家族も不安を抱えて過ごされることになり、病院や施設への入院・入所を余儀なくされることもあります。

4月にオープンした「清永の里」は、サービス付き高齢者向け住宅で、「施設」ではなく住む方の「家」となります。24時間安心できる環境で、自由に生活することができ、介護が必要になったら介護保険等のサービスを利用することが出来ます。団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて、国は「地域包括ケアシステムの推進」を進めています。「住まい・医療・介護・予防・生活支援」を住み慣れた地域の中で受けることができ、安心して生活できることが「地域包括ケアシステム」の姿です。



地域包括ケアシステム



「清永の里」は、「住まい（サ高住）・医療（病院）・介護（訪問介護）」の機能を地域に提供する、まさに地域包括ケアシステムの一役を目指すものだと思います。

私は、担当している方が必要時に適切な医療や介護を受けられ、その方らしい生活ができる環境を提供できるよう、微力ではありますが清永会の職員として自己研鑽を続け努力して参りたいと思います。今後共宜しくお願い致します。

生活保障としての障害年金②

Aさんは50歳で人工透析を始めることになりました。透析に通いながらこれまでと同じように働けるのか心配だったので、生活保障として障害年金を請求することにしました。

今回は、障害年金を請求する際に重要となる「初診日」についてお話ししたいと思います。



「初診日」とは障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診察を受けた日のことを言います。もらえる年金の種類や金額はこの日までの加入記録で決まるのでとても大事な日です。

この初診日の厄介なところは、障害の原因となった病気やケガの診断日までさかのぼることです。例えば糖尿病が原因の腎不全で透析を始めた人の場合、医師に「腎不全」と診断された日ではなく、その原因となった「糖尿病」と診断された日が初診日となります。

Aさんも腎不全の原因である糖尿病と診断されたのは20年前の30歳の時です。Aさんは50歳の現在まで働きながら厚生年金に加入していたのですが、障害年金は30歳までの加入記録によって金額が決まるので、思ったよりも障害年金としてもらえる金額は少なかったようです。



30歳から現在まで納めた年金は障害年金としては受け取れませんが、65歳になった時に老齢年金として受け取ることができます。これについてはまた次回、お話ししたいと思います。障害年金については矢吹チャンネルでも詳しく解説しているのでこちらもチェックしてみてください。



「年金制度の基礎知識」

「障害年金の基礎知識」

series セルフケアを学ぶ

臨床検査技師が教える



心電図のお話



Q1. 心電図で何がわかるの？

不整脈や虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)を見つけることができます。透析患者さんは、体の中の水分量が多く心臓に負担がかかったり、血液中のリンやカルシウムのバランスが崩れることにより動脈硬化になりやすいなど、心臓疾患のリスクが高くなっています。

定期的に心電図の検査を受けることや、食生活で塩分やリンを多く摂りすぎないようにすることも予防へと繋がります。

Q2. 心電図検査を受ける時に、「力を抜いてください」と言われるのはどうして？

電気は心臓の筋肉以外にも、いろいろな場所から発生します。つまり、体のどこかに力が入ると、そこから発生した電気で心臓本来の波形がわからなくなってしまうのです。この筋肉から発生した電気の波形を筋電図と言います。

右の図を見ると、筋電図混入なしの波形の方(左)が、ノイズがなく見やすくなっているのがわかります。

心臓の筋肉が動く時に微弱な電気が発生します。この電気を体表面で感知し波形にしたものが心電図です。患者さんは横になり、胸、手首、足首に電極をつけ検査します。痛みなどは全くありません。
検査は5分程で終了します。



臨床検査技師
ふるさわ まき
古澤 真希

小さな波形の変化にも気付けるよう、リラックスして検査を受けて下さいね。

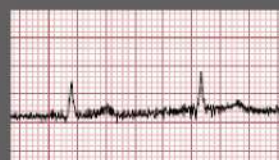


波形の比較

【筋電図混入なし】



【筋電図混入あり】



Active Life

～心と体を健康に～

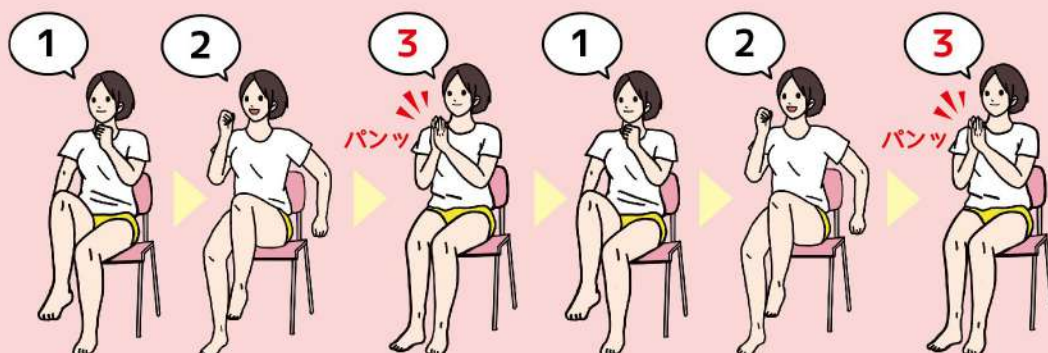
頭とからだを活性化し、転倒を予防しよう

皆さんは「二重課題」という言葉を聞いたことがありますか？簡単に言うと「二つのことを同時に行う」ということです。日常生活の中では、「考え事をしながら歩く」「テレビを見ながら料理を行う」など、当たり前のように二重課題を行なっています。しかし、加齢に伴って脳の機能が低下することにより、二重課題の遂行も難しくなります。そうになると、「転ばないようにと歩くことに集中してしまい、周りが見えなくなってしまう」「テレビに集中してしまい、鍋を焦がす」など、怪我や命の危険にさらされてしまいます。

二重課題を練習することで転倒を予防し、さらには認知症の予防にもつながるため、楽しみながら行ってみましょう。

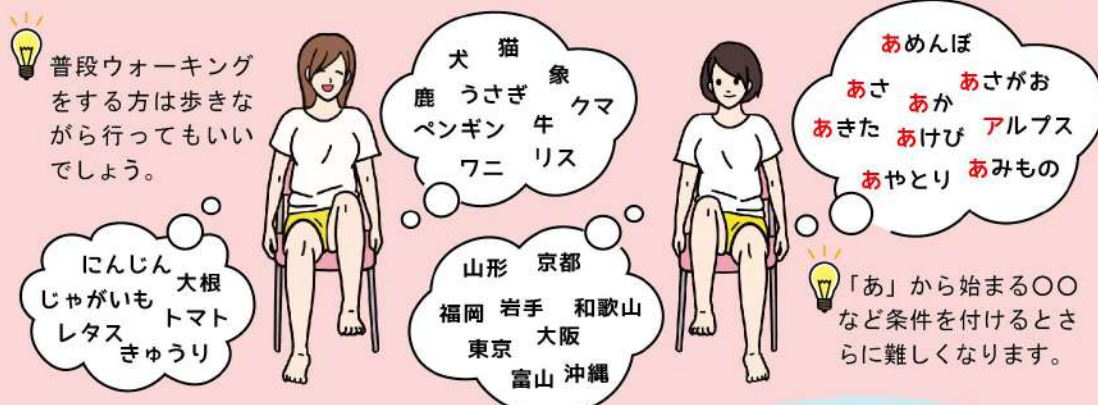
① 椅子に座って 足踏みしながら 3拍で手を叩く

好きな音楽などに合わせ
テンポよく行ってもOK♪
慣れたら5拍で手を叩くなど、
拍数を変えて行ってみましょう。



② 足踏みしながら 〇〇〇の名前を 思い出す

野菜や動物、都道府県の名前などを思い出してみよう。一人ではもちろん、誰かと交互に行っても楽しめます。



③ 両手・足で じゃんけんを する

あらかじめどちらの手が勝つか決めて行ってみましょう。慣れてきたら足も使い、最初は手が勝つように、次は足が勝つようにと交互に行ってみましょう。



最初は難しいと感じるかもしれませんが、出来る出来ないではなく、間違えたり混乱したりしながら行うことで脳が活性化するため、あきらめずに行ってみてください。



作業療法士
ごとう かずや
後藤 和也



「透析中の運動は筋肉量維持に役立つ？」

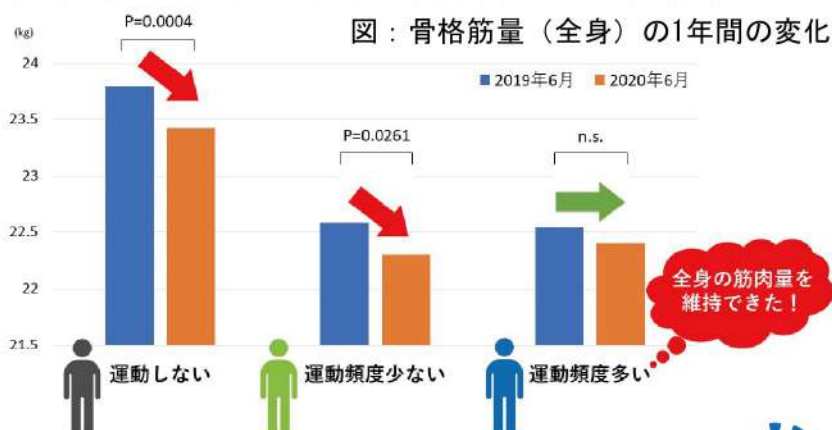
清永会では2019年6月より透析中の運動療法を実施しています。
今回は、皆さんが透析中に実施している運動にどのような効果があるのか調査してみました。



管理栄養士
さかい ゆうや
酒井 友哉

60歳以上の患者さんに限定し、運動頻度が少ない群（週1-2回程度）、運動頻度が多い群（週3回程度）、運動をしていない群の3つの群で、それぞれ1年間の骨格筋量の変化にどのような影響があるか調べました。

結果は図で示したとおり、運動をしていない群と運動頻度が少ない群は明らかな骨格筋量の低下を認めましたが、運動頻度が多い群は、統計学上骨格筋量の低下は認めませんでした。つまり、**透析のたびに運動するような運動頻度が多い群のみ骨格筋量が維持された**ことになります。



人は年をとり、運動不足が加わると筋肉量が減ります。筋肉が減ると、転びやすくなるなど普段の生活に支障をきたしたり、皆さんが自分らしい生活を続けていくことが難しくなります。

清永会オリジナル動画「矢吹チャンネル」では、透析中だけでなく、ご自宅で出来る運動も紹介しています。現在、運動療法をしていない方や、時々しかしていない方は、ぜひ定期的に運動をしてみましょう。透析中に毎回運動をしている方は、ぜひ続けてください。

もっと詳しく！
CHECK

矢吹チャンネルvol.116
「透析中の運動の効果」

運動療法プロジェクト vol.12
透析中の運動の効果

編集後記

今回のミノルハナシ（1P）では伊東先生がインターネットのレシピを活用して美味しいような麻婆豆腐を作っていました。私も料理が大好きで、動画サイトを見ながら新しいレシピに挑戦したり、週末など時間がある時は普段作らないような一風変わった再現料理を作ります。右の写真は白玉粉と絹豆腐を使った和スイーツです。おうち時間を活用して今後も色々な料理に挑戦していきたいなと思います。（企画広報室 皆川未吏）



漫画「ONE PIECE」に登場するゴムゴムの実



ゲーム「ドラゴンクエスト」に登場するスライム



読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右のQRコードまたは下記アドレス宛にお願いします。
hot-yabuki@seieig.or.jp



- ★編集・発行：広報委員会
- ★発行部数：1,100部
- ★発行日：5月14日（季刊）
- ★次号発行月：2021年 8月
- ★印刷所：株式会社大風印刷
- ★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）
- ★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>