

かすみケアグループの情報をお届け

# Wa!

vol. 49  
2023 Spring

巻頭言  
「地域の皆さまの生活の質向上のため尽力してまいります」……………2

医局ニューフェイス紹介 / 技能実習生紹介 ……………3

かすみケアグループニュース

- ・小規模多機能型居宅介護事業所「園 Sono」7月開設
- ・モバイルマーケットの紹介……………4

認知症を理解する 第3回

「**老い**」を考える (3) ……………5

特集

私たちが取り組む「**リビングエイド**」  
豊かな生活を送るために……………8

管理栄養士監修 レシピ Kasumi Keittio

「しらすと春野菜の和風ペロンチーノ」……………11

## 地域の皆さまの 生活の質向上のため 尽力してまいります

2023年度が始まりました。これを書いている外では桜がいつもどおり美しく咲き誇り明るい景色を彩っています。

また、街中はマスクを外して活動されている人の姿が増え、年度替わりのイベント、会合も数年前のように行われており、コロナの終息が見えてきたと感じる日々です。

今年度、霞ヶ関南病院の属する“かすみケアグループ”では夏に真寿園向かいに在宅サービスとグループホームの機能をもった小規模多機能型居宅介護併設認知症対応型共同生活介護事業所「園 (SONO)」を開設します。また秋には南病院北側に「あいなクリニック」も開院し皮膚科専門外来を始めます。この建物にはいろいろな研修や教室を開催できるスタジオを併設し地域の皆さまの向学、福祉、ボランティ



かすみケアグループ  
医療法人真正会 霞ヶ関南病院 病院長

### 海津 啓之

ア活動に役立てたいと考えています。

この春、海外からの技能実習生を含め多くの新しい仲間を迎えることができました。全くの新社会人からベテランまで広い年齢層、職種の方たちが集い、かすみケアグループはDoingが地域の役に立つか、皆さまに喜んでいただけるかを常に考えながら運営をするという理念を共有し、専門職が支え合い地域の活性化、進歩に尽力することを誓い合いました。

今年度も霞ヶ関南病院は皆さまの健康支援や地域の抱える課題に合わせた介護や福祉施設、相談支援などのサービスを提供し、健康や生活の質の向上、地域コミュニティの発展のために鋭意努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## ■ 医局ニューフェイス紹介

今年度より常勤として勤務となりました井上和之と申します。これまでは、埼玉医科大学病院にて内分泌疾患(甲状腺や副腎、下垂体など)・糖尿病を特に専門とし、内科疾患全般などの診療にも当たってまいりました。病気の治療に関して、教科書通りの治療ももちろん必要ですが、患者さんごとに合わせた、その方にとってのベストな治療を相談していければと考えております。よろしくお願いいたします。



医療法人真正会  
霞ヶ関南病院 医師

### 井上 和之

担当科 内科

- 専門分野、所属学会等  
内分泌  
糖尿病  
認定内科医  
内分泌代謝専門医  
糖尿病専門医  
総合内科専門医

皆さま、はじめまして。よろしくお願いいたします。2023年4月より、さくら病棟を担当させていただきます。専門はリハビリテーション医学全般です。

リハビリテーションは毎日少しずつの積み重ねが必要と考えており、小生も毎日勉強の日々であります。こんな私ですが、日々精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



医療法人真正会  
霞ヶ関南病院 医師

### 松本 啓成

担当科 リハビリテーション科

- 専門分野、所属学会等  
日本内科学会(認定内科医)  
日本リハビリテーション医学会  
日本義肢装具学会  
摂食嚥下リハビリテーション学会

## ■ 技能実習生紹介

かすみケアグループでは、2021年3月から外国人技能実習生を受け入れていますが、今年4月には2組目となる実習生を迎え入れることができました。

今回の実習生は、ミャンマーから来た、「ピョーさん」と「ニンさん」です。二人とも明るく笑顔が素敵で、とても日本語が上手です。患者さんやスタッフとも積極的にコミュニケーションをとり、介護の勉強にもと

ても熱心に取り組んでいます。

実習生の先輩からも色々とアドバイスを受け、日本の生活に早く馴染めるよう一生懸命に頑張っています。



ニン・テツ・テツ・ナインさん



ピョー・ピョー・アウンさん





## 社会福祉法人真正会 小規模多機能型居宅介護事業所併設認知症対応型共同生活介護事業所「園 Sono」 7月開設予定

昨年11月に着工してから、物価高の影響や資材調達の遅れ等で工期が延び、当初の予定(令和5年3月開設)から令和5年7月開設に変更

になりました。その後は順調に工事  
も進み5月末に竣工を迎える予定と  
なっています。

認知症状でお困りの方でも安心

して住み慣れた地域で「その方らしい暮らし」の継続ができるようサポートしていきます。



外観



居室

## Hauskaa モバイルマーケット (移動販売) のご紹介

Hauskaaでは2023年4月現在、地域の37か所、デイサービス、企業などを伺って、パン・食品・お菓子・飲料水・日用品などの移動販売を行っています。また、別途注文を受けてRikasカフェのピザなどの配達も行っています。写真の

車を見かけましたらぜひお立ち寄りいただきお声がけください。

ご注文はこちらの電話番号まで  
TEL : 049-233-9265



社会福祉法人真正会 コミュニティケア部

作業療法士／介護支援専門員／認知症ケア専門士／心理カウンセラー（初級）

中間 浩一

# 「老い」を考える ③

～「老いへのまなざし」(天野正子) から学ぶ～



今回は、天野正子（以下、著者）の「老いへのまなざし」から学んでみましょう。

この本は、1978年、著者が属していた思想の科学研究会のサークル「老いの会」の多くの人たちとの対話から生まれました。その会には、哲学者の鶴見俊輔や評論家の折原脩三がいたそうです。

「あるメンバーの住む町では、男は40歳になる年の大晦日に、町内の同年が揃ってお祓いを受ける。その祝詞の中に『初老』という言葉がある。『俺が初老？冗談じゃない』とショックを受け、そのあとじわじわと実感になっていった。『誰もがみんな老いていくのだ』という…」。

会に誘われた著者はそのとき40歳で、「自分の老いはまだ先の先」でしたが、その頃の著者には、「長寿」や高齢社会を語るときの人々の表情…誰もが、なぜか深刻そうに「大変だ」「困った」ということに対して、ある違和感があったと言います。

著者の故郷は広島県。近親者の多くは「老人問題」を考えさせられるほどには長生きできなかったそうです。

「被爆体験が影響しているかどうか、因果関係は分からないけれども、とにかく、老いたくても老いることのできなかった近親者がいた」と言います。

◎天野 正子 (1938年～2015年)

日本の社会学者。

千葉大学教授、お茶の水女子大学教授、東京女学館大学教授を歴任。

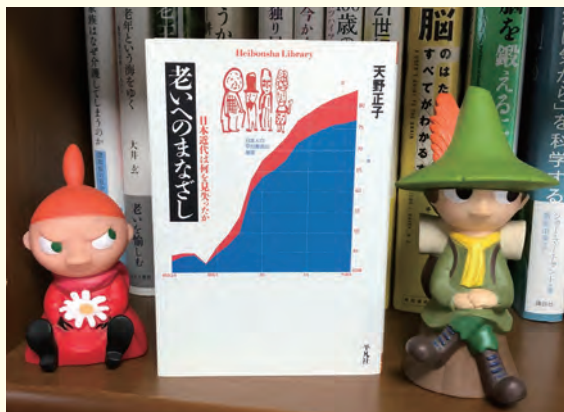
異質性や多元性を交差させることによって、新しい思想が生まれるという仮説をもとに、社会学、とくにネットワーク論やジェンダー論の研究をすすめた。

「老いを迎えることのできなかった、その人たちの墓前にたたずむとき、老年期を迎えることはひとつの特権なのだという思いを逃れることができない」。

「老いを考えねばならないというのは、幸せなことなのだ」という高齢社会のメリットを認めることからスタートしたら、どんな老いの世界が見えてくるのかという好奇心から会に加わり、本書を執筆されました。

この本の初版は1999年。著者が61歳の時に書かれました。前回ご紹介したシモーヌ・ド・ボーヴォワールが「老い」を出版したのが1970年。62歳でした。ボーヴォワールは、「老いを否認することは『文明のスクन्दル』だ」と「老い」を文明論として著わしました。本書は、日本の近代200年の老いの姿をとらえ、さまざまな問題を検証し、老いの意味を問い直しています。

次回は、著者が「老い」をどのようにとらえたのかをみていきたいと思います。

天野正子 「老いへのまなざし」  
平凡社ライブラリー、2006



特集 私たちが取り組む「リビングエイド」の紹介

# その人らしく暮らすために使うものこそ、

## Living-Aid Map [リビングエイドマップ]

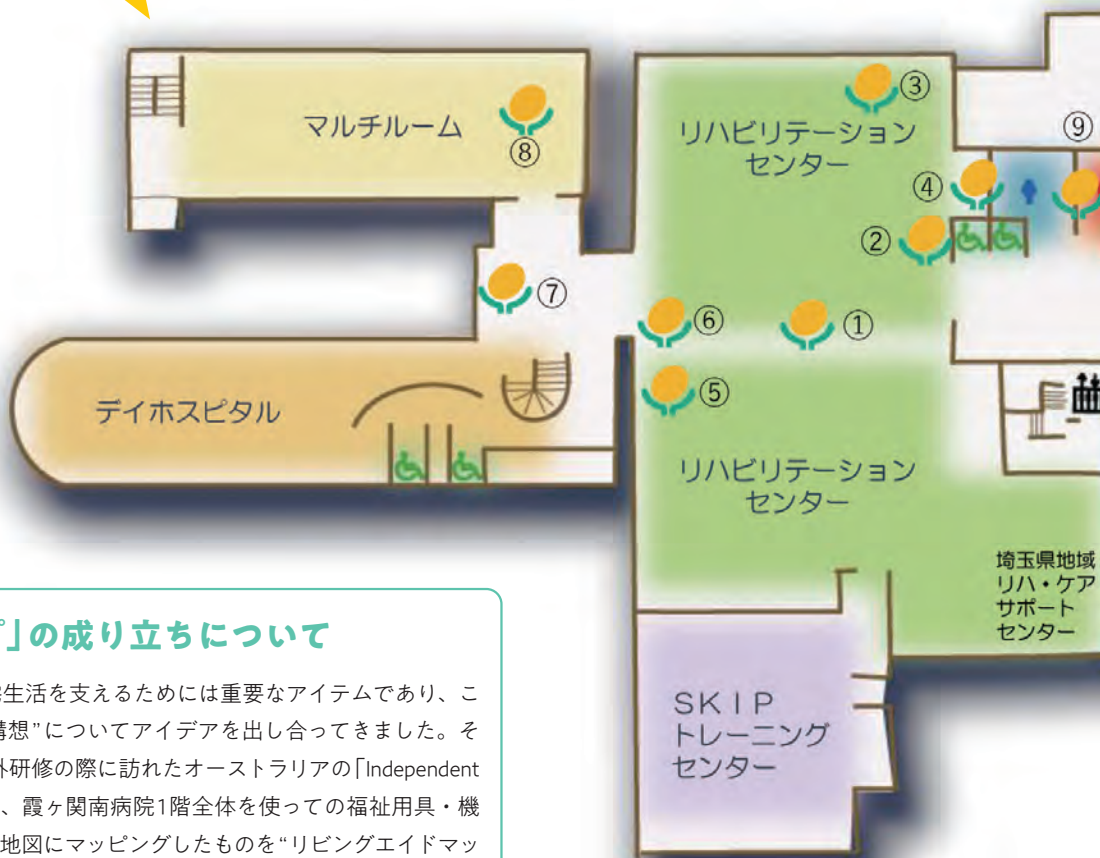
霞ヶ関南病院1階に生活に役立つ用具、  
道具(リビングエイド)を展示しています。  
それらを地図に示したものが  
リビングエイドマップです。  
実際に触れて、体験してみてください。



大切なのは、道具を使うことで生活がより豊かになること。  
そのために、様々な福祉用具や自助具、生活便利用品の情報  
を提供し、かつその場で体験できる空間を作りたい。

そんな思いで、創り上げてきたのが現在のリビングエイド  
マップです。

例えば、「歩くことができなくても、好きな場所へ電動車椅子  
に乗って行くことができる」



## 「リビングエイドマップ」の成り立ちについて

福祉用具や機器は、退院支援や在宅生活を支えるためには重要なアイテムであり、これまで、「テクノエイドセンター構想」についてアイデアを出し合ってきました。その中で、法人研修のひとつである海外研修の際に訪れたオーストラリアの「Independent Living Centre」の取り組みをヒントに、霞ヶ関南病院1階全体を使っての福祉用具・機器展示を試みました。また、それらを地図にマッピングしたものを「リビングエイドマップ(Living - Aid Map)」として掲示しています。



① 歩行器、歩行車



② 食事・調理  
支援グッズ



③ 日常生活動作  
(ADL・IADL)



④ 練習用トイレ



⑤ 車いす



⑥ 最新リハ機器



# 選択肢とワクワクするような体験を

福祉用具を取り入れることで、できなかった生活ができるようになることは素晴らしいことだと思います。さらには、ご本人が実際に触れて、体験して、自ら選択し、決定できるようなプロセスをととも大事に考えています。

また、現在では生活便用品なども数多くあります。多くの人が展示品を見て、「これを使えば自分にもできそう!」と期待や想像が広がるような展示を心がけています。

## かすみケアグループの取り組み「リビングエイド」とは?

リビング (Living) : 生活、暮らし。  
エイド (Aid) : 補助具、補助、援助。  
自立した生活をするために必要なモノの展示や情報発信する場。“じぶんでできる”を支援する場。



リビングエイドについてのご意見・ご感想を募集しております。右のQRコードよりアンケートにご協力よろしくお願いいたします。





## 各ブースの紹介

### 1 歩行器、歩行車

様々な歩行器、歩行車を常時10種類以上展示しています。自宅の外で使うだけでなく、屋内でも使えるものなど、様々な状況に対応したものが揃っています。



### 2 食事・調理支援グッズ

“おいしく食べる、自分で食べる”をコンセプトにユニバーサルデザインの食器、箸、スプーンなどの食具と調理器具を用意しています。「最後まで諦めない食への関わり」は、かすみケアグループが大切にしている考え方のひとつです。



### 3 日常生活動作 (ADL・IADL室)

ご自宅に近い環境で練習が行えるよう、和室・洋室・キッチンを再現しています。布団の使用・畳上での立ち座り練習・掃除・調理・洗濯などの動作練習が行えます。必要に応じて動作を手助けする道具も揃っています。



### 4 練習用トイレ

自宅や屋外でのトイレを想定した福祉用具を体験できるエリアで、置き型の手すりや突っ張るタイプの手すりが展示されています。病棟では行えない自宅環境を考慮した練習ができます。



### 5 車椅子

電動車椅子や電動アシスト付き車椅子、セニアカー、可搬型階段昇降機など様々な種類を展示しています。実際に使用もできるため基本的な操作方法（発進、停止等）や不整地での走行などの体験も可能です。



### 6 最新リハ機器

最新のリハ機器や福祉用具を定期的に更新し紹介するエリアです。今後も他企業と連携し新商品の情報発信や商品の展示・体験ができるように進めていきます。





## 7 屋外支援グッズ

外出を控えやすい季節にも「出かけたくなる」支援を行っています。夏は熱中症にならないよう暑さ指数(WBGT)の啓蒙と対策グッズ、冬はヒートショック対策や暖かく着脱のしやすい衣類等を揃えています。



## 8 読み書き支援グッズ

手や指の力が弱い方でも握りやすいペンを揃えています。机の高さや角度も「書きやすい」環境をつくる工夫のひとつです。



## 9 ペーパーホルダー

トイレペーパーが片手でも簡単に切れるものを1階トイレに設置しています。通常のペーパーホルダーと使い勝手を比較することもできるため、実際に試してみませんか!?



## 10 シューズ

屋内外用のシューズを常時10種類以上展示・販売しています。その場で試着することはもちろん、浮腫みなどでサイズがわからない場合は、簡易計測器を使ったサイズ測定もすることができます。一人ひとりに合ったシューズを見つけることができます。



## 11 口腔ケアグッズ

歯科衛生士と共に、口腔内の乾燥対策や義歯についてなど、季節やテーマに合わせた口腔に関する情報や物品を展示しております。また、一部の商品は外来で購入することも可能です。意外と知らない豆知識も発信していますので読んでみてください。



## 12 外出・外泊シミュレーションエリア

ベッドやリフター、ポータブルトイレなどが揃い、外出・外泊する前の練習や家族への介助伝達のための空間となっています。外にはスロープも設置されており、車椅子介助の方法も練習できるようになっています。



# 霞ヶ関南病院

## 外来担当医のご案内

- 受付時間……………〔午前〕 8:30～11:00  
〔午後〕 13:30～16:30
- 診察開始時間……〔午前〕 9:00  
〔午後〕 14:00

2023年4月1日より

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	池田 弘	伊藤 薫	海津 啓之 芦田 安輝	井上 和之 (第2、4週) 徳永 貴久 (第1、3、5週) 伊藤 雅美	大谷真貴子 伊藤 薫	埼玉医大総合 医療センター
	午後		伊藤 薫	芦田 安輝	井上 和之 (第2、4週) 氏原 匡樹 (第1、3、5週)	伊藤 薫	
脳神経外科	午前			(海津 啓之)			
	午後		海津 啓之		氏原 匡樹		
消化器内科	午後	金 准之					
糖尿病内科 (完全予約制)	午前		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2、4週)
	午後		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2週)
皮膚科	午前	太田 房代	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	太田 房代	
	午後	太田 房代	太田 房代		佐藤詩穂里	太田 房代 佐藤詩穂里	
眼科	午前			千野 南	橋本 加奈 (診察開始9:30～)	木下 望	
	午後			千野 南		木下 望	
神経内科 (完全予約制)	午後		古川 義浩				
整形外科 (完全予約制)	午前	渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後				渡邊 芳子 (隔週)		
検査 (完全予約制)	午前				胃カメラ		
	午後	心エコー					
もの忘れ外来 (完全予約制)	午前	長島 一公				長島 一公	
	午後			長島 一公		長島 一公	
在宅ケア 相談外来 (完全予約制)	午前		斉藤 正身	斉藤 正身		斉藤 正身	
	午後	新美 芳樹	斉藤 正身	斉藤 正身			
歯科 (完全予約制)	午前	廣井 美紀		佐伯 真弓	中山 京英		
	午後	廣井 美紀		佐伯 真弓	中山 京英		

### その他検査について

- MRI検査、CT検査、超音波検査等：随時
- 視野検査は眼科診察時に要予約

※各科、休診の場合がございます。

※川越市特定健康診査、個別がん検診(完全予約制)

外来直通電話 ☎049-239-7272

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。

- 休診の情報はホームページからご覧いただけます。

[https://kasumi-gr.com/kasumi\\_south/outpatient/day\\_off/](https://kasumi-gr.com/kasumi_south/outpatient/day_off/)

こちらのQRコードからもご覧いただけます



元気においしく！  
管理栄養士  
監修レシピ



Kasumi  
Keittiö

カスミ・ケイツィオ

かすみケアグループの  
管理栄養士がおススメする、  
この季節にぴったりの  
ヘルスケアレシピを  
ご紹介します。

Keittiöは「台所」を意味する  
フィンランド語

レモン、大葉の香味とだしの旨味で塩を使わず調理！

## しらすと春野菜の和風ペペロンチーノ



しらすとアスパラ、レモンの組み合わせは、  
5月病や骨粗鬆症の予防効果も期待できます



一つの鍋で完結するので片付けが簡単。だしで  
ゆでるので、旨味UP&塩分DOWNの効果も



乳化させる(5)と油っぽさや水っぽさがなく  
なり、味もなじみまろやかに

### ●材料(2人分)

スパゲティ……200g  
水……1.2L  
だしパック……1袋  
春キャベツ……3～4枚  
グリーンアスパラガス……4本  
オリーブオイル……大さじ4  
にんにく……1片  
鷹の爪(輪切り)……少々  
しらす……80g  
大葉……5枚  
レモン……1/4個

- 1 キャベツは大きめのざく切りにし、アスパラは筋を取って斜め切りにする。にんにくは粗いみじん切り、大葉は千切りにして水に放してペーパーで水気をふき取っておく。レモンは8等分のくし切りにしておく。
- 2 だしパックを開け、中の粉末と水を鍋に入れる。鍋を火にかけ、沸騰したらスパゲティを茹でる(袋の規定時間より1分短め)。途中キャベツとアスパラを入れてスパゲティと一緒に下茹でする。
- 3 茹で上がったらずらに上げ、茹で汁は別にとっておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと鷹の爪を弱火で炒める。
- 5 にんにくの香りがたったら、取っておいた茹で汁を300cc程度入れ、空気を含ませながらよく混ぜて乳化\*させる。しらすの1/3量と③のスパゲティ、キャベツ、アスパラをフライパンに加えて味をなじませる。
- 6 器に盛り付け、上から大葉、残りのしらすのをせレモンをしぼる。

\*乳化：油と水分を均一に混ぜり合うようにしてとろみをつけることでスパゲティにソースがよく絡み、口当たりもなめらかになります。



医療法人真正会 管理栄養士

福井 千尋

気候の変動が大きい春先から初夏にかけては、自律神経の乱れからだるさ、疲れやすさを感じる「5月病」になりやすい時期です。しらすに含まれるビタミンB<sub>12</sub>は、脳神経や脳細胞の再生を促し、自律神経のバランスを整えてくれ、疲労回復効果が期待できます。またカルシウムとその吸収を高めるビタミンDも豊富に含み、歯や骨を丈夫にし、骨粗鬆症などの予防にも役立ちます。アスパラに含まれる葉酸はB<sub>12</sub>、レモンに含まれるクエン酸はカルシウムの吸収を高めるため、食材の組み合わせも◎。しらすはスーパーフードといわれるほど栄養価が高く、手軽に摂取できる食材ですのでぜひお試しください。

※料理完成写真で使用しているペーパーナプキンは、Hauskaaかすみ野1F[Rikas]のカフェと北欧雑貨店で取り扱っています。  
お問い合わせ先は裏表紙をご覧ください(売り切れの際はご容赦ください)。

## かすみケアグループのご案内



### 社会福祉法人 真正会

- **介護老人福祉施設 真寿園** 〒350-1173 川越市安比奈新田292-1
  - 介護老人福祉施設……TEL.049-234-8838
  - デイサービス真……TEL.049-239-3581
  - デイサービス寿……TEL.049-277-7315
  - 短期入所生活介護……TEL.049-233-3661
  - 居宅介護支援事業所 真寿園……TEL.049-234-4140
- **ケアセンターよしの** 〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1
  - デイサービスセンターよしの……TEL.049-223-3288
  - 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
  - ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
  - 川越市地域包括支援センターひがし分室……TEL.049-298-7807
- **ケアセンター小仙波** 〒350-0031 川越市大字小仙波947-1
  - デイサービスセンター小仙波……TEL.049-227-5050
  - 居宅介護支援事業所小仙波……TEL.049-227-5151
- **アダーズあいな グループホーム** 〒350-1173 川越市安比奈新田278-2 TEL.049-237-2770
- **川越市地域包括支援センター中央ひがし** 〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 ウエルズ21川越 B02 TEL.049-227-7878
- **川越市地域包括支援センターひがし** 〒350-0024 川越市並木新町2-5 桜ビル TEL.049-235-7731



### 医療法人 真正会

- **霞ヶ関南病院** 〒350-1173 川越市安比奈新田283-1 TEL.049-232-1313 (代表) TEL.049-239-7272 (外来専用)  
入院 (医療療養病棟、障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟)、外来
  - 通所リハビリ・デイホスピタル……TEL.049-232-1400
  - 健康増進施設 SKIP トレーニングセンター……TEL.049-232-1313
- **霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター** 〒350-1173 川越市安比奈新田259-2 TEL.049-231-5121 (代表)
  - 通所リハビリ デイリビング……TEL.049-231-5123
  - 霞ヶ関中央クリニック 訪問医療、訪問リハビリ……TEL.049-239-3353
  - 訪問看護ステーション・スマイル……TEL.049-233-2525
  - 訪問介護 コール、定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール……TEL.049-233-8341
  - 居宅介護支援事業所しんしあ……TEL.049-239-3560
- **ケアラウンジ南大塚** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-238-1188
- **川越市地域包括支援センターかすみ** 〒350-1174 川越市かすみ野2-1-14 TEL.049-234-8181
- **川越市地域包括支援センターだいたう** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-249-7766



### 一般社団法人 Hauskaa

- **Hauskaa かすみ野** 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 TEL.049-233-9265 (代表) TEL.049-239-3933 (賃貸住宅運営)  
(介護予防) 福祉用具貸与/特定(介護予防)福祉用具販売/住宅改修事業所/賃貸住宅運営/  
Rikas カフェ、焼きたてパン、北欧雑貨、駄菓子

## Web & SNS は こちら!

社会福祉法人  
真正会

[www.shinjukai.or.jp](http://www.shinjukai.or.jp)

検索 社福真正会



医療法人  
真正会

[www.kasumi-gr.com](http://www.kasumi-gr.com)

検索 医療真正会



一般社団法人  
Hauskaa

[hauskaa.jp](http://hauskaa.jp)

検索 ハウスカ



Web



Facebook



Instagram

## 今号の表紙写真は……



今号の表紙写真は、介護老人福祉施設「真寿園」の窓から見る桜です。正門玄関から連なる桜並木は、咲き誇る姿も素晴らしいですが、広がる枝々から花びらが舞い散る場面も見事で、まさに桜吹雪という表現がピッタリの光景です。4ページでお知らせしているとおり、桜をはさんで「真寿園」の反対側には、小規模多機能型居宅介護事業所の「園」が、今年7月開設予定です。来年は「園」を利用する皆さまの目も楽しませてくれそうです。

## Wa!とは?

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わぁ!”を、表現しています。かすみケアグループは、「Wa!」を通じて地域の皆さまに、保健・医療・福祉に関するお役立ち情報をお届けいたします。

かすみケアグループの情報をお届け

**Wa!** [ワ!] vol.49 2023 Spring

発行：かすみケアグループ