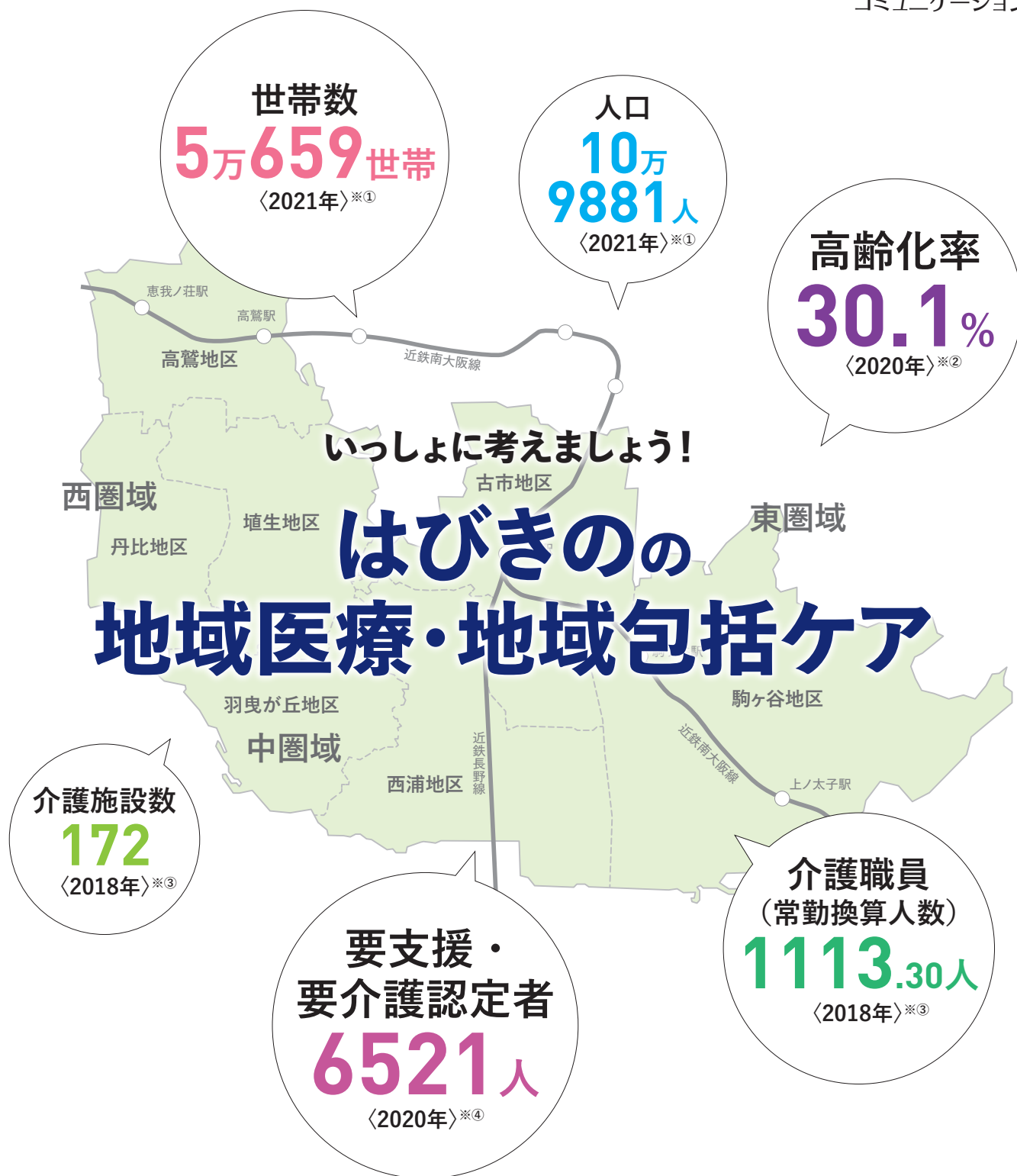


～ここに笑顔の種がふる～

2021 Vol.63

はあとふる

地域の皆さまに、
Warm Heart(心)
Cool Head(知識・判断)
Beautiful Hands(技術)で
ヘルスケアサービスを提供するための
コミュニケーション誌



【出典】

※①羽曳野市HP (2021年3月31日)

※②第8期羽曳野市高齢者いきいき計画(素案)(2021年)

※③介護サービス情報公表システム/厚生労働省(2018年12月現在の地域内介護施設数の集計値)

〈参考元〉地域医療情報システム・JMAP(Japan Medical Analysis Platform)/日本医師会 <http://jmap.jp/cities/detail/city/27222>

※④第4期羽曳野市地域福祉計画/第4期羽曳野市地域福祉活動計画(素案)(2021年)

本件の撮影及び取材は、十分な換気と、フィジカルディスタンスを保った状態で実施しております。



地域医療・地域包括ケアで、

いのち・ひと・まち・暮らしをつなぐ。

いま私たちのまちは、
医療・介護の場面で、さまざまな課題に直面しています。

直近では、このコロナ禍です。

私たち医療・介護に携わる人間は、この事態にどう対応すべきなのでしょう。
外出控えによる運動不足で起きる身体的フレイルや認知機能の低下を、
どうすれば防ぐことができるのでしょうか。

地域内での感染予防や治療、
ワクチン接種の体制づくりも始まったばかりです。

その先を見渡せば、

2025年には《団塊世代》が75歳を迎え、超高齢社会が訪れます。

一人暮らしの高齢者や、

「老老介護」を余儀なくされるご家庭が増えたとき、

私たちは、どんな医療・介護体制を整えるべきなのでしょうか。

一方でその超高齢社会は、

なにも悲しむことばかりではありません。

人生100年時代。

いつまでも元気に動き、

「その人らしい人生」を愉しんでもらうために、

私たちは、どんなサポートを提供すべきなのでしょうか。

このまちに根差す医療機関・介護サービス提供者のひとつとして、

そして、このまちを愛する生活者のひとりとして。

地域医療・地域包括ケアで、

いのち・ひと・まち・暮らしをつなぐ。

自治体をはじめ、

このまちの医療機関や介護サービス提供者、

自治会・町内会のみなさんなど、

さまざまなひとと手をつなぎながら、

このまちに暮らすひとの

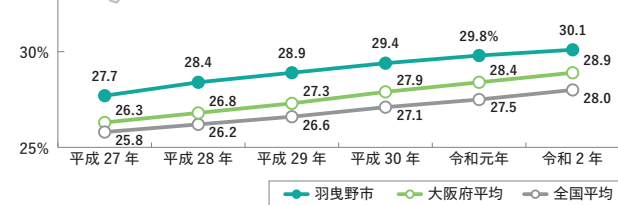
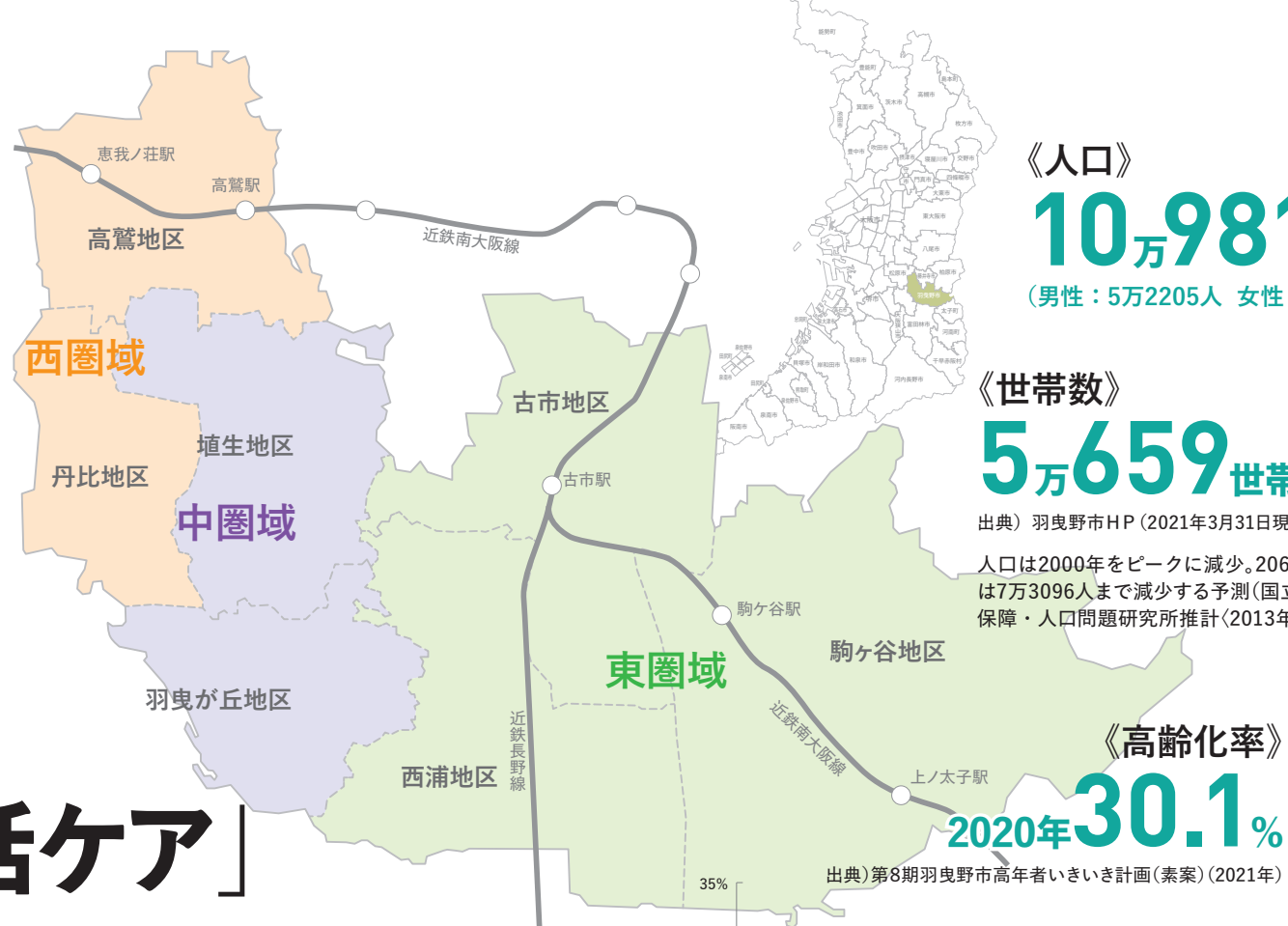
その人らしい人生に、寄り添いたい。

その思いを胸に…。

これからも、はあとふるグループは、動きます。

私たちの**はびきの**どんな**医療・介護**の課題があるの？

私たちのまち・はびきの**は、医療・介護面**でいまだどんな課題を抱えているのでしょうか？
 私たちが安心して暮らすために知っておきたい「はびきのの数字」をまとめてみました。



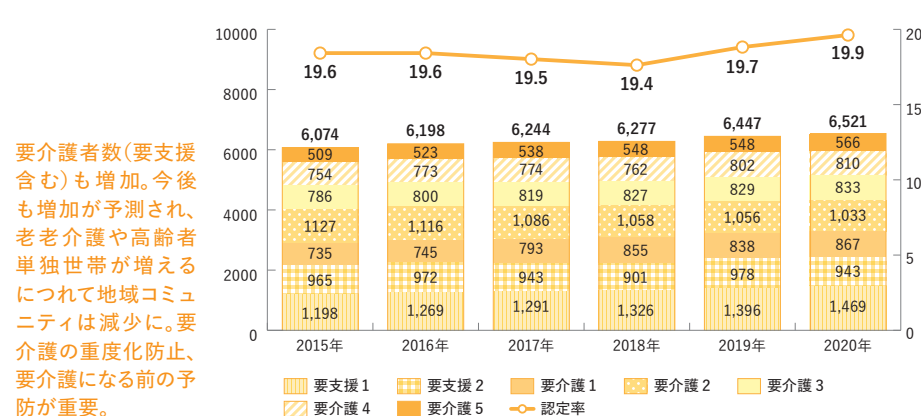
羽曳野市の高齢化は、大阪府や全国よりも先行して進んでいる。ただし、グラフには表れていないが75歳以上(後期高齢者)の割合は大阪府、全国よりも低く、比較的「若い」高齢者が多い。その点からも、今後団塊世代が順次75歳を迎えるにつれて、急激に「後期」高齢者が増えることが予測される。

《高齢者のいる世帯数》
2015年2万126世帯
 うち高齢者夫婦のみ世帯 **6413世帯**
 うち高齢者単独世帯 **5459世帯**

出典) 第8期羽曳野市高齢者いきいき計画(素案)(2021年)

高齢者世帯も増加。高齢者のみ世帯(夫婦のみ+単独)は、合計約1万2000世帯(2015年)で全世帯数の20%以上を占め、5世帯に1世帯は高齢者のみで暮らしている。

《要介護認定者》**2020年6521人**
 出典) 第4期羽曳野市地域福祉計画／第4期羽曳野市地域福祉活動計画(素案)(2021年)



要介護者数(要支援含む)も増加。今後も増加が予測され、老老介護や高齢者単独世帯が増えるにつれて地域コミュニティは減少に。要介護の重度化防止、要介護になる前の予防が重要。

東園域(とりわけ駒ヶ谷地区や西浦地区東南部)は、西園域や中園域に比べると面積が広く、ぶどう畑をはじめとした農地や工場のなかに住宅が散在する。一方で、通所リハ、診療所等の施設は中園域、あるいは古市駅周辺などに集中している。バスの路線経路などからみても、高齢者の外出は容易ではない。今後さらに高齢者世帯や独居高齢者が増えるにつれ、日常生活に深刻な影響が生じることが予測される。

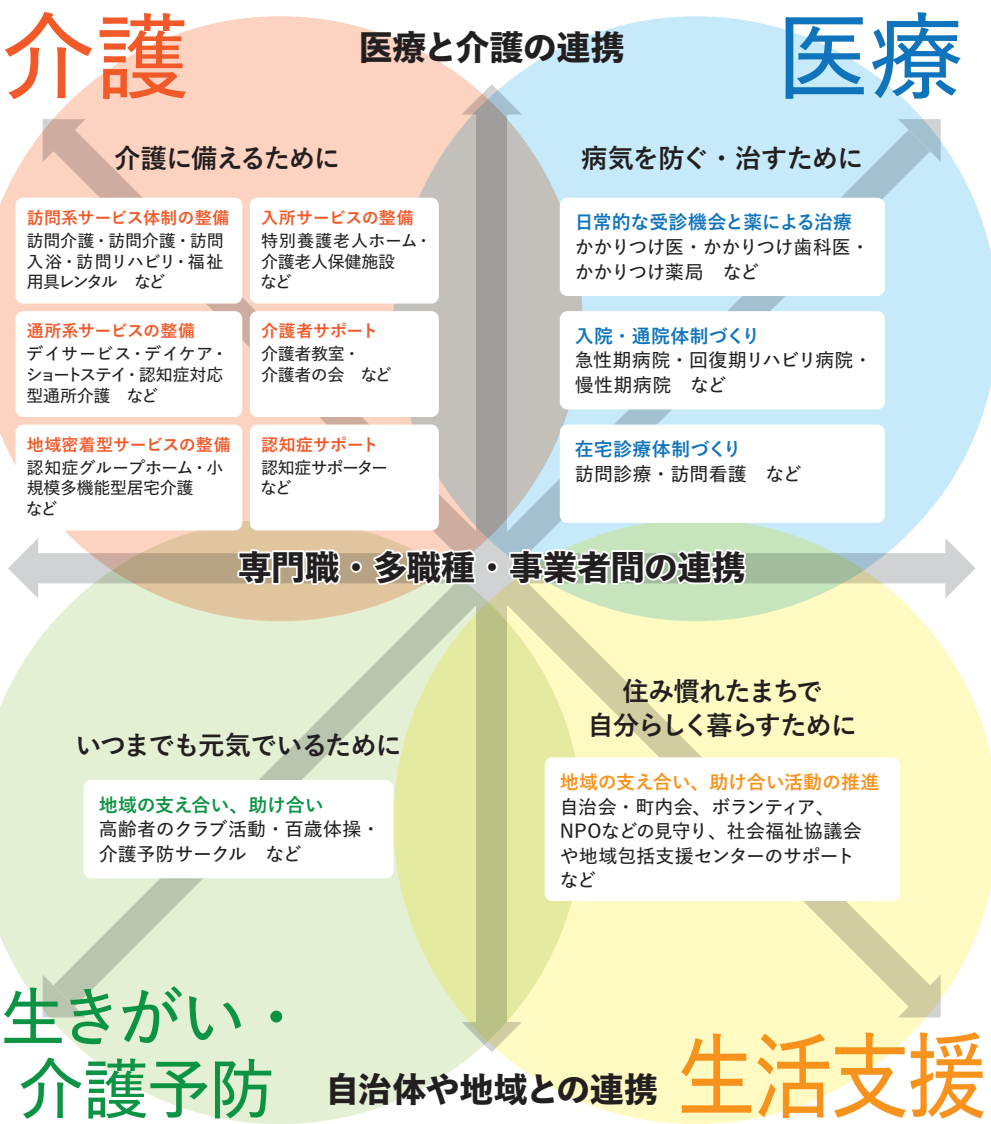
いまだから10年の間に、羽曳野市は後期高齢者の割合が増えます。高齢者を支えるための地域医療体制や包括ケアネットワークの構築が追いついていないのが現状です。より充実した地域医療や地域包括ケアを実現するためには、一般的には次のような視点が必要とされています。
 医療と介護の連携、自治体や地域との連携、専門職・多職種・事業者間の連携…。鍵を握るのは「連携」です。

それははびきののあっても同様で、いま羽曳野市が中心となって、その活動が始まっています。私たち、運動器ケアはまだ病院が担える部分は、これら全体のほんの一部分に過ぎません。それでもまずは、私たちにできることをひとつずつ、あらゆる人たちと手をつなぎながら、よりよいはびきのの暮らしづくりの一助となれるよう、挑戦し続けていきたいと考えています。

区分	西園域	中園域	東園域
主な行政区	高鷲地区・丹比地区	羽曳が丘地区・高鷲地区	古市地区・駒ヶ谷地区・西浦地区
自治会数	57	69	74
介護サービス			
居住介護支援	9	11	12
訪問系	訪問介護 14 訪問看護 6	訪問介護 10 訪問看護 10	訪問介護 18 訪問看護 4
通所系	通所介護 12 通所リハ 4	通所介護 7 通所リハ 1	通所介護 10 通所リハ 3
短期入所	短期入所生活介護 2 短期入所療養介護 3	短期入所生活介護 2	短期入所生活介護 3 短期入所療養介護 1
入所・居住系	特定施設入居者生活介護 2 特別養護老人ホーム 2 介護老人保健施設 3	特定施設入居者生活介護 1 特別養護老人ホーム 1	特定施設入居者生活介護 2 特別養護老人ホーム 3 介護老人保健施設 1
地域密着型サービス(訪問・通所系)	小規模多機能 2 通所介護 1	看護小規模多機能 1 定期巡回・随時対応型 1 認知症対応型通所介護 1 通所介護 3	看護小規模多機能 1 小規模多機能 2 通所介護 4
地域密着型サービス(施設・居住系)	認知症対応型共同生活介護 4 地域密着型特養 1	認知症対応型共同生活介護 1	認知症対応型共同生活介護 5 地域密着型特養 1
医療			
在療養支援診療所	6	4	7
在療養支援歯科診療所	2	2	1

出典) 第8期羽曳野市高齢者いきいき計画(素案)(2021年)

何が必要？ 私たちのまちの「地域医療・地域包括ケア」



2021(令和3)年2月27日(土)羽曳野市 新型コロナウイルスワクチン集団接種シミュレーション実施 羽曳野市と市内民間医療機関が協力した ワクチン接種体制「羽曳野モデル」で集団免疫を！

実際の接種会場・羽曳野市立総合スポーツセンター(はびきのコロシアム)で行われた今回のシミュレーションからは、さまざまな課題が洗い出されました。本番に向けた対策と準備が始まっています。

羽曳野市のワクチン接種は、羽曳野市主導のもと、市内の民間医療機関が協力して行われます。シミュレーション当日は、市職員をはじめ、医師、看護師などの計1000人のスタッフとともに、高齢者クラブのボランティアさん約400人も参加。市民も参加した全国有数の大規模訓練となりました。予診、接種、経過観察までを本番さながらに実施するなかで、動線、混雑状況、接種完了までの時間などを検証し、課題の洗い出しが行われました。

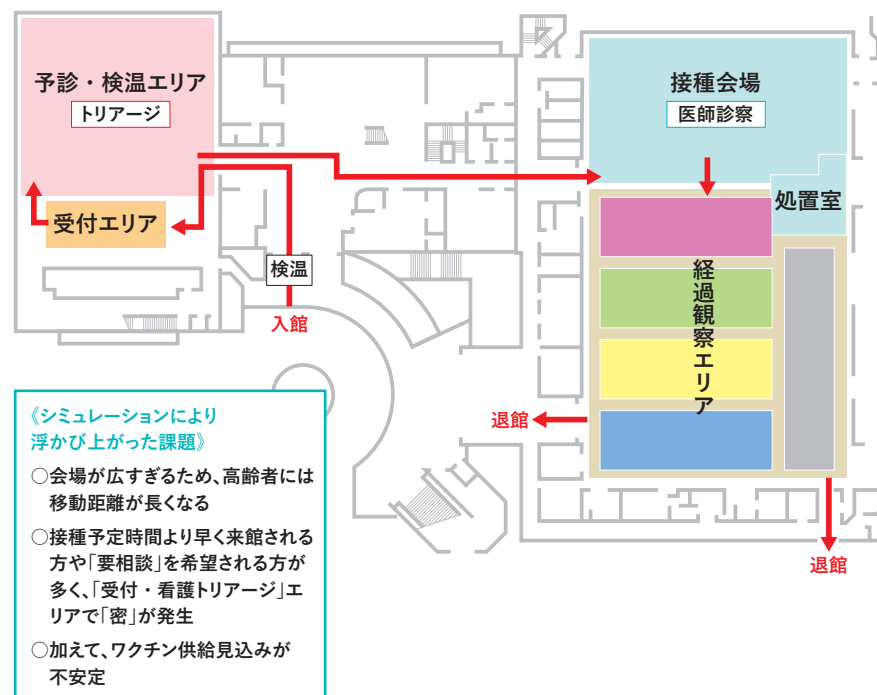
2月27日のシミュレーションから約1か月半のなかで、ワクチンに関する情報は刻一刻と変わり、その都度新たな対応策を検討しています。一番大きな問題は、各自治体へ届くワクチンの数の不足で、市と協議のうえ、会場的大幅なレイアウト変更を余儀なくされました。



●2月27日(土)シミュレーション時

2000人接種体制

メインアリーナ+サブアリーナを使用



羽曳野市では、人口約11万人のうち約2万8000人の高齢者が接種希望と推定。私たちは万全の体制で高齢者の方がワクチン接種を受けていただけるように日々準備にあたっています。

そして、5月末よりいよいよワクチン接種が本格化します。みなさんとともに成功させて、活気あふれる私たちのまち・羽曳野を取り戻しましょう。

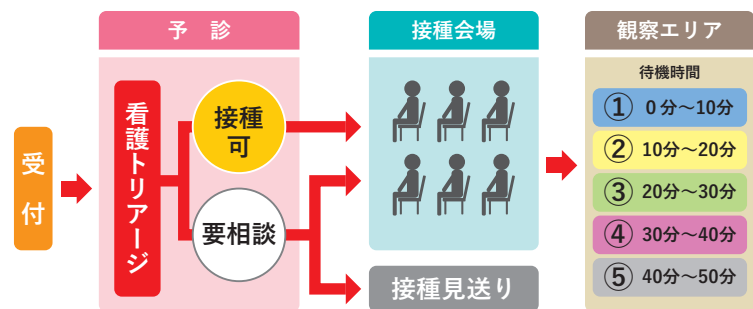


▶医師による問診の風景



▲接種希望者の予想外の早い集合に受付前で行列が発生

ワクチン集団接種「羽曳野モデル」のポイント

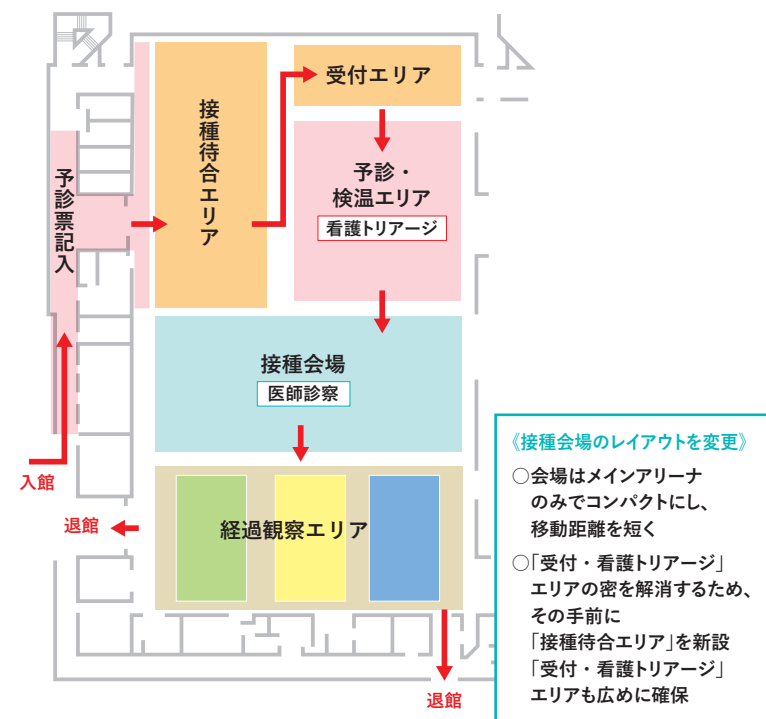


- 医療スタッフが移動・・・看護師がブースを回り接種にあたる
- 看護トリアージ・・・問題なし、医師問診必要、接種不可の3つに分類する
- 観察スペース・・・接種後の観察をグループ化することで効率良く経過観察をする

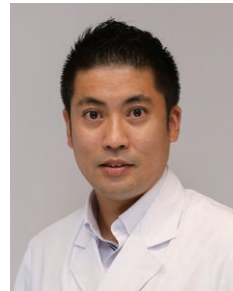
●5月以降の本番接種時

1050人接種体制

メインアリーナのみ使用



整形外科の私たちが、いまできること



運動器ケアしまだ病院
院長 勝田紘史

治療現場の最前線に立つ仲間を、 ワクチン接種という 予防医療で「後方支援」する

いま、多くの医療関係者が、新型コロナウイルス感染治療の最前線で戦っています。

同じ医療人の立場からいえば、彼らは「仲間」です。その仲間たちは、この一年間、心身ともに負担の大きな生活を強いられました。通勤時や昼食時などに人との接触を避けるのはもちろん、家族との外食や子どもと触れ合う時間すら極力減らした日々を送っています。ましてや旅行に出かけるなどできるはずありません。そこまで徹底しても、治療の現場に立てば感染リスクを背負います。それでもそのリスクに身をさらしながら最前線を守っています。

残念ながら、運動器ケアしまだ病院は、整形外科という機能や性格上、その最前線に立つことはできません。私たちの最大の使命は、身体機能や心に傷や障害を負った人を支え、寄り添い、時にはともに戦うことにあります。

とはいえそれでも、私たちにもできることがあります。

治療現場に立つ仲間を、ワクチン接種という予防医療で「後方支援」する。

私たち医療人を突き動かす原動力は、患者さんからの「ありがとう」です。その一言が、私たちに勇気を与えてくれます。

今回、地域を守るためのワクチン接種には、私たちだけではなく、多くの医療機関のスタッフが、そうした思いを持って立ち上がりました。

このまちに働く医療人仲間、このまちに暮らすみなさんと一緒に、「これぞ羽曳野モデル」と胸を張れるワクチン接種体制を、ぜひともつくっていきたいと考えています。

大阪教育大学附属天王寺小学校の「STEAM教育」に、運動器ケアしまだ病院が協力 「スマイルプロジェクト」で高齢者に笑顔を！ 小学生がアイデアをプログラミングして発表

大阪教育大学附属天王寺小学校では、総合的な学習「スマイルプロジェクト」に取り組んできました。「入院中の高齢者に笑顔になってほしい！」という子どもたちの思いに、しまだ病院が協力しました。



しまだ病院スタッフとオンライン会議を行っている様子

大阪教育大学附属天王寺小学校×運動器ケアしまだ病院 「スマイルプロジェクト」の流れ

- 1 病院スタッフからオリエンテーション**
病院に勤務するさまざまなスタッフが、入院中の患者さんの様子をイメージできるように子どもたちに説明
- 2 子どもたちのアイデア出し**
患者さんの病院での生活や気持ちをイメージしながら、笑顔になってもらえるアイデアを考える
- 3 子どもたち自身でプログラミング作業**
ぬいぐるみが話しかけたり、動作を感知して自動で音楽が流れたりするコードを、子どもたちがプログラミング
- 4 病院スタッフへアイデアを発表**
患者さんのどんな気持ちにどう役立つのか、笑顔になってもらうための仕掛けと使い方などを実演して説明



〈寄稿〉
大阪教育大学附属天王寺小学校 学校長 鉄口 宗弘さん

総合の時間で「福祉」をテーマに、 地域の高齢者の方と交流

「自分たちのアイデアをもっといろんな人に伝えたい」という子どもたちの声から生まれた「スマイルプロジェクト」の取り組みを紹介しましょう。

本校5年生は総合の時間に、「福祉」をテーマとして地域の高齢者との交流を行ってきました。その交流のなかでお会いした高齢者の方々が、コロナの影響でこれまでできていた会合ができなかったり、家族に会えなかったりと、笑顔になる機会が少なくなっているという現状を知りました。

これまで町探検などでお世話になってきた人たちのためにも、自分たちができることはないか？ 子どもたちは自主的にこのプロジェクト活動に取り組み始めました。

STEAM教育とは？

科学(Science)
技術(Technology)
工学(Engineering)
アート(Art)
数学(Mathematics)
の5つの領域の頭文字を合わせたのがSTEAMです。「AIやICTを活用できる力」と、「人として豊かに生きる力」を育むことを目的とし、理数系科目やITの力だけでなく、個性を大切にしながらアート・表現の力も育む学びです。

プログラミング教材「MESH」で、 入院中の高齢者を笑顔に！

そこで、これまで取り組んできたプログラミング教材「MESH」を活用し、高齢者に笑顔になってもらうというアイデアが生まれてきました。

MESHとは、「LED」「ボタン」「人感」「動き」「明るさ」「温度・湿度」等のブロックがあり、タブレットコンピュータ上でつなぎ合わせプログ

ラムすることによって、実際に日常生活でも応用することができるようになります。

子どもたちは地域の高齢者のため、「コロナ禍でも運動することができるようになるプログラム」や「高齢者の趣味につながるプログラム」などさまざまなものを制作し、地域の高齢者に実際に使ってもらう機会を得ることができました。

地域の高齢者の方々には、子どもたちのアイデアに感心されるだけでなく、「自分たちのことを考えてくれたことがとても嬉しいです」と喜んでいただくことができました。



資料提供：Sony Business Solutions Corporation

自分たちのアイデアを 多くの人にも知ってもらいたい

この成功体験を経て子どもたちは、「自分たちのアイデアをもっと多くの人にも知ってもらいたい」という思いを持つようになりました。そこで新たなプロジェクトとして、本実践に関心を示していただ

いた運動器ケアしまだ病院とのコラボレーションが始まりました。

まず、オンライン会議でしまだ病院のスタッフと交流を行いました。そのオンライン会議には、ドクター、公認心理師、管理栄養士、看護師、歯科衛生士など、さまざまなスタッフの方々に参加していただくことができました。

入院中の高齢者の様子を聞き、 新たな視点でアイデアを見直す

スタッフの方々から入院されている患者さんの様子や想いについてお話を聞くことで、子どもたちは新たな視点で自分たちのアイデアを見直す機会となりました。オンライン会議後の子どもたちの感想を一部紹介します。

「まず僕は入院されている方々に運動をしてもらえようと思った。いいという考えでした。しかしずっと入院されている人の気持ちを考えた時、その人たちのことを聞いてみると、ただ運動のことだけじゃなく、お孫さんや家族の方の声が聞けたり、つらい気持ちを少しでも楽しい気持ちにできたりするようなものをつくるのが一番大切だということがわかりました。」

このように患者さんを笑顔にするためには、体のケアだけでなく心のケアの重要性についてあらためて感じた子どもが多く見られました。

子どもの声で「おはよう！」 音楽で楽しみながら歯磨き！

その後、子どもたちは、ぬいぐるみとMESHを組み合わせ、手を握ったり、暗くなったりすると「おはよう」や「おやすみ」と子どもの声が聞こえるプログラムを考えたり、高齢者が楽しく歯磨きができるように、歯ブラシの動きを感知すると音楽が流れたり、回数がカウントされ、達成すると「おめでとう、明日も頑張ってるね」と音声で流れたりするプログラムなど、さまざまなアイデアを考えることができました。



試行錯誤しながらモデルを制作する様子

病院のさまざまな職種の方に 自分たちが考えたアイデアを発表

単元の終わりには、再度、自分たちが考えたアイデアをスタッフの方々に提案する機会をいただきました。前回の交流時と比較すると、子どもたちはスタッフの方々と、子どもの鋭い質問にも堂々と答える姿がありました。最後にスタッフの方々から、「とても素敵なアイデアだ」と思います。高齢者の方がもう少し使いやすいものになれば、すぐにでも実用化することができるアイデアばかりでした」という感想をいただきました。

相手の話をじっくり聞けば、 相手の気持ちは想像できる

最後に、本プロジェクトを終えて子どもたちの感想を一部紹介しましょう。

「このスマイルプロジェクトを通して、私は相手の立場になり、世代の違う人になることで、相手の気持ちを考えることができるということを学びました。今回は、入院されている方々や人の立場になって考えなければならなかったことで、いかにその人の気持ちになってみるかが重要でした。このような学習で、人に喜んでもらえるようなものをつくってみたいと思いました。」

本プロジェクトを通して、子どもたちは常に使ってもらおう対象をイメージしながら、友達と対話したり、何度も試行錯誤したりする姿が見られました。このように「相手のことを想像し、自分だったら」と考えることは、これから社会で生きていく子どもたちにとって、大きな学びとなりました(了)。

(レポート：村口飛鳥教諭)



今後とはあつるグループでは、「地域に密着し、地域に開かれた病院をめざして、地域の健康づくり教室の開催や児童・生徒の教育活動支援など、地域に貢献できる活動に積極的に参加して参ります。」

- 原因疾患の状態により、改善には限界があることはご理解ください。
- 誤った方法でおこなうことでかえって症状を悪化させたり、別の症状が発生する恐れがあります。
- 体操の実施については、自己責任であることをご理解ください。
(症状が悪化した場合は、再度受診ください)

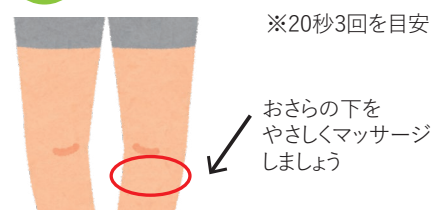
ひざ痛対策編

運動器ケア しまだ病院では、理学療法士が中心となって、コロナ禍で外出が減ってしまい運動不足になりがちな方のために、「自宅でできるトレーニングメニュー」を考案しています。

柔軟性改善を目的とした運動

基礎編

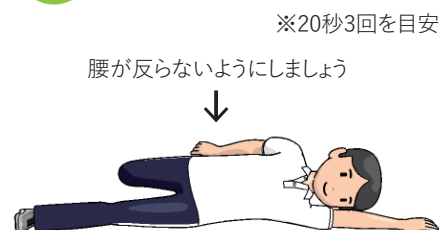
1 ひざのマッサージ



2 太ももの後ろを伸ばす



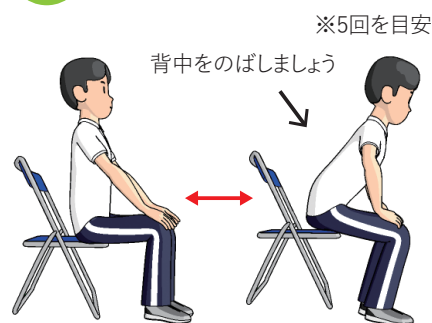
3 太ももの前を伸ばす



4 ふくらはぎを伸ばす



5 カラダをたおす運動



注意事項

- ゆっくり動かしましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1日2回程度実施しましょう。
- 痛みが強い時は中止してください。



YouTube
体操の動画配信中

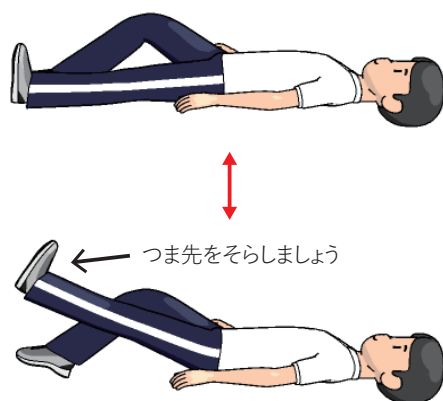
▼基礎編の柔軟性が慣れてきたら、筋力アップへ進んでください

筋力アップを目的とした運動

基礎編

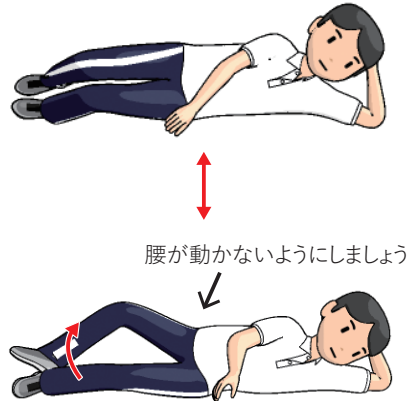
1 上向き足あげ

- ☑ 足を上げた状態で5秒保持します
- ☑ 5回 3セットを目安に実施しましょう



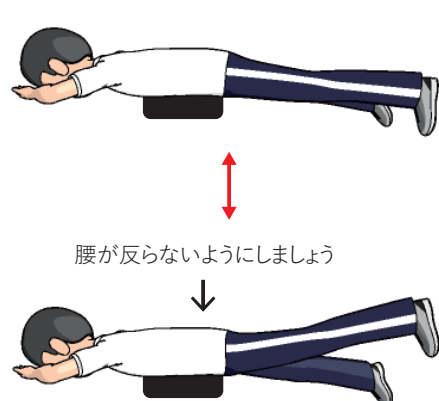
2 股関節を開く

- ☑ 10回 3セットを目安に実施しましょう



3 下向き足あげ

- ☑ 足を上げた状態で3秒保持します
- ☑ 10回 3セットを目安に実施しましょう



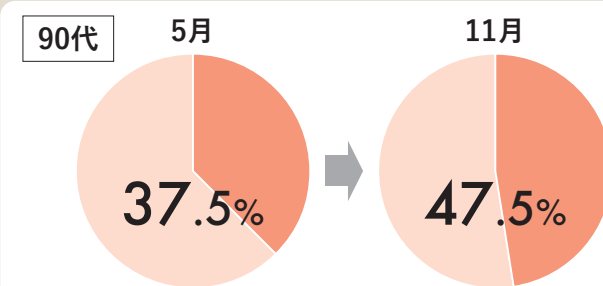
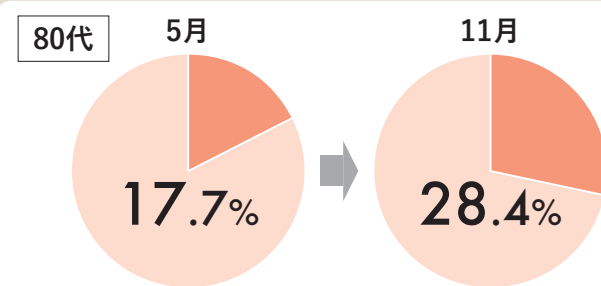
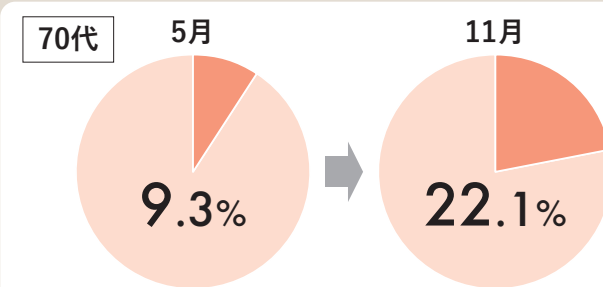
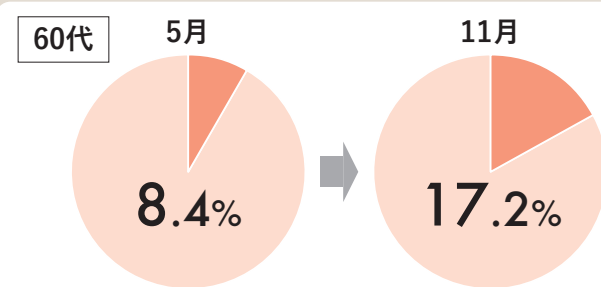
YouTube
体操の動画配信中

「フレイル」
動いてなんぼ！
自宅でできる
運動不足解消
トレーニング

「フレイル」という言葉を知っていますか？
フレイル＝虚弱と定義されています。(日本老年医学会)フレイルには、身体的・認知的・社会的・口腔・スキンがあります。
そのなかでも今回は、運動器である筋肉の減少による活動の低下に焦点を当てた身体的フレイルについて、簡単な解説とオススメの運動をご紹介します。
年齢を重ねるごとに徐々に下半身の筋力から弱りはじめ、活動の低下やもの忘れなどさまざまな問題が生じます。これらを予防するためには、動くことが大切なんです！
ひざの痛みにも効果があるため、自宅にいても意識的に身体を動かして、身体的フレイル予防を心がけましょう。

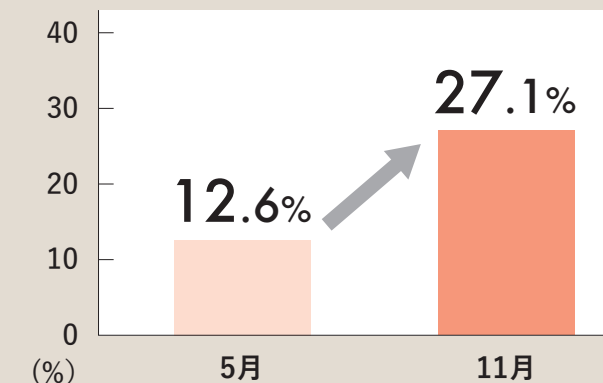
外出控えによる運動不足は、身体的フレイルやもの忘れの原因！

■コロナで「外出は週に1回以下」が増加



2020年11月時点で「外出機会が週1回以下」の人は、70代で22%、80代で28%、90代だと半数近い47%に。コロナ禍によって、高齢者の外出はあきらかに減っています。

■「もの忘れが気になるようになった」人も増加



出典)筑波大学大学院研究グループ(久野譜也教授)調査
コロナ禍での高齢者の健康状態を探るため、2020年5月には新潟県見附市で約600人を対象にアンケート調査実施。半年後の2020年11月には千葉県白子市など全国の6つの自治体で同様の調査を実施(有効回答数約8000人)。2つの調査の傾向を比較。

60代以上では、27%の人が「同じことを何度も聞くなど、もの忘れが気になるようになった」、50%の人が「生きがいが、生活意欲がなくなった」と回答。運動不足は、体の不調だけでなく、認知機能低下や精神状態の悪化の原因にもなります。

わたしと八尾はあとふる病院について

八尾のほっと・ケーキの会 会長 藤崎 千里

病院との関わりは、主人が交通事故にあい、運ばれた病院で手術をしました。その後、退院するときにリハビリをしてくれる病院を探すのですが、あまりにも重症だったため見つからず、やっとお願いして八尾はあとふる病院に引き受けてもらいました。ほとんど寝たきりだった主人が、車いすに乗って、自分でスプーンを持って食事をしていました。すごい回復ぶりにびっくりしました。先生方のおかげと感謝しております。高次脳機能障がい診断を受け、身体障害者手帳を申請することになりました。わたしは、八尾市社会福祉協議会に勤めていて、自分の勉強のため、八尾のほっと・ケーキの会に何度か参加していました。その数年後に、当事者の家族として戻ってくることになるとは思っていませんでした。

以前は、保健所の方が中心だったのですが、わたしが会長として活動する時には、八尾はあとふる病院の先生方が中心になり、当事者や家族を支えてくださっています。わたしたちにとっては嬉しいことです。いつも会に参加してもらっているのも、意見やアドバイスの話をすぐに聞くことができ、大きな存在になっています。中河内圏域高次脳機能障がい支援連絡会でも、八尾はあとふる病院の職員の方、先生方にお世話になっています。クリスマス会のように、演奏してもらったり、大阪府の大会で披露する音楽を教えてもらったりしています。

この高次脳機能障がいは完治が難しく、特に障がいが残らなかった人は、見ただけでは分かりにくく、周りの人にも分かってもらえず、理解してもらえません。年齢も若い方から高齢の方まで幅広く、原因も、事故や脳の病気等さまざまです。症状も、記憶障がい、注意障がい、失語症等いくつもあります。

家族としてできることもあります。いろんな人に関わってもらい、支援をしてもらいたいです。今、支援の輪が広がって、大阪府内にも多くの当事者や家族会があります。

わたしたちの会もそのなかのひとつですが、パイプ役を八尾はあとふる病院が担ってくれています。わたしたち、ほっと・ケーキの会も多くのいろんな人たちと関わりを持って、支援を受けています。

これからも、自分たちでできることを考えながら、八尾はあとふる病院の先生方と進んでいきたいと思っています。



高次脳機能障がいを考える家族の会
八尾のほっと・ケーキの会
お花見

八尾はあとふる病院と「八尾のほっと・ケーキの会」

▶茶話会の様子。
集まったメンバーで
近況を報告し合っ
ています



◀家族(配偶者、親)として会に参加される方々が、何気ない会話の準備をされています

事故や脳卒中などの病気で脳を損傷した結果起こる記憶や注意、言語、感情や行動などの脳の機能の障がいを「高次脳機能障がい」と呼びます。高次脳機能障がいがあると、日常生活や仕事などの社会生活でいろいろな困難を引き起こすことがあり、障がいが見え上わかりにくいことから「みえない障がい」とも言われます。

八尾はあとふる病院では、高次脳機能障がいの当事者・家族の会「八尾のほっと・ケーキの会」の活動をサポートしています。

古墳のまちでのエトセトラ

Information



地域活動や広報活動から、メナード山本南代行店さんとのおつき合いの始まりは、201

2020年12月14日、国連総会は2021―2030年を、「健康的に歳を重ねる10年（The Decade of Healthy Ageing）」と宣言しました。そこには4つのポイントが掲げられています。

- 年齢と高齢化に対する私たちの考え方、感じ方、行動を変える。
- 高齢者が地域社会や社会に参加し、貢献する能力を促進する。
- 個人のニーズに対応する統合ケアとプライマリヘルスサービスを提供する。
- それらが必要とする高齢者が長期に利用できるよう提供する。

通所介護はあとふるプラスで、まさにこの「健康的に歳を重ねる10年」の大切さを私たちに教えてくれたご利用者とサポートしてくださるボランティア団体の物語です。

ボランティアとの関わりを通して

9年7月に100歳を迎えられるご利用者のイベントでのこと。100歳になった時に何がしたいですか？という希望をお聞きし、私たちにできるサポートをするという企画です。

お化粧をして、歌を歌いたいという希望があり、当日はおしゃれをして、メイクをして、カットもして、歌を熱唱されました。その時のメイクを担当してくださったのがボランティアとして協力いただいたメナード山本南代行店の皆さまです。

当日はプロの手によるメイクを受け、とても喜ばれていたことを思い出します。自分らしく、メイクや歌を楽しまれたのかなと思います。嬉しくそして感動しました。メナード山本南代行店の皆さまには感謝の気持ちでいっぱいです。このやりとりを機に、心地よさを感じてリラックスしていただ

たらと、ビューティーハンドケアというマッサージをご利用者へ提供するために、何度か施設にも足を運んでくださいました。専用のクリームなどを使用し施されるマッサージに、気持ちいい、いいニオイなどの声がありました。女性だけでなく男性にも喜ばれ、手が綺麗になったことを喜び、娘や息子、また旦那、家内に言うわー（笑）と帰られる姿は、まさしく美容の効果です。

ほかの人から綺麗だね、かわいいね、すべすべだねーという声に内面から心が満たされるののだろ

通所介護はあとふるプラス 嶋田 学

疲労回復や免疫力アップの効果あり！
感染症の予防にも。



【1人分あたりの栄養価】
エネルギー：132kcal
たんぱく質：3.6g
ビタミンC：28.6mg*

※レモンを皮ごと食べた場合のビタミンC量を算出しています。また加熱による損失を考慮しておりません。

材料（2人分）

- 新じゃが ……2個（約120g）
- スナップエンドウ ……6個（約20g）
- ベーコン ……30g
- バター ……小さじ1
- おろしにんにく ……チューブ3cm程度
- 塩・粗挽きこしょう ……少々
- レモン ……2/4個（半分：約50g）

作り方

- ①新じゃがは、洗って皮を剥かずそのまま1/4等分に切り分ける
- ②①を耐熱容器に入れて軽くラップをかけ500Wで3分加熱する
- ③スナップエンドウは筋を取って下準備しておく
- ④レモンは1/4個をいちょう切りにしておき、残り1/4個分は絞って果汁をとっておく
- ⑤熱したフライパンにバターを入れて溶かす
- ⑥⑤に新じゃが、スナップエンドウ、ベーコン、おろしにんにくを入れて炒める
- ⑦全体に火が通ったら④のレモンと果汁を入れてサッと火にかけ、最後に塩・粗挽きこしょうで味を調えて完成



ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすい特徴があります。新じゃがを茹でずに電子レンジで加熱しておくのは、ビタミンCの損失を防ぐことにもつながっています。加熱もなるべく短時間で済ませましょう！

春の旬野菜を取り入れたメニューをご紹介します。4～6月ごろに収穫されるじゃが芋を「新じゃが」といいます。普通のじゃが芋に比べビタミンCが豊富に含まれています。特に皮の付近にビタミンCが多いので、皮ごと食べられる新じゃがはたっぷりビタミンCを補給できます。疲労回復はもちろん、免疫力を高める効果もあるので感染症予防にも最適です。スナップエンドウも春の旬野菜のひとつですが、こちらもビタミンCを豊富に含みます。レモンとの相性も良く、さっぱりと味わえる一品になっています。



運動器ケア しまだ病院
管理栄養士
多田 嘉映

はあとふる 食堂

管理栄養士の
旬のレシピ

vol.8

新じゃがのレモンソテー

はつものしちじゅうごにち
初物七十五日

【意味】その年に初めてとれた季節の食べ物を食べることで、寿命が75日延びる。初物のつまり新鮮さをよめることわざ。
75日の理由には諸説あるが、中国から伝わった五行思想の季節のひと区切り（種をまいて収穫するまでが約75日）にもとづいていともされる。

動く。

はあとふるたより

はあとふるグループでは、毎月1回、施設内に「メッセージポスター「動く。」」を掲出しています。私たちが日々の医療・介護現場で感じていることをスタッフみんなで共有したい、そんな想いから始めた活動です。ぜひ一読ください。

通所介護はあとふるプラスで、100歳になる今仲アキエさんが主役のコンサートを開催した。コンサートは、100歳にしたいことという問いにアキエさんが語った願い。髪とお化粧をプロにこさえてもらって、大勢の前に「瀬戸の花嫁」を晴れやかに歌った。

いくつになっても、おしゃれと歌うことが何よりも大好き。コンサートのワクワクが抑えきれなくて、本番の日を一日勘違いにして、いつもより早起きしてお化粧の準備を始めてしまったくらい。

好きっていう気持ちはすごいものだ。好きなことは、その人にとって大事な宝物になる。時の流れに人は失ってしまうものもあるけれど、好きなことがあれば、それでも「いきいき」と生きられる。

アキエさんのように、いつまでも好きなことを持ち続けて、ささやかな日々を大切にしたい。

そうできたなら、人生の時間を最後の一秒になるまで、誰にだって楽しむことができるはずだから。

【連載】動いてなんぼ！自宅でできる運動不足解消トレーニング

10 ひざ痛対策編

【連載】私のはあとふる

12 わたしと八尾はあとふる病院について
八尾のほっと・ケーキの会 会長 藤崎 千里さん

14 はあとふる食堂
新じゃがのレモンソテー

14 はあとふる たより「動く。」

15 古墳のまちでのエトセトラ
- Information -

【特集】

いっしょに考えましょう！

はびきのの地域医療・地域包括ケア

02 地域医療・地域包括ケアで、いのち・ひと・まち・暮らしをつなぐ。

04 私たちのはびきの
どんな医療・介護の課題があるの？

【連載】はあとふるグループの動くNews

06 ①羽曳野市と市内民間医療機関が協力した
ワクチン接種体制「羽曳野モデル」で集団免疫を！

08 ②「スマイルプロジェクト」で高齢者に笑顔を！
小学生がアイデアをプログラミングして発表

「今号の記事」

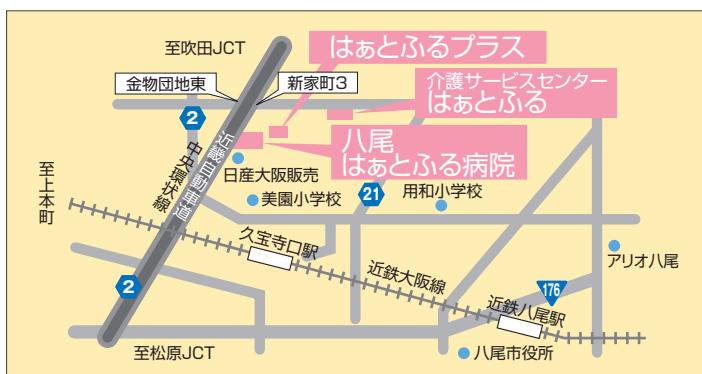
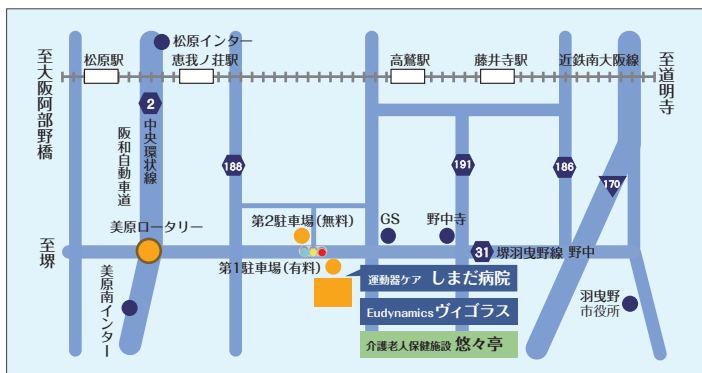
はあとふる
Vol.63 ♡ 2021年4月

●年4回発行
●発行・編集
【広報戦略チーム】
〒583-0875
大阪府羽曳野市榎山100-1
☎072-953-1001（代）
●制作協力
株式会社エディウス

その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart ー心ー Cool Head ー知識・判断ー Beautiful Hands ー技術ー で支援します



<http://www.heartful-health.or.jp/> はあとふるグループ



はあとふるグループ

医療法人はあとふる

- ☐運動器ケア しまだ病院 Tel.072-953-1001 / Fax.072-953-1552
- ☐Eudynamics ヴィゴラス Tel.072-953-1007 / Fax.072-953-1007
- ☐介護老人保健施設 悠々亭 Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
- ☐通所リハビリテーション Tel.072-953-0045 / Fax.072-953-1911
- ☐通所介護 悠々亭 Tel.072-979-7807 / Fax.072-953-1911
- ☐在宅介護支援センター 悠々亭 Tel.072-953-1003 / Fax.072-953-1332
- ☐介護サービスセンター ゆうゆう亭 Tel.072-953-5514 / Fax.072-953-1332
- ☐訪問看護ステーション ハートパークはびきの Tel.072-953-1004 / Fax.072-953-0022

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1

- ☐ヘルパーステーション 悠々亭 Tel.072-953-1062 / Fax.072-953-0022

〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7

- ☐八尾はあとふる病院 Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
- ☐通所リハビリテーション Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186
- ☐訪問リハビリテーション Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1

- ☐介護サービスセンター はあとふる Tel.072-999-8126 / Fax.072-999-6118

〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22

- ☐通所介護 はあとふるプラス Tel.072-920-7216 / Fax.072-920-7256

〒581-0815 大阪府八尾市宮町6-6-16

社会福祉法人はあとふる

- ☐通所介護 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128
- ☐サービス付高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10