



すいどうみち

特集

にしおかすみこ流

“無理をしない” 幸せな介護ライフの送り方

はる
の号



五七調の
人生探訪

泣き虫の 子猫を親に もどしけり

久保 くぼ より江 え

「子猫」は春の季語。猫は気候が安定しており安全に子育てができることから、春に出産することが多いといわれています。

生まれたばかりの子猫を慈しんで抱き上げると、親猫が恋しいのか鳴き続けます。「まあ、甘えん坊さんね」とばかりに、子猫を親猫のもとに戻す様子が目に浮かびます。

久保より江は愛猫家として知られており、猫にまつわる句を数多くつくりました。また、自身の母屋の敷地で下宿をしていた夏目漱石と親交があり『吾輩は猫である』に登場する女学生・雪江のモデルになったといわれています。

猫を愛したより江の、母猫と子猫を見守るやさしいまなざしを感じられる句です。

医療法人 豊隆会の理念

1. 入院から在宅医療まで、あらゆる生活ステージにあわせた医療・介護サービスの提供に努めます。
2. 高い問題解決能力を持ち、ひとりひとりの患者さまにあわせて問題を解決していきます。
3. 我々自身がおこなう医療サービスを常に理解し、評価し、反省して新しい医療サービス提供につなげていきます。



理事長だより

MESSAGE FROM PRESIDENT

いまだ解明されていない老化現象 謎を解く鍵は遺伝子を取りまく環境に

医療法人 豊隆会 理事長
加藤 豊

Profile

1987年に名古屋大学医学部を卒業。その後小牧市民病院
内科医、愛知医科大学講師などを経て、2006年に前身である
医療法人喜浜会 原病院 理事長に就任。



毎年この季節になると刺すような痒みが私の目と鼻を襲い、涙と鼻汁が止まらなくなります。また花粉症の季節がやってまいりました。すいどうみち春号をお届けいたします。

私たちはみんな、毎年歳をとります。当たり前の現象ですが、ここで皆さんに質問があります。加齢や老化は私たちの遺伝子が命令して引き起こす現象でしょうか。どんな生き物も必ず歳をとるところをみると、それは必然の現象であり、遺伝子(DNA)によって定められた運命のようにも思えます。ところが、近年の研究によって、老化はDNAが引き起こす現象ではないことが解っています。

それが最初に明らかになったのは、クローン羊ドリーの実験によってです。この実験では、年寄り羊から取り出した遺伝子を若い羊の未受精卵に移植し、若い羊に子供を産ませました。生まれた子羊ドリーは年寄り羊と同じDNAを持っていましたが、赤ちゃんで生

まれてきたため、年寄り羊の遺伝子には加齢を命令する遺伝子はどうか含まれていないことが解りました。同様のもっと解りやすい実験では、年寄りネズミと若いネズミを使います。2匹のネズミの背中をつなぎ合わせて血管をつなぎ、年寄りネズミの血液が若いネズミに、若いネズミの血液が年寄りネズミに流れるようにします。すると、年寄りネズミの毛艶がどんどんよくなってきて、次第に若返ってきます。その反対に若いネズミはヨボヨボになってきてだんだん歳をとっていきます。このように、加齢は遺伝子によって引き起こされるというよりは、遺伝子を取りまく環境によって引き起こされることが解ってきました。

私たちの身近におきている老化現象という、ある意味当たり前の現象は実はまだまだ解明できていない部分も多く、これからの科学技術の進歩が待たれるところ です。ひょっとしたら、そんなに遠くないうちにAIが謎を解き明かしてくれる日がくるのかもしれませんが。

法人本部より

『春のイメージ』

春は、自然の息吹と明るい風情を感じさせます。柔らかな日差しが大地を包み、芽吹いた新緑が風に揺れる様子には心が癒やされます。また、咲き誇った桜の香りが風に乘って広がると、春の訪れを実感します。静かでありながら、豊かなエネルギーに満ちている風景は心を穏やかにし、自然との一体感を高めてくれます。今までの苦労も好転させる気力を持ちたいものです。

〈法人本部〉

にしおかすみこ流 “無理をしない” 幸せな介護ライフの送り方

ちくさ翠香邸の特別内覧会の日に合わせて、にしおかすみこさんのトークショーが開催されました。認知症のお母さまとの4年にわたる同居生活の中で、日常のやり取りや見守る側として感じたことなどを、ユーモアを交えながらお話いただきました。



■ みんなの幸せのために “自分ファースト”を心がける

元々、都内で一人暮らしをしていたにしおかさん。帰省した際に、実家にごみと砂まみれになっていたこと、お母さまの言動に異変を感じ、一緒に暮らすようになりました。その後、精神科にて初期のアルツハイマー型認知症と診断されました。症状にムラがあるお母さまと過ごす毎日に疲れることもあるそうですが、そんなときは“自分ファースト”を心がけていると話します。

「自分が元気じゃないと、大事な家族も幸せにできないと思っています。私は、疲れたら外食をしたり、自分の時間を作って



当日は定員を超える大盛況ぶり！

息抜きをします。また、実家に戻って同居することが良いとも悪いとも思いません。同居はせずに遠くから見守る、老人ホーム

を選択する、もしくは全部捨てて逃げることも選択肢のひとつに入れています。皆さんが一番幸せで元気にいられる方法を探していただきたいです」

■ 施設選びも“自分ファースト”の視点で

トークショーの終盤、にしおかさんは老人ホームへの入居を考えている方に対して「ご自身やご家族に合っているところを、健康なうちに前もって見学しておく、将来の幸せの選択肢が増えそうですね」と仰っていました。施設に大切な家族を預けることは、要介護者にとって決して不幸せな選択ではありません。介護者や周りの人たちが疲弊しないように“自分ファースト”の視点で施設への入居も視野に入れ、介護者と要介護者双方にとっての“幸せ”を考えていくことが大切なのかもしれません。「皆さんが幸せで元気でありますように!」と参加者に笑顔でメッセージをいただき、和やかな雰囲気でのトークショーは終了しました。



メモを取りながら、熱心に耳を傾ける参加者たち

Profile

にしおかすみこ
お笑い芸人・エッセイスト

1974年生まれ。千葉県出身。2007年日本テレビ「エンタの神様」で女王様キャラのネタでブレイク。家族のエッセイ「ボンコツ一家」(講談社)がベストセラーに。第2弾の「ボンコツ一家 2年目」も発売中。

ボンコツ一家 2年目

家族との日常を綴った、笑って送るエッセイ。
にしおかすみこ・著／講談社・発行



手厚い医療と介護サポート 安心して心豊かに暮らせる

ちくさ翠香邸

SUIKOUTEI



1階 ラウンジ

演奏会などのイベントを定期的に開催。くつろぎながら至福の時間を過ごせます。

広々としたスペースで、のびのびとリハビリができます。屋外でのリハビリも可能です。



3階 リハビリルーム

吹き抜けの開放的な空間には、全面ガラス張りの窓から明るい光が差し込みます。

今回、にしおかすみこさんのトークショーを開催した住宅型有料老人ホーム「ちくさ翠香邸」。広々と洗練された空間で、ちくさ病院の医療サービスとちくさ病院グループによる介護サービスなどを手厚く受けることができると評判です。



1階 ダイニングルーム

医療と介護サービスで 24時間365日より添う

豊富な訪問診療の実績を持ち、二次救急指定医療機関のちくさ病院グループが運営するちくさ翠香邸では、ちくさ病院の医師や看護師からの医療行為を自室で受けることができます。また、必要に応じてグループ施設のケアマネジャーや介護士による介護サービスが提供されるため、介護が必要になっても、安心して生活を送ることができます。加えて、認知機能の維持を目的とした脳が活性化するアクティビティも充実。入院レベルの医療サービスと、充実した介護サービスを受けられます。

医療ケアが 必要な方も安心



看護師が24時間常駐しているため、夜間でも医療サービスを受けることができます。

ちくさ病院の 専門スタッフに よる訪問リハビリ



専門スタッフが入居者により添い、身体機能の維持や改善を目指します。

入居一時金を支払うと月額利用料が軽減

利用料金一例	階	居室	居室面積	契約方法※	入居一時金	月額利用料		食費 (税込み・月額)
						家賃	管理料(税込み)	
2階	10室 No.202～211	20.30㎡	A	10,300,000円	123,567円	176,000円		48,600円
			B	5,150,000円	185,367円			
			C	0円	247,167円			

※契約方法は選択方式 A…入居一時金を支払うことで、月額利用料の負担が少なくなる B…入居一時金(Aの1/2)を支払い、月額利用料の負担を軽減する C…入居一時金がなく、月額利用料をお支払いいただく ※A・B・Cともに水道、電気、ガス料金は実費請求

体験入居受付中

各サービス・食事が付いて1日あたり **11,000円(税込み)**

ご希望日の1週間前までにお電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ **052-745-0002** 受付時間 **9:00～17:00**

住 所 名古屋市千種区今池南2番12号

ア ク セ ス 地下鉄東山線・桜通線「今池」駅から徒歩約7分

ホームページにて最新情報を掲載しています▶





病気予防のひと工夫

TIPS TO PREVENT ILLNESS

高齢者が浴槽で溺れてしまうのはなぜ？

入浴中の事故を起こさないための2つの習慣

① 寒暖差で血圧が急激に変化し、意識を失ってしまうことも

日々の疲れを癒やしてくれるお風呂の時間。入浴には、汗や汚れを落として清潔にする役割や、お湯につかることで体を温め血行を促進する効果もあります。しかし、間違った方法で入浴をすると、かえって体に負担がかかってしまいます。

冬にリビングなどの暖かい室内から冷え切った脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、寒い浴室で体が急激に冷やされると血管が縮まり血圧が一気に上昇します。温かいお湯に入ると今度は血管が広がって、血圧が大きく低下します。このような急激な血圧の変化によってヒートショックを起こすと、脳全体の血流の低下から貧血状態となり、めまい

やふらつき、さらには失神してしまうことがあるので注意が必要です。失神し脱力した状態で浴槽に顔が沈むと、溺れて呼吸ができなくなる事故につながります。あるいは、ヒートショックが重症化して、心臓にも負担がかかると、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすため、非常に危険な状態です。

入浴中の不慮の事故は65歳以上の高齢者や血圧が不安定な方、浴室でめまいや立ちくらみを起こしたことのある方が引き起こしやすいといわれています。持病がなく「自分は大丈夫」と思っている、突然意識を失う可能性があるため過信しないようにしましょう。

② 浴槽での不慮の事故を防ぐために入浴前後に対策をしましょう

入浴前に気を付けることとしては、食事後すぐの入浴は失神する確率が高くなるため避ける、飲酒後は酔いがさめるまで入浴を避ける、精神安定剤などの薬を飲んだ後は入浴しないなどがあります。家族と同居している場合は入浴前に一声かけ、出てくるのが遅い場合は、様子を見に来てもらうようにするか、定期的にチェックしてもらうようにしましょう。

入浴中は、浴槽から急に立ち上がるのは控えましょう。体にかかっていた水圧がなくなる



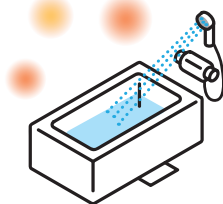
ことで圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減少するため貧血を引き起こす危険があります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりをつかんでゆっくり立ち上がることを心がけてください。

入浴中の事故を防ぐための対策

入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

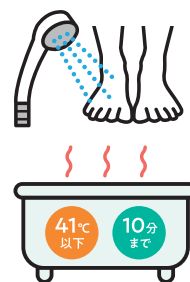
暖房器具を使用して脱衣所、浴室を暖めましょう。暖房器具を用意できない場合は、下記の方法があります。

- ① 浴槽にお湯をためるときシャワーから入れる
- ② 浴槽にお湯がたまったらかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外して暖める



浴槽のお湯は41度以下、お湯につかる時間は10分を目安に

足先から肩に徐々にお湯をかけて、体を慣らすことで血圧の急激な変動を防ぐことができます。また、温度計やタイマーなどを活用して、お湯や浴室の温度、入浴時間を確認できるようにしましょう。





もう悩まない！高齢者介護

STOP WORRYING! ELDERLY CARE

vol.44

相談内容

名古屋市 42歳 Pさんからの質問

7歳と2歳の子を育てながら、要介護1の足が不自由な父親の介護も行っています。
介護と育児で1日が終わってしまい、自分の時間がなくつらいです。

1人で抱え込まず 一時保育や、デイサービスで 負担を減らしましょう



高齢者介護や認知症について
ベテランケアマネジャーが皆さまの
疑問にお答えします。

女性の晩婚や出産の高齢化が進む中で、子育てと介護を同時に行う「ダブルケア」に悩む人が増えています。十分な休息の時間がない、ダブルケアの状況を相談できる人がいない、金銭的な負担が大きいなど、身体的・精神的・経済的につらい状況かと思います。核家族化の影響などで1人にかかる介護負担は年々増加しており、介護者と介護される側が共倒れになることもあります。あなたもお父さまもご家族もいきいきと自分らしく暮らせるように、自治体のサービスも含めて活用していきましょう。

育児と介護の二つの問題を抱えているため、相談したくてもどこにすればいいのか悩んでしまいますね。残念ながら、ダブルケア専門の相談窓口は全国的にまだ多くはないのが現状です。まずは、地域包括支援センターで今の状況を相談してみてください。あなたが利用できるサービスがないか考えてくれるはずです。お父さまを介護する時間だけでも

お子さまを預けたいということであれば、一時保育を利用するのも手です。ただし、非定型保育や緊急保育など利用形態によって利用できる回数が異なったり、対象年齢が変わってくるので、施設にしっかりと確認しましょう。介護の負担を減らしたいのであれば、デイサービスの利用をおすすめします。デイサービスでは機能訓練が受けられるため、お父さまの身体機能の維持にも効果的です。

相談相手が欲しいのであれば、同じ状況の方で集まって悩みを打ち明けたり、情報収集ができる「ダブルケアカフェ」というものもあります。お住まいの地域で開催されていない場合は、オンラインで開催しているイベントもあるので参加してみましょう。

人とつながりを持ち、1人ではなく仲間がいると感じることで介護や育児への向き合い方が変化するかもしれません。少しでも心が休まり、負担が減るようになるといいですね。



病院・施設のご案内

INFORMATION



有料老人ホーム
アイシア上飯田
名古屋市北区上飯田南町3-15
☎052-919-7050
住宅型有料老人ホーム／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

高齢者向け住宅
アイシア浄心
名古屋市西区浄心1-6-36
☎052-522-7710
サービス付き高齢者向け住宅／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

特定施設
アイシア八田
名古屋市中村区横井2-141-1
☎052-414-4631
介護付有料老人ホーム／訪問看護

特定施設
アイシア港いろは
名古屋市港区築盛町106-1
☎052-304-8070
介護付有料老人ホーム／訪問看護

高齢者向け住宅
アイシア吹上
名古屋市千種区今池3-17-21
☎052-745-3130
サービス付き高齢者向け住宅／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護／訪問介護

訪問看護
ちくさ病院訪問看護ステーション
名古屋市千種区今池5丁目37番15号フローラル今池205号
☎052-734-2671
訪問看護

複合型サービス
アイリスちくさ内山
名古屋市千種区内山2-13-16
☎052-741-7857
住宅型有料老人ホーム／訪問看護
看護小規模多機能型居宅介護

有料老人ホーム
ちくさ翠香邸
名古屋市千種区今池南2番12号
☎052-745-0002
住宅型有料老人ホーム

病院
ちくさ病院
名古屋市千種区今池南4番1号
☎052-741-5331
名古屋市二次救急医療体制病院(外科・内科)
時間外・夜間救急対応
機能強化型在宅療養支援病院
地域包括ケア病棟53床

複合型サービス
アイシア覚王山
名古屋市千種区川崎町1-48
☎052-757-5700
看護小規模多機能型居宅介護／訪問看護
グループホーム／サービス付き高齢者向け住宅

春号の表紙

「有松鳴海絞りの鯉のぼり(名古屋市)」
名古屋市緑区の有松地区では、例年有松鳴海絞りで作られた鯉のぼりを「有松の古い町並み」にて展示しています。さまざまな手法で染め上げられた鯉たちをじっくり見て楽しめます。

すいどうみち

2025年春号 vol.65

発行／2025年4月
発行者／医療法人 豊隆会
連絡先／名古屋市千種区今池南4番1号

広報誌『すいどうみち』へのご意見・ご感想、
その他配布に関するお問い合わせなどはFAXでお寄せください

FAX 052-741-5333