



すいどうみち

特集

ちくさ翠香邸 開設3周年記念
講演会を開催

あき
の号



五七調の
人生探訪

かどぐち
門口に

油掃除や 秋の暮

むらかみ きじょう
村上 鬼城

「油掃除」とは、柱や床、縁側などに植物性の油を塗り、木肌を保護しながら艶を出すために行われた昔ながらの手入れのこと。この句は晩秋の夕暮れに、暮れなずむ光を静かに浴びながら、家の門口の木を黙々と磨く姿を詠んでいます。

作者の村上鬼城は耳の病を患い、極

貧の暮らしにあえぎながらも、不遇な運命を呪うことなく自分の心と静かに向き合い、優れた作品を作り続けました。人の心もまた、知らぬ間にはこりがたまり、薄汚れていつてしまうものです。人生とは、油掃除のように地味で目立たない手入れを日々重ねながら、心を磨いていく営みなのかもしれません。

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合わせた医療・介護サービスの提供に努めます。
2. 高い問題解決意識を持ち、ひとりひとりの患者さまに合わせて問題を解決してゆきます。
3. 我々自身が行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ゆきます。



理事長だより

MESSAGE FROM PRESIDENT

マイナ免許証で実感した DX推進の現在地

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。現在、日本医師会常任理事を務めている。



原稿を書いている8月はまだまだ暑さ厳しい日々が続いていますが、朝夕に秋の気配を感じることができるようになってきました。このお便りが届く頃、皆様はどのようにお過ごしでしょうか。すいどうみち秋号をお届けいたします。

さて、秋といえば昨年、岐阜県の白川郷へ紅葉狩りに行った帰り、高速道路で覆面パトカーに止められてしまいました。特にスピード違反もしていなかったので何事か、と思いましたが、「車両通行帯違反」という違反で、要するに高速道路の右側をボーと走っていたのがいけなかったようです。「名古屋の高速道路では皆さん、右側をずっと走っていますよ」。蚊の鳴くような声でそう抗議しましたが、「ここは岐阜県ですから」。ピシヤリとそう言われて黙るしかありませんでした。

「免許証」そういわれて免許証を出したところ二人の警察官から「う」という、声にならない衝撃波が飛んできました。そう、どうやら岐阜県ではマイナ運転免許証がまだ珍しいらしく、二人ともたどたどしい手つきで端末を取り出します。おかげで違反の処理に思った以上に時間がかかり、「高速道路の右側を1.6kmも走ってしまい、誠に申し訳ございませんでした」。そう書かれた青切符を手にパトカーを降りたときには周りに人だかりができていました。

さて、1点とはいえ交通違反です。その半年後、私は運転免許証の更新を迎えましたが、これまで15年間続けてきたゴールド免許の特権は消え、更新時に講習を受けなければなりません。ただ、マイナ運転免許証の特典としてオンライン講習を受けることができるため、運転免許試験場に向かう前に済ませておきました。

いよいよ免許証更新日当日です。皆さんもご存じのように大変な混雑でしたが、私はWEB予約、クレカ決済、オンライン受講済みという華麗なコンボ技を繰り出して、立ち並ぶ群衆をすり抜けながら前へ前へと進んでいきます。ついに10分ほどで最後の関門、免許証交付窓口まで到達しました。ただ、マイナ免許証ですから、交付、といってもICチップの情報を書き換えるだけです。

ここで受付の警察官が変なことを言い始めました。「このまま手続きを済ませると、あと1カ月で免許の期限が切れます」。どうやらここまで済ませてきた手続きの情報が交付窓口まで届いていないようなのです。結局20分ほど待たされてめでたく私の免許証は5年間の有効期限をゲットすることができました。ひら謝りに謝る3人の警察官を後にしながら、「DXってけっこう難しいな」。そうつぶやきました。

法人本部より

『アジアの熱気とともに、健やかな秋を』

朝夕の風に秋の訪れを感じる季節となりました。今まさに、ここ名古屋は第20回アジア競技大会の熱戦の真っ最中です！ 各国から集う選手たちの力強い姿は、私たちに大きな勇気と活力を与えてくれますね。スポーツの力は、心と体を元気にしてくれるものです。当院も地域医療を担う立場として、この活気あふれる熱気とともに、皆様の健康づくりを応援してまいります。スポーツの秋、健やかで充実した毎日をお過ごしください。

〈法人本部〉

＼ 骨の健康が長生きの鍵 / 「あなたの骨は大丈夫？」 こつしょう 骨粗鬆症に気をつけよう」



佐藤院長のファンの方も
多く来場され、会場は和気
あいあいとした雰囲気

6月13日、住宅型有料老人ホーム「ちくさ翠香邸」開設3周年を記念し、日本赤十字社 愛知医療センター 名古屋第二病院（八事日赤）の佐藤公治院長による特別講演会「あなたの骨は大丈夫？ 骨粗鬆症に気をつけよう」が開催されました。佐藤院長は笑いも交えながら、骨の健康と骨粗しょう症について分かりやすくお話してくださいました。



profile

日本赤十字社 愛知医療センター
名古屋第二病院

佐藤 公治院長

元気な100歳になるために、 骨粗しょう症を予防しよう

「人生100年時代といわれる今、単に長生きするだけでなく、元気な100歳にならないといけません。その鍵を握るのが骨の健康です」と佐藤院長。骨粗しょう症になって骨がもろくなると、転んで手をついたり、孫を抱き上げたり、ほんの少しのことで手や脚の付け根、背骨などの骨折につながる場合があります。「骨粗しょう症の高齢者は転倒すると骨折します。しかも一度骨折すると、次の骨折を招く悪循環に陥ることも。特に大腿骨近位部の骨折は寝たきりや要介護のきっかけになりかねません」と佐藤院長は話します。若いときと比べて身長が2センチ以上縮んでいる場合は、要注意とのこと。

現在は医療機器の進歩により、ガイドラインに沿った診断が可能です。エックス線で背骨や腰の骨折の有無を確認し、血液検査で骨代謝の状態を調べ、骨密度測定で骨の強さを数値化します。「一度でも骨折をしたことがある方は、それだけで骨粗しょう症の疑いがあります。治療してください」と佐藤院長。近年は優れた効果を発揮する薬が開発され、治療の選択肢も広がっているそうです。

日本は世界屈指の長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の差は大きな課題です。筋力や運動機能の低下によるロコモティブシンドロームなどの対策も欠かせません。骨密度のピークは30歳頃で、女性は閉経を境に急降下します。だ

からこそ、早いうちに自分の骨の状態を知っておくことが大切です。佐藤院長は、名古屋市が40歳以上の女性に配布している骨粗しょう症検診クーポンの活用も呼びかけました。

バランスよく食べ、 「ついで」に運動を

骨を丈夫に保つには毎日の食事と運動が重要になります。カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを積極的に摂取することに加えて、筋肉量を保つためにはタンパク質も大切です。「痩せている女性は骨粗しょう症になりやすい傾向があります。肉も魚もキノコ類も、バランスよく何でも食べましょう」と佐藤院長。

運動については「無理をする必要はありません」と強調します。「電子レンジで温まるのを待つ2～3分、椅子を使ったスクワットをするだけで十分。チーンと鳴ったら終わりです。歩くのは1日7,000歩が目安ですが、雨の日は休んでください。いくつになっても、運動を続ければ筋肉や骨を健やかに保つことができますよ」と楽に続けられるコツを伝授。

「ロコモ予防には運動、食事、喉、脳、腸が大切。ロ（老後の未来は）・コ（こまめな運動で）・モ（ももを鍛え）、よ（よく食べ、骨を作り）・ぼ（ボケ防止に頭を使って）・う（運動器を守って、切り開こう）」ということです」と佐藤院長がユーモアたっぷりに紹介すると、会場からは笑いと拍手が起こりました。

第2部 座談会

第2部の座談会では、八事日赤の佐藤院長、ちくさ病院の有川院長と佐藤副院長、荒川医師、庭本施設長が登壇。ちくさ翠香邸のリハビリや医療体制、施設での暮らしについて話が弾みました。

司会はケアマネ・アナウンサー
多田えりかさん



これからも地域に愛される施設を目指して

ちくさ翠香邸はちくさ病院の在宅診療と介護施設運営のノウハウを生かし、快適で豊かなシニアライフを提供する住宅型有料老人ホームとして2023年に開設。2025年には訪問看護ステーションを併設し、入居者さまのニーズに応じたきめ細かな看護介護に努めています。司会者の多田えりかさんから開設3周年を迎えた心境を尋ねられ、庭本施設長は感謝の言葉を述べるとともに「これからも皆さまに愛されるよう努めてまいります」と今後の抱負を語ります。

続いて、多田さんが八事日赤の佐藤院長にちくさ翠香邸の印象について伺ったところ、佐藤院長は「初めて訪れたとき、まるでホテルのような立派な造りに驚きました。しかし一番の魅力は、隣接するちくさ病院の存在による安心感です。専門スタッフによるリハビリ指導も充実しており、患者さんに自信を持っておすすめできます」と惜しめない称賛を寄せてくださいました。

強固な医療連携と質の高いリハビリ

ちくさ病院との強固な医療連携体制と質の高いリハビリが、ちくさ翠香邸の大きな特長です。医療連携体制について、有川院長は「ちくさ病院とは徒歩圏内のため、ちくさ翠香邸の看護師とは常に密に連携しています。部屋での診察と病院での詳しい検査を状況に応じて使い分けており、骨の検査などは10秒ほどで終わるものもあります。二次救急を担う病院として夜間でも対応可能です」と説明します。

リハビリについて、荒川医師は「訪問看護ステーションが併設され、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリを受けることができるようになりました。月に1度、医師や看護師、リハビリスタッフでカンファレンスを開き、入居者さまの体調に合わせてリハビリ内容を細かく見直しています」とコメントします。

さらに、佐藤副院長が訪問診療で約120人（平均年齢

登壇者



日本赤十字社
愛知医療センター
名古屋第二病院（八事日赤）
院長
佐藤 公治さん



ちくさ病院
院長
有川 卓さん



ちくさ病院
副院長
佐藤 太一さん



ちくさ病院
訪問診療医
荒川 立郎さん



ちくさ翠香邸
施設長
庭本 美穂さん

88歳)の骨密度検査を行った結果、約9割に骨粗しょう症の兆候が見られたそうです。しかし、治療を受けていたのは約3割にとどまったとのこと。「食事や運動のアドバイスに加え、医療の立場からの支援が一層必要だと感じています」と佐藤副院長は話します。

季節の食材を使った こだわりの「美食」

こだわりの食事もちくさ翠香邸の大きな魅力の一つです。「季節の食材を使った、手作りの味わいが大変好評です。さらに、入居者さまお一人おひとりの状態に合わせた形態のお食事を提供しています」と庭本施設長。有川院長は当日のランチをいただいたそうで、感想を聞かれ「おいしくて栄養バランスもよく、安心して召し上がっていただけます。盛り付けや器も素晴らしく、高級な和食屋さんようでした」と太鼓判を押します。

最後に佐藤院長が「医療は機能分化の時代であり、ちくさ病院と八事日赤もそれぞれの役割を担いながら密に連携しています。まずはかかりつけ医を持ち、気になることは遠慮なく相談してください」と参加者の皆さまに呼びかけました。

新規入居者受付中

お問い合わせ

TEL 052-745-0002

<https://www.chikusa.or.jp/suikoutei/>

公式
HP





病気予防のひと工夫

TIPS TO PREVENT ILLNESS

寝たきりにならないために 家の中の転倒を防ごう！

① 高齢者の転倒は、家の中で起きている!?

厚生労働省の調査によれば、65歳以上の高齢者の約5人に1人が年間で転倒を経験しており、救急搬送された方の約半数が骨折に至っています。転倒・骨折は、認知症や脳卒中に次いで「要介護」が必要になる原因であり、そのまま寝たきりにつながるリスクがあるとされています。

実は高齢者の転倒事故の半数以上は、意外にも「住み慣れた自宅の中」で起きています。室内でのつまずき

や転倒は、階段のような大きな段差ではなく、カーペットの数ミリめくれた縁や何もない平たんな床で起こることが圧倒的です。

その多くは、加齢や運動不足による筋力・バランス感覚の低下が原因です。無意識につま先が下がり、わずかな摩擦でつまずいてしまうためです。また、秋口以降になると冷え対策として厚手の靴下を履く人が増えますが、「滑り」も大きなリスク要因になります。

② 転びにくく安全な足元の環境づくり

まずは、足元の環境を見直すことから始めましょう。室内では脱げやすくてつまずきやすいスリッパをやめ、足裏にシリコンの滑り止めがついた靴下や、かかとがしっかり覆われたルームシューズに替えるのがおすすめです。

床の電気コードをまとめたり、障害物を片付けたりするのも有効な対策です。さらに、足の爪が伸びすぎていると歩行バランスが崩れて踏ん張りがきかなくなるため、定

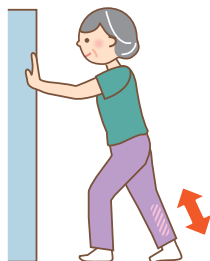
期的に足の爪を切ることも大切です。そして、立ち上がる際は急な血圧変動による立ちくらみを防ぐため、必ず「一呼吸置いてから歩き出す」ことを意識してください。また、転倒予防にはストレッチや筋トレで筋肉の柔軟性や筋力を高め、バランス能力を高めることが重要です。1日5分～10分を目安に、毎日少しずつ運動に取り組んでみましょう。

「つまずかない体」をつくる3つの運動

日々の積み重ねが、一生自分の足で歩き続けられる健康な足を守ります。

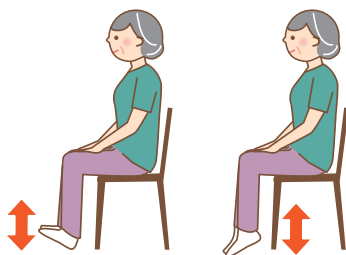
1 柔軟性を高める

壁に両手をつき、後ろ足の膝を伸ばして20秒キープする「ふくらはぎのストレッチ」で、筋肉の柔軟性を高めましょう。



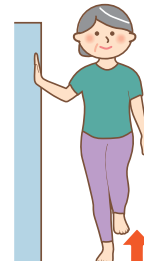
2 筋力を鍛える

椅子に座りつま先をゆっくり上げる「すねの運動」は、つま先を引き上げてつまずきを防ぐために不可欠な運動です。あわせて「かかと上げ」で踏み出す力を鍛えましょう。



3 バランス能力を強化する

壁などにつかまり、片足を床に着かない程度に上げて1分間キープする「片足立ち」を左右行います。歩行時のふらつき防止に効果的です。



参考:厚生労働省「転倒災害の防止」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html>

八事ロコモ健康会「地域で転倒や骨粗鬆症を防ごうマニュアル」



もう悩まない！高齢者介護

STOP WORRYING! ELDERLY CARE



名古屋市 56歳 Aさんからの質問

85歳の父の運転が危なくていつもヒヤヒヤしています。車にこすり傷が増え、ブレーキのタイミングも遅れているように見えます。「免許を返納して」と言っても「俺から車を奪う気か!」と激怒し、話になりません。

否定ではなく 「感謝」から始めましょう



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。

高齢者ドライバーによる自動車事故が報道されるたび、お父さまも事故を起こすのでは…と心配されるのは家族として当然のことです。

しかしお父さまが激怒されるのは、決してワガママだからではありません。車社会において運転をやめることは「自分の自由や自立、プライドを奪われること」と同じ意味を持つからです。「危ないから乗るな」と正論で説得しようとするほど、お父さまは自尊心を守るために心を閉ざしてしまうかもしれません。

そんなお父さまを説得するための第一歩は、否定ではなく「何十年もの間、家族のために安全運転をしてくれて本当にありがとう」という感謝とねぎらいの言葉です。まずはお父さまの心に寄り添ってみてください。

とはいえ、家族間での話し合いは、どうしても感情的になりがちです。そんな時は、ケアマネジャーや主治医などの専門職を上手に頼ってみましょう。事前に相談しておけば、プロの立場から「検査結果を見ると視野が狭くなっている」など、客観的な事実や医学的な視点から、高齢者の運転リスクを伝えてくれると思います。

また、認知症や高齢による運動能力の低下ではなく、低血糖や睡眠薬の残存効果など、持病や薬の影響で運転技能が落ちている可能性もあります。疑わしいときは主治医に相談し、確認してもらうこともお父さまに納得して運転をやめてもらうための重要なプロセスです。都道府県警察の安全運転相談窓口では、看護師らの専門職員が相談に応じ、安全運転の継続や返納に関する具体的なアドバイスをしてくれます。

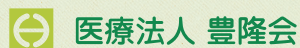
そして、介護の視点で最も心配なのは、免許を返納した途端にお父さまが家に閉じこもってしまい、足腰の衰えや認知症などが一気に進むことです。単に自動車を取り上げるのではなく、定期的なタクシー利用や、市バス・地下鉄などの公共交通を活用するなど、新しいお出かけ方法を一緒に提案しましょう。「自動車を手放しても、人生を楽しむ手段や場所はたくさんある」と感じられるようにご家族や周囲が親身になって支えることで、免許返納後の新しい生活を受け入れてくれるかもしれません。

参考:警察庁Webサイト「安全運転相談窓口について」



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

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

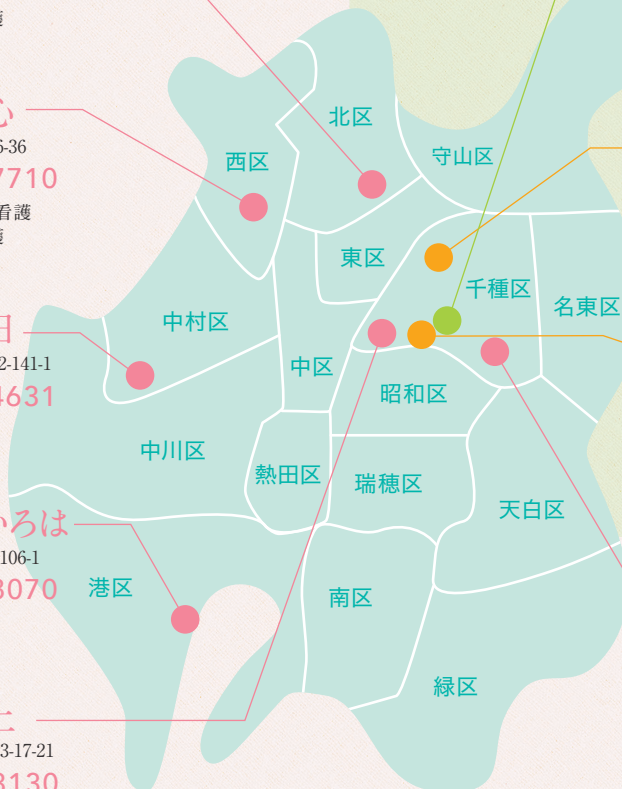
住宅型有料老人ホーム／訪問看護
看護小規模多機能型居宅介護

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／訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

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



秋号の表紙

すいどうみち

2026年秋号 vol.71

発行／2026年9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

愛・地球博記念公園の観覧車(長久手市)

高く澄んだ青空に高さ88メートルの大観覧車がそびえ立ち、周りを豊かな自然が美しく彩ります。広大な敷地にはジブリパークなど多彩なアクティビティがそろい、秋の一日を思う存分楽しめます。

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