

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.23



「リハビリ」から「認知症対策」まで種類はいろいろ

## 知っておきたい! 介護施設ガイド

- ◎ エンジョイ! 透析クッキング
- ◎ 今さら聞けない! 透析Q&A
- ◎ ニコニコスタッフ紹介
- ◎ 川柳倶楽部
- ◎ やってみよう! 間違い探し



UD FONT  
by MORISAWA

見やすいユニバーサル  
デザインフォントを  
採用しています。

知っておきたい!

# 介護施設ガイド

「透析医療は高齢者医療」と言われるように、透析患者様の高齢化は年々進んでいます。そのため、患者様や家族の方の中には、透析のケアだけでなく、介護ケアも心配している方が多いのではないのでしょうか。そこで今回は、偕行会の在宅施設を中心に、代表的な介護施設の特徴と入居条件をご紹介します。

## 老人保健施設



患者様が自宅で暮らせるように、**リハビリを行うことが目的の施設**です。そのため、終身での利用は出来ません。医師が常駐しており、**充実した医療行為**を受けられることができます。

偕行会グループの施設

新茶屋(名古屋市港区)、かいこう(名古屋市港区)

## 介護付き有料老人ホーム



食事を始めとした健康管理から、掃除や洗濯、入浴など**日常生活に必要な介護サービス**を受けられることができます。入所者に楽しんでもらえるよう、**イベントやレクリエーション**を行う施設が多くあります。

偕行会グループの施設

のぞみ(名古屋市中村区)

## サービス付き高齢者向け住宅



**バリアフリー設計**で介護スタッフが常駐し、**食事や家事のサービス**などが提供されます。プライバシーが確保できて自由度も高いですが、基本的には**自立や介護度の低い方を対象**とされています。

## 特別養護老人ホーム



常時介護が必要で、在宅介護が困難な方のための施設です。**費用負担が少なく、終身利用**ができるため待機者数は全国で50万人以上にのぼり、**1年以上待たないと入れない施設**も多数存在します。

# 透析患者様の年齢層

2014年の統計によると、透析患者様全体の平均年齢は**67.54歳**。患者様全体で最も割合が高い年齢層は男女共に**65～69歳**となっています。

また、2014年から新たに透析を始めた患者様は、平均年齢は**69.0歳**、最も割合が高い年齢は男性が**75～79歳**、女性は**80～84歳**と年々導入年齢が高くなっておりま。このため、透析医療だけでなく、介護の観点からのケアも充実させることがこれからの課題となっています。



## 認知症高齢者グループホーム



一般的な生活が困難な**認知症の高齢者の方が**、少人数で共同生活をする介護施設です。料理や掃除といった**日常生活に必要な家事などを分担しながら、自立した生活を送ります**。

### 偕行会グループの施設

ちくさ(名古屋市千種区)、じょうさい(名古屋市中村区 平成28年10月新規開設)

## 小規模多機能型居宅介護



### 偕行会グループの施設

ちくさ  
(名古屋市千種区)

のぞみ  
(名古屋市中村区)

じょうさい  
(名古屋市中村区  
平成28年  
10月新規開設)

かわせみ  
(静岡市駿河区  
平成28年  
11月新規開設)

**通い、泊まり、訪問介護を患者様やご家族の要望によって選択利用ができます**。老々介護の方や、ご家族が留守でも泊まりと訪問介護を組み合わせることができるので、日中は独居状態になる方にも適しています。また、**病院からの退院後の生活リハビリテーションにも利用**できます。

次のページでは、各施設の特徴と今年の秋に開設する偕行会の新しい介護施設をご紹介します!

# 各介護施設の特徴

施設ごとにいろんな違いがあるのね!



入居できる施設選びは、まずは**介護度と費用の目安**が判断基準となります。それぞれの特徴は以下のとおりで、**利用対象者や目的・役割がそれぞれ異なります**。

	老人保健施設	介護付き 有料老人ホーム	認知症高齢者 グループホーム	サービス付き 高齢者向け住宅	特別養護 老人ホーム
入居条件の 介護度	要介護1以上	要支援1以上	要支援2、要介護1以上で認知症と診断された方	自立・要支援1以上	要介護3以上
費用の目安 (月額)	8~15万円	15~35万円	15~20万円	4~12万円プラス 別途介護サービス費	7~13万円
認知症への対応 ◎…可能 ○…一部可能	○	◎	◎	○	○
医療行為の実施	◎	◎	△	○	○
入居期間	3~6ヶ月程度	原則終身利用	原則終身利用	原則終身利用	原則終身利用

※施設によって受入体制が異なりますのでご確認ください。

## 施設選びで押さえておきたいポイント

自分に合った施設を選んでくださいね!

- 立地条件や施設の雰囲気(設備やスタッフ)
- スタッフの体制(日中・夜間)
- 提携している医療機関や対応できる医療措置
- 緊急時の対応
- 食事(おかゆやきざみ食、医療食等に対応可能か)
- 退去の条件
- 指定事業者か(※指定を受けていないと、介護保険適用外になることがあります)



## 今年オープンする新しい介護施設を紹介します!

### 認知症高齢者グループホーム 小規模多機能型居宅介護 **じょうさい(仮称)**

この施設は、**認知症の方が共同生活を送る「グループホーム」とご利用者のニーズに合わせた利用が可能な「小規模多機能型居宅介護」**の2つが併設してできて



〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町4丁目1

います。1階はグループホームと小規模多機能型居宅介護に分かれ、2階は全てグループホームとなっています。名古屋市では初となる3ユニット規模のグループホームです。

※ユニットとはグループホームの定員を表す単位のことです。1ユニットは最大で9人と決まっています。「じょうさい」は3ユニットの施設なので、最大27人が定員となります。

10月OPEN!

### 小規模多機能型居宅介護 **かわせみ(仮称)**

年始号で紹介しました、小規模多機能型居宅介護施設の名前が決まりました。皆様に親しみを持っていただけるよう、静岡市の鳥である「かわせみ」を施設の名称とさせて頂きました。「かわせみ」は、透析を受けられている方にもご利用頂け、デイサービス、炭酸泉を利用した足浴、専門スタッフと連携して行うリハビリなどを予定し、皆様の健やかな生活が維持出来るように、職員一同全力でサポートしてまいります。どうぞよろしくお願致します。



〒422-8027 静岡県静岡市駿河区豊田1丁目4-44

静岡共立クリニックより徒歩10分  
城北共立クリニックより車で20分

11月OPEN!



各介護施設の詳しい特徴や入居方法などについては、クリニックのスタッフにお気軽におたずねください。



エンジョイ!

# 透析 クッキング vol.23



## 豚肉の冷しゃぶ

豚肉を茹でるだけの簡単な一品!!  
ソースを作る時は、混ぜ合わせた調味量を  
マヨネーズに一度に加えると分離します。  
少しずつ加えてよく混ぜましょう。



### ここがオススメ!

食欲がない時にさっぱりと食べられるメニューです。  
夏場は、冷麦や冷うどんなど炭水化物の食事が多くな  
りがちですが、今回は豚しゃぶで、夏バテ解消レシピ!!

栄養量

エネルギー.....217kcal  
たんぱく質.....12.9g  
カリウム.....295mg  
リン.....135mg  
食塩相当量.....1.1g

作り方

1. 沸騰したお湯で、豚肉を茹でる。  
色が変わったら冷水に取る。
2. きゅうり、青しそ、みょうがは、  
せん切りにして、それぞれ水に  
さらす。
3. しょうゆと酢、砂糖をよく混ぜ  
合わせ、マヨネーズに少量ずつ  
加えてよく混ぜる。
4. 皿に水気を拭き取ったきゅうり  
を敷き、1の豚肉、水気を拭き  
取った青しそとみょうがを盛り  
付けて、ソースをかける。

材料  
(1人分)

豚肩ロース肉しゃぶしゃぶ用  
.....70g  
きゅうり.....25g  
みょうが.....3g  
青しそ.....1g(1枚)  
〔しょうゆ.....6g(小さじ1)  
穀物酢.....2.5g(小さじ1/2)  
砂糖.....1g(小さじ1/3)  
マヨネーズ.....4g(小さじ1)〕

👉 こちらのレシピにも注目!



## タコとオクラのんにく炒め

んにくで食欲増進!!おくら茹でると水分が出る為、下処理  
を行ってから使用しましょう。

〈栄養量〉

エネルギー.....60kcal  
たんぱく質.....6.2g  
カリウム.....156mg  
リン.....53mg  
食塩相当量.....0.5g

〈材料・1人分〉

たこ.....25g  
オクラ.....20g(2本)  
玉葱.....25g  
んにく.....0.5g  
オリーブ油.....2g(小さじ1/2)  
塩.....0.2g  
しょうゆ.....1g  
黒こしょう.....少々



## 夏野菜のジュレかけ

さっぱりと食べられる一品です。  
今回は、なすを使用しましたが、野菜を変えてもOK!!

〈栄養量〉

エネルギー.....41kcal  
たんぱく質.....1.1g  
カリウム.....132mg  
リン.....22mg  
食塩相当量.....0.4g

〈材料・1人分〉

なす.....40g  
ミニトマト.....10g(1個)  
コーン缶.....5g  
かつおだし.....20g みりん.....1g  
白しょうゆ.....3g(小さじ1/2)  
オリーブ油.....2g(小さじ1/2)  
ゼラチン.....0.3g 水.....適量

※詳しい作り方は「透析食のレシピ」ブログに掲載されています。

### 一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

豚肉の冷しゃぶ・タコとオクラのんにく炒め・夏野菜のジュレかけ  
エネルギー.....654kcal  リン.....278mg  
たんぱく質.....25.2g  食塩相当量.....2.0g  
カリウム.....641mg

偕行会の管理栄養士たちのレシピがブログになりました。  
いろいろな透析食のレシピを詳しく掲載しておりますので、  
ぜひご覧ください。

「透析食のレシピ」 <http://tousekirecipe.jugem.jp/>



# 今さら聞けない! / 透析 Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。今さら聞けない基本的なことから長年の疑問までなんでもお答えします。

さいたまほのかクリニック院長  
堀川 和裕先生



Q

4月に熊本で大きな地震がありました。今後、私たちが暮らしている地域で地震等の災害があり、避難生活が必要となってしまった場合、どういったことに注意したら良いでしょうか。

A

まずは食事のとり方の注意点ですが、避難所で配られるものは基本的に塩分量が多くなりがちなので、おおよその塩分量を覚えておきましょう。(※表1)しかし塩分量を抑えるために食べる量を減らしてしまうとエネルギー(カロリー)が少なくなる可能性が高いので、チョコレート等の糖質や揚げ物などの油分の多いもので補うようにしましょう。**摂取カロリーが少なくなると体力が低下しその後の生活が困難になる恐れもあります。**

また、強いストレスを受けている状況下では、血液の粘性が高まりやすくなります。こうした血液は塊(血栓)を作りやすく、肺などの微小な血管に運ばれて詰まるということが起こります。(エコノミー症候群)これを予防するため、**車中で避難生活をする際は過度な運動や脚を伸ばして横になって眠るといったことが必要**となります。

気温の高い時期は食中毒への注意が必要です。使える水が限られているため、水で手を洗うことが困難な場合は**速乾性のアルコール消毒液等があると便利**です。多くの人が集まる避難所では**集団感染のリスクが高まります**ので注意が必要です。

最後になりますが、いざというときに慌てないように、ご家族と避難場所を再確認したり防災グッズを備えるなど、日ごろから災害に対する心構えと備えをしておきましょう。

※表1 食品と食塩相当量(いずれも100g当たり)

おにぎり	0.5g
梅干し(調味漬)	21.1g (大きめのもの1個で約2g)
みそ汁(即席みそ・ペーストタイプ)	9.6g(1食相当で1.5~2g)
インスタントラーメン	5.6~6.9g

〔日本食品標準成分表2015年版(七訂)〕より

透析に関する質問を募集中です!気になっていること、困っていることなど何でも構いません。本誌6ページ下のアンケート用紙にご記入の上、受付にある回収BOXまたは事務スタッフにお渡してください。皆様の質問をたくさんお待ちしております。

## ニコニコスタッフ紹介!

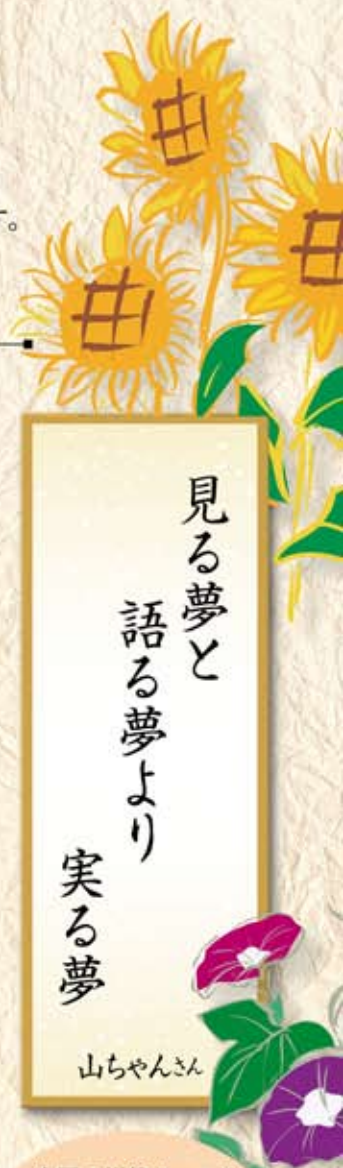
今年もたくさんのスタッフが新たに加わりました!

<p>偕行会セントラルクリニック</p>	<p>偕行会城西病院</p>	<p>透析医療事業部</p>		
<p>海部共立クリニック</p>	<p>駒ヶ根共立クリニック</p>	<p>瀬戸共立クリニック</p>	<p>掛川共立クリニック</p>	<p>豊田共立クリニック</p>
<p>中津川共立クリニック</p>	<p>半田共立クリニック</p>	<p>名港共立クリニック</p>	<p>さいたまほのかクリニック</p>	

# 川柳倶楽部

透析生活の中で、  
ちょっとした「笑い」をくれる川柳。  
このコーナーでは、患者の皆様から  
今までに投稿された作品の一部を紹介いたします。  
まだ作ったことのないあなたも、  
気軽に参加してみませんか？

今回のテーマ「夢」



命づな  
シヤントがんばれ  
このうでと  
ほずみさん

初夢も  
春の季節で  
消えさった  
ひまわり司郎さん

果てしなき  
もいちど夢よ  
槍、穂高  
南区のハリマオさん

夢でなく  
痒み無くなる  
医療待ち  
幹ちゃんさん

見る夢と  
語る夢より  
実る夢  
山ちゃんさん

**川柳大募集!** 川柳を採用させていただいた方にはサクスカードを贈呈しております。

●応募方法/下記のアンケート用紙にご記入の上、受付の回収BOXまたは事務スタッフにお渡しください。



次回の川柳テーマは  
**【発見】**です。  
たくさんのお応募  
お待ちしております!

キリトリ

## ひだまり vol.23 アンケート

今号の「ひだまり」の内容について、よろしければアンケートのご協力をお願いします。

1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか？

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 特集 知っておきたい!<br>介護施設ガイド | <input type="checkbox"/> ニコニコスタッフ紹介<br>川柳倶楽部 |
| <input type="checkbox"/> エンジョイ! 透析クッキング         | <input type="checkbox"/> やってみよう! 間違い探し       |
| <input type="checkbox"/> 今さら聞けない! 透析Q&A         | <input type="checkbox"/> おすすめスポット            |

今後特集ページで取り上げて欲しい事がありましたらご記入ください。

2 「川柳倶楽部」投稿欄 (ペンネーム: )

3 「透析Q&A」で医師に質問したいことがありましたらご記入ください。

4 この雑誌に関するご意見・ご感想をお願いします。

お名前

クリニック名

男性・女性 年齢

歳

ご協力ありがとうございました

ご記入いただいた用紙は  
各クリニックの受付にある回収BOX  
または事務スタッフへお渡しください。

裏表紙の間違い探しの答え

①中央上のカモメの数②右上のヤシの葉の枚数③浮き袋の隣にかき氷がある/ない④女の子の水筒の柄⑤中央の砂浜にピンク色のヒトデがない/ある

# 間違い探し

やってみよう!

下の2つの絵には、違うところが5つあります。  
間違いを探してみましょう!  
答えは6ページの一冊下をご覧ください。



## 借行会 透析グループ

### AICHI

#### 名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地  
TEL 052-362-5151

#### 借行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑四丁目1番  
TEL 052-485-3777

#### 借行会セントラルクリニック

〒454-0932 愛知県名古屋市中川区中島新町三丁目251番地  
TEL 052-363-7373

#### 名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区木塚町8番地202  
TEL 052-698-3077

#### 海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1  
TEL 0567-65-1171

#### 借行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地  
TEL 0567-52-3883

#### 豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地  
TEL 0565-74-0774

#### 半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地  
TEL 0569-32-1700

#### 安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番地14号  
TEL 0566-73-0610

#### 碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高瀬町中島115番地1  
TEL 0566-73-2710

#### 瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地  
TEL 0561-86-0555

## 掛川共立クリニック近くのおすすめスポットをご紹介します!!

### 掛川城

大河ドラマ「巧名が辻」で放映された山内一豊の居城、掛川城。現在は、平成6年4月に「東海の名城」と呼ばれた美しさそのままに、日本初の「本格木造天守閣」として復元されたものです。また、天守閣だけでなく幕末に再建された御殿は国の重要文化財として大変見応えがあります。

静岡県掛川市掛川1138-24  
掛川共立クリニックから車で5分  
TEL:0537-22-1146



### SHIZUOKA

#### 静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号  
TEL 054-284-7222

#### 城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1  
TEL 054-249-2555

#### 掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町二丁目3番地  
TEL 0537-61-5511

### NAGANO

#### 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地  
TEL 0265-82-5022

### GIFU

#### 中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122  
TEL 0573-65-8777

### MIE

#### くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字繩生353番地1  
TEL 059-376-3030

### TOKYO

#### 駒込共立クリニック

〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中層ビル2-3F  
TEL 03-3941-9988

#### 豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-42-21  
TEL 03-3916-7211

### SAITAMA

#### さいたま ほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番地1  
TEL 048-681-6211

