



ふくみ

48

2016



「必要な時に、必要な人へ、必要なだけ、トータルにサービスを提供していく」人は必ず老いていきます。その過程で、要介護状態になることもあります。そのとき、「介護」が必要になったというただそれだけの理由で、愛着のある家や地域から離れ、病院や施設で暮らすことになったら、それは寂しく辛いことでしょう。本当に豊かな長寿社会・地域社会とは、だれもが、どんな状態になっても、安心して住みながら家や地域で暮らし続けられることだと、私たちは考えています。

医療法人社団福寿会 理事長 福岡靖介

TOPICS

うつ病のサインを見逃していませんか？ ～セルフチェックしてみましょう～

各項目のうち、最近2週間以上続いて苦しく感じる、または仕事や勉強などに影響がある症状にチェックをつけてください。

- ① ☐ ほとんど毎日、憂うつな気分が続く。
☐ 楽しいと感じることができず、無気力で興味がわかない。

チェックが1つもない

チェックが1つ以上ある

- ② ☐ 食欲が低下している。または食べすぎる。
☐ よく眠れない。または眠りすぎる。
☐ イライラする。
☐ 疲れやすく、だるさがとれない。
☐ 自分を責めることが多い。
☐ 集中力が低下して、考えることができない。
☐ くり返し死にたいと思う。または自殺を口にする。

①と②のチェックの合計が
2つ以上4つ以下の場合

①と②のチェックの合計が
5つ以上の場合

うつ病の可能性が
低い状態です。

軽度でもうつ状態の
可能性があります。

うつ病の可能性が
高い状態です。

DSM-IV(アメリカ精神医学会診断基準)を参考に作成

※このチェックリストはあくまでも自己診断による目安です。
気になることがある方は早めに医師に相談しましょう。

うつ病は、こころの弱さから発症する病気では
ありません。

ものごとに対する考え方や周囲の環境、ストレスなどが複雑にからみあって引き起こされます。例えば、強いストレスや急激な変化に直面し、心身ともに疲れている状態が続くと、発症するきっかけとなります。

また、結婚や昇進といった、本来はうれしいはずの出来事がきっかけで、発症することもあります。うつ病に関する不安や悩みは、一人で抱えこまず、医師や薬剤師などへ相談するほか、専門家による相談窓口を利用しましょう。

全国の「保健所」や「精神保健福祉センター」では電話相談や来所相談を行っています。まずは、お近くの自治体に相談してみてください。

情報提供: 沢井製薬株式会社



EVENT REPORT

福寿会グループ「第12回在宅サービス研究発表会」開催

福寿会グループ主催の「第12回在宅サービス研究発表会」が4月9日(土)エル・ソフィアにて開催されました。

今年のテーマは『暮らしと生活を支える地域包括ケアシステム』～医療と介護の力～

第1部<基調講演>

社会医療法人社団正志会 理事長、医療法人社団直和会 理事長の猪口正孝先生による『東京都地域医療構想策定から見てきた地域医療の課題』についてご講演頂き、会場も満席状態でとても好評でした。

第2部<グループ内事業所から9つの演題発表>

その人らしさを大切にしながら日々取り組んでいる在宅医療や介護の取り組み、また、20年を超える期間、訪問看護等在宅生活を支えている事例にも大勢の会場参加者も心がうたれた内容もありました。認知症という症状が生活に支障を生じてしまう方のグループホームでの取り組みや、デイサービスやサービス付き高齢者向け住宅からの在宅生活支援の内容、在宅復帰強化型老健からの発表などなど、すべて素晴らしい発表でした。



私達、福寿会グループは、地域医療・介護・福祉サービスの提供すべてが乗るプラットフォームの充実・構築に積極的に取り組んでいくという決意が固まるような本大会であったと思っております。

第12回大会委員長 福寿会グループ 介護部長 門脇宣世



INFOMATION

福寿会職員 募集！ ～送迎ドライバー～



朝(8:30～) と 夕(16:00～)

計3時間程のお仕事です。

デイサービスにて、利用者様の送迎ドライバー業務です。
(簡単な介護補助業務)

まずは、お電話ください！

車種：キャラバン、ハイエース

勤務地：足立区、北区の法人内デイサービス

(おおる、こまどり、かなりや、かわせみ、らいちょう等)

お問合せはコチラ
TEL 03-5681-0336
福寿会総務部人事課まで

編集後記

この度の「平成28年熊本地震」におきましてお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災者の皆様に心よりお見舞いを申し上げます。被災地の日も早い復興をお祈り申し上げます。

- 発行・編集担当: 福寿会本部
- 発行所: 医療法人社団福寿会
〒123-0851 足立区梅田7-18-11
- 電話: 03-5681-0336
- FAX: 03-5681-8080



訪問栄養指導でおなじみ

中村先生の
「おうちで作る
らくらくレシピ」

～スマイルケア食 レシピ～

介護されている方にとって1日3食作ることとはとても大変です。その負担が少しでも軽くできるのが、スマイルケア食です。そのまま食べてももちろん良いですが、ほんのちょっとしたアレンジで、栄養も笑顔もプラスされます。今回はマルハニチロさんの「豆腐と卵のあんかけ」をアレンジしました。

▼ あんかけ寿司 ▼ (1人分)



【材料】

- 豆腐と卵のあんかけ・・・1袋 (100g)
- ご飯 (柔らかめ)・・・茶碗1杯
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・少々

【作り方】

1. 酢、砂糖、塩を混ぜ、すし酢をつくる。
2. ご飯に1を混ぜ、お皿に盛り付ける。
3. 2に温めた豆腐と卵のあんかけをかける。

【1人前】

エネルギー404kcal
たんぱく質10.3g
食塩2.2g



通院などが困難な方のご自宅に管理栄養士が訪問し、食生活や栄養に関する様々なご相談にお応えすると共に、一人ひとりに合った無理のない現実的な食介護プランをご提案する「訪問栄養指導」。私たちは「食事」や「食べる」ことを通して、健やかな在宅生活を応援します！

福岡クリニック在宅部 TEL:03-3852-8377

医療・介護 NEWS

「かかりつけ薬剤師」って知っていますか？

今まで色々な診療科を受診して、同じ薬が何種類もあり把握できなくなっていること、又は、この薬とこの薬、一緒に飲んでも大丈夫かな？なんて思うことはありませんか？そんなことを解決してくれる、管理してくれるのが「かかりつけ薬剤師」です。

2016年の診療報酬改定により、「かかりつけ薬剤師指導料」が新しく出来たことで、かかりつけ薬剤師制度がスタートしました。

「かかりつけ薬剤師」は、薬剤師さんならだれでもなれるわけではなく、薬局に3年以上勤めて現場で働いた経験があるなど、条件があります。

また、自分の「かかりつけ薬剤師」として任命するには同意を書面に残すことになります。薬の使用が気になることを申し出ると、医師へ連絡するなど適切に対応してくれたり、緊急時などのお問合せにも24時間対応してくれたりします。

詳細はまだたくさんありますが、簡単に概要をお知らせしました。

信頼できる「かかりつけ医」・「かかりつけ薬剤師」に出会えると、心強いですね。



相談部
弓狩幸生



在宅総合支援センターふくろう TEL:03-5888-9192

FUKUJUKAI NETWORK

福寿会グループ紹介

福岡クリニック在宅部

強化型在宅療養支援診療所として 地域の患者様・ご家族様が
日々安心できる在宅サービスを提供しています



＜診療科目＞

内科・整形外科・神経内科・皮膚科・泌尿器科・眼科

＊訪問リハビリ (理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)

＊訪問栄養指導 (中村育子：NHKプロフェッショナルで紹介)

＜このような方もお受け入れできます＞

一人では通院が難しい高齢者や障がい者

疾患：脳血管疾患 (脳出血や脳梗塞)・心臓や内臓・肺や呼吸器の病気・骨や関節の病気

◆ターミナルケア・緩和ケア (麻薬管理もいたします)

◆神経難病 (ALS、脊髄小脳変性症、パーキンソン他)

◆医療機器管理 (中心静脈栄養、胃ろう、腸ろう、在宅酸素療法、尿パレンカテーテル人工呼吸器等)

往診は医師、看護師、運転手の3名で行きます。

夜間休日当直体制で、医師、看護師、運転手が対応しています。



＜ありがとうカードのご紹介＞

福岡クリニックの皆さんへ

本当は入院した方が良いと思っていましたが、本人が絶対に入院したくないと言って自宅で最期を迎えることになりました。今は家族のそばで苦しまず亡くなったのは良かったのだと思っています。皆さまにはお世話になりました。ありがとうございました。

N様の奥様より

多井先生

福岡クリニックの皆さんへ

色々とお世話になりました。

突然でびっくりしましたが、ショートステイにお預けするの、特別養護老人ホームを申込みすることにも抵抗があったので、家で最期を迎えることができて良かったと思っています。本人が家にいたかったのだと思っています。

いつも丁寧に対応してくださり、本当にありがとうございました。

O様のご家族様より

身体のことや困っていることがあったら、いつでもどこでも相談して下さい。

必ず「よい解決策」を探し、形にします。

今まで当クリニックにかかっている方も「これは困ったな」ということが出てくれば伝えてください。

解決チームは、いつもいる常勤医師、整形外科・眼科などのエキスパート専門医、

優しいナース、フットワークのよい相談員、頼りになるリハビリスタッフと揃えてあります。

必ず互いが納得する答えが見つかります。

福岡クリニックが梅田に生まれ20年。地域の人に支えてもらっています。

これからも足立区に住む人の力になります。

福岡クリニック在宅部は「我が家で生きていく」の実現チームです。



福岡クリニック在宅部 多井晃 (おおいこう)

診療科目：内科・外科

・日本感染症学会感染症制御医

・日本外科学会外科認定登録医

・日本プライマリーケア連合学会認定医・指導医

福岡クリニック在宅部

住所：足立区梅田7-18-11

電話：03-5681-5610 (相談部直通)