

ほくほく通信

第47号 令和3年9月発行

ほくほくセンター（柏北部地域包括支援センター）柏市小青田 1-2-7 アスタリスク 102号

Tel: 7140-8818 e-mail: kashiwa-hn@aoikai.jp

毎年「今年の夏は特別に暑い」とぼやいているような感じがします。

地球温暖化の影響でしょうか？

それにも増して今年はオリンピック、パラリンピックの開催によりとりわけ暑くて熱い夏でした。しかし、ふと気が付くと、昨日とは違う涼やかな風に秋を感じます。美味しい物を頂き、散歩に出かけたり、読書をしたり秋を満喫することで 自分自身に向き合ってみましょうか。これからの季節は心と身体のメンテナンスがお勧めです。

センター長 山本 敏子

街のお医者さんに聞きました

今年8月に開院した『かしわ内科クリニック』
松本明郎 Dr.にコラムをお願いしました。

当院は午前中に一般外来（内科 9:30-12:30）、午後は併設施設「柏真心生楽館」の訪問診療を行っています。

院内で単純X線写真、CT、超音波、心電図、血液検査ができますお待たせしない医療を届ける身近なかかりつけ医としてご活用ください。



「柏真心生楽館」は医療依存度の高い方・がん末期で緩和ケアを必要とされる方・身体の機能向上を目指す方など、個々の状況に合わせた医療と介護を提供できる様に、経験豊富な看護師が24時間常駐し、介護職員と共に入居者様の経過観察とケアにあたります。

私はケアチームの一員として、患者さんに寄り添った診療から症状原因の解析と必要な薬物治療の実践を行ってまいります。内服薬が増えてしまった方には、薬理的な知識と経験をもとにポリファーマシー（多剤併用）の改善にも取り組んでまいります。

クリニック、老人ホーム、デイケアセンターを擁した複合施設の強みを生かし、地域に必要とされる質の高い医療と福祉を提供することを目指し続けてまいります。どうぞ宜しくお願い致します。

☆かしわ内科クリニック

柏市小青田 35-1

（セキ薬局柏たなか店向かい）

☎ 168-1804

住宅型有料老人ホーム「柏真心生楽館」
デイケア「ひまわり」併設



ご長寿インタビュー

敬老の日に合わせて、地域でお元気に暮らしていらっしゃる方々にお話を伺いました。

☆祝・100歳☆ 大室の寺田きみ子さん

(大正10年)4月生まれ



元気の秘訣は

- ・よく食べること
- ・よくしゃべること
- ・よく寝ること



山本成子ケアマネジャーと一緒に

千葉県我孫子市出身。8人兄弟の3番目として誕生しました。100歳になっても、兄弟と手紙のやり取りをしています。青春時代を過ごした北千住（都内）での思い出を沢山話してくれました。ご主人を早くに亡くし、様々なご苦労もありましたが、温かいご家族に見守られ、お元気！現在も朝早く洗濯機を回し、洗濯物を干しています。友人も多く、ゲートボール大会で多くの表彰を受け、頂いたメダルを今も大事にされています。天ぷらや、とんかつが大好きです。100歳ばんざい！これからもお元気でいて下さいね。



ご長寿・豆知識

《柏市のご長寿》

100歳以上の方は243名（男性36名、女性207名）※令和3年8月末時点
今年で100歳を迎える方は83名（男性12名、女性71名）

《100年前の出来事》

- ・メートル法が公布
- ・三菱電機や大塚製薬などが設立
- ・大日本蹴球協会（現日本サッカー協会）創立
- ・唱歌「赤とんぼ」「七つの子」「ゆりかごの歌」など発表

大正時代は、
第一次世界大戦や関東大震災など
激動の時代！



☆99歳になりました☆ 船戸の増田妙子さん

(大正11年)10月生まれ

若いころから農家で85歳くらいまでは野菜作りに励んでいました。自分のことは頼らず自分でやる、とても気丈なところが長生きの秘訣と長女さん。

天気のいい日は縁側でスズメに餌をあげるのが楽しみです。介護保険の書類やお金の支払いもご自身でやります。脱帽です。



天野ケアマネジャーと一緒に担当になって14年半。8年前、天野さんが木更津に事業所を立ち上げてからもずっと月に1回、移動3時間かけて訪問を続けています。

ケアプランも真剣に話し合いをします

沢山勉強させて頂いています。妙子さんに会いに柏に来るのが楽しみ。



わからないことは天野さんに教えてもらうから安心です

《保健師コラム》 しっかり食べて長寿を目指そう！

9月は夏の疲れが残り食欲が落ちたり、寒暖差で風邪を引いたりと体調を崩しやすい季節です。体調を崩さないためには、十分な栄養を摂ることが重要です。

まずは、骨や筋肉を作るたんぱく質を意識して摂るようにしましょう。

高齢者は1日に「体重1kg当たり1g以上」のたんぱく質を摂ることが推奨されています。たとえば、体重60kgの方だと1日あたりたんぱく質を60gとなります。三食に分けて摂りましょう。

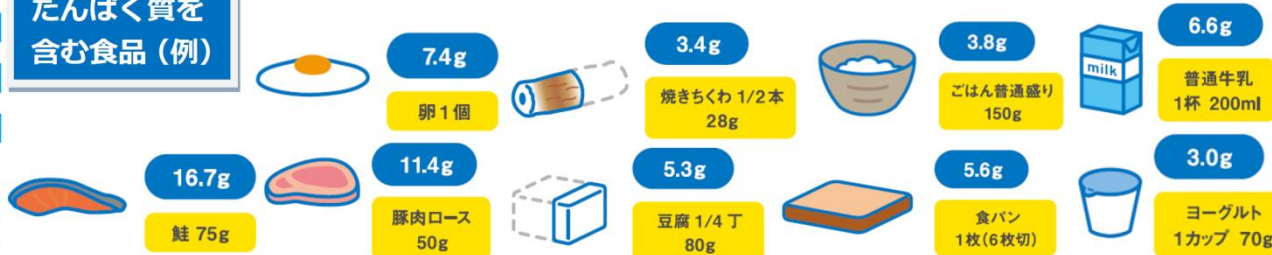
(腎臓病があり、たんぱく質の制限がある場合は医師の指示に従ってください。)

【たんぱく質を摂るためのひと工夫】

- ・ コーヒーを飲む際に牛乳や豆乳を入れる。
- ・ 食パンにチーズやハムをのせる。
- ・ 食事に魚の缶詰やお豆腐、ゆで卵などを1品足す。
- ・ 間食にヨーグルトを食べる。

たんぱく質を含む食品(例)

※図はパンフレット「食べて元気にフレイル予防」より



☆ほくほくオンラインサロン

パソコンやスマホを使ってオンラインで趣味や近況などおしゃべりしませんか？

※Zoom（ズーム）という無料のアプリを使用します。

操作方法は包括が説明いたします。

日時：9月9日（木）14：00～15：00

申し込み：下記メールにてお申込みください

Kashiwa-hn@aoikai.jp



参加費無料
皆様のご参加
お待ちしております！

☆スマイル講座

~~『豊かに生きる～成年後見制度について～』~~

~~日時：9月17日（金）10：00～11：00~~

~~場所：田中近隣センター 2階会議室~~

~~内容：成年後見制度&詐欺被害防止について~~

~~講師：かしわ福 新型コロナウイルス感染拡大の為
柏北部地 中止となりました~~

☆アルツハイマーデー 啓発イベント

日時：9月25日（土）

13：00～14：00

場所：カスミ 柏たなか駅前店 店頭

内容：認知症に関するパネル展示

リーフレット配付

お子様にはバルーンプレゼント



ストップ！高齢者虐待

虐待をする人には自覚が無い場合が多く、早期に発見して支援することが重要になります。また、高齢者のなかには、虐待を受けていてもSOSをだせない人がいます。

これって虐待？ちょっと心配…と思われたら、

ほくほくセンターまでご連絡ください（匿名でも構いません）。



柏北部地域包括支援センター（ほくほくセンター）



担当：田中地区

住所：柏市小青田 1-2-7 アスタリスク 102号

電話：[04-7140-8818](tel:04-7140-8818)

メール：kashiwa-hn@aoikai.jp

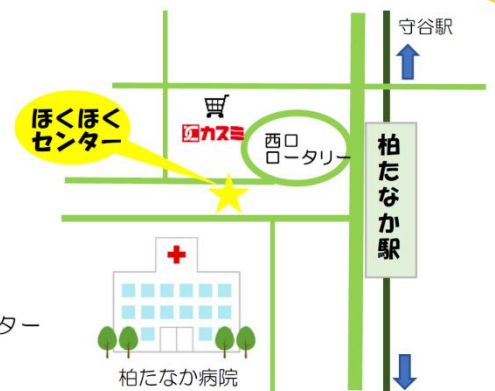
相談受付時間：月～土

8：30～17：15

休業日：原則日曜・祝日・年末年始



※ほくほくセンター
ホームページ
QRコード



柏の葉キャンパス駅