

医療の力で暮らしを豊かに

自由に 生きる

vol.
01

2021
spring

さつきとみなさまの
コミュニケーションメディア



医療の力で暮らして豊かに

自由に生きる

さつきホームクリニック開設5周年を記念し、この度「自由に生きる」を創刊いたしました。少しでも皆様の暮らしを医療の力で豊かにできるように、情報発信していきたいと思っておりますので、よろしく願います。

私達は、『在宅医療はあきらめの医療ではない』『治し支える医療』をモットーに邁進してまいりました。本誌のタイトルにある「自由に生きる」という言葉は、この5年間に診てきた多くの患者様から感じ、私の中に自然に生まれた言葉です。例えば

難しい病を抱えた方やそのご家族は、その治療に限界が訪れた時、何を求めるのでしょうか。幾多の困難を乗り越えてこられた長寿の皆様は、残された時間が少なくなった時、どう過ごされたいのでしょうか。最期の死に方ではなく、どう自分らしく生き抜いていくのか。私達は医療の力を借りて『自由に生きる』ためのサポートをしていきたいと思っています。

実際に在宅医療を行う中で「お看取り」をすることが多くなるのは事実ですが、それは結果に過ぎません。その時までにご本人やその家族に対し何をしたいあげられるか、何かできるこ

PROFILE

月永 洋介 Tsukinaga Yousuke

医療法人賛永会理事長

2016年4月に宇都宮市でさつきホームクリニックを開業。以来、在宅医療に関する地域のニーズに応え続ける。



とはないかを探し続けることが
我々の責務だと考えています。

これからの在宅医療

医療を取り巻く環境は、昨今のコロナ禍でさらに厳しい状況になっております。というのも、病院に入院し続けることが困難な社会情勢になっているからです（それはコロナ禍以前からですが）。何も国が悪いわけでもなく病院が悪いわけでもありません。超高齢化社会の中で、病気の種類や状況に応じて入院適応や入院期間を適切に対応しなくては成り立たなくなってきたのです。そして、そうした医療の不足分の担い手が、我々在宅医療なのです。そのため、上述の通り『在宅医療はあきらめの医療ではない』『治し支える

医療』を掲げて在宅医療に取り組む必要があります。必死に治療してきた患者様とご家族、そしてその治療に併走した医療チームの思いを、少しでも継続して行ければと思っています。



仁義礼智信

現在私は、診療の傍ら大学院で経営学と人間学を学んでいます。私が大切にしている五常の徳『仁義礼智信』という教えが

あるのですが、これは人として守るべき徳を説いています。この『仁義礼智信』を、在宅医療を行う医療人に重ねてみました。

自分の医師としての役割を理解し、それぞれの患者様を思いやる『仁』、医師として患者様・病に向かう姿勢の『義』、それぞれの患者様が生きてきた人生を敬う『礼』、それを実現させるための医学的知識・見識・胆識の『智』。そして医療を誠実に行う『信』です。

スタッフ一同、まず人としてすべての相手に対しこの『仁義礼智信』を実行できるよう努め、私自身、初心を忘れることなく律していきたいと思えます。特に『仁』の心、相手を思いやる心で患者様やその家族と接し、またスタッフを含めたすべての人を、愛していきたいと思えます。

特集

医 の ス ス メ

01

月永医師が今考える、
コロナとの付き合い方

丁度よいバランスで

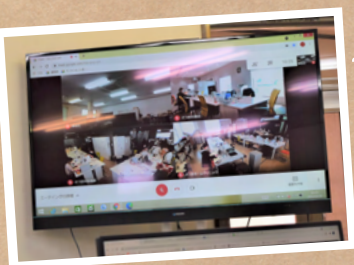
2020年は、未知のウイルスに振り回された一年でした。まずは今も最前線で戦っている病院の医療スタッフに敬意を表します。

当たり前ができない毎日に不自由し、辛い時間でした。ワクチンの接種が始まる昨今ですが、元の生活に完全に戻ることは難しいでしょう。医師として言えるのは、さまざまな情報に振り回されず、正式に専門家が提唱する予防策を徹底するのが最も大切だということです。過度に生活を控える必要はなく、感染対策を守り、ニューノーマルで少しでも元の生活を取り戻していくよう取り組むべきだと私は考えます。経済を優先するのか！など色々騒ぎ立てることも多いと思いますが、どちらか一方ではなく、丁度よいバランスでやっていくしかないと思っています。

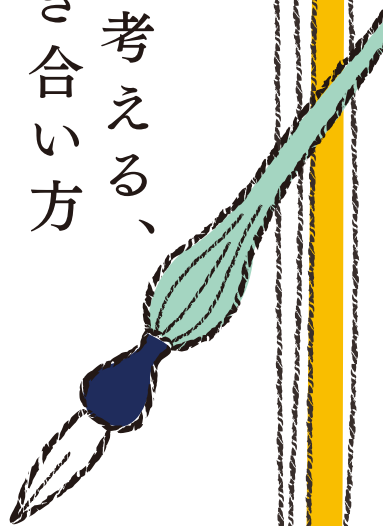
私はこの困難を、私達世代が乗り越えるべき天命だと受け入れ、ポジティブに進みたいと思います。マイナスなことばかりでは無いと。でも本当に良いことなどあるでしょうか？ 私の場合は、第一に家族との時間が格段に増えたことです。仕事優先の自分にとって、家族と多く過ごして得た幸福感は、コロナ禍でなければ味わうことはできなかったでしょう。私にはこれだけでも大いにプラスです。皆さんには大きなプラスはありませんか？ オンラインで学会発表、研修、会議などが行われるようになり、遠方への移動などの時間の無駄がなくなりました。

クリニック内での会議も、密を避けオンラインで。はじめは喜怒哀楽などの感情がうまく伝わらないのではと思っていましたが、今では私が怒っていることに全職員が気付くほど慣れてきたように思えます（笑）。

密を避けて…



当クリニックでは現在4拠点に分かれて業務にあたっています。各拠点にある大型モニターには、それぞれの様子が映し出され、毎朝の定期カンファレンスもお互いの様子を見ながら情報共有を行っています。相手の姿が見るだけでもコミュニケーションがとりやすくなりますね。



リハ栄養特集

今回のテーマ 自分の足で歩くために…

脱！サルコペニア&フレイル

外出の機会が減るとともに、「最近なんだか運動不足だな」と感じていませんか？ 身体機能の低下は、思わぬ健康障害のリスクになることも…。

予防と改善には
「食べる」+「動く」
ことが大切です！



管理栄養士
伊藤 真由美



理学療法士
水沼 史明

●サルコペニアとは

極端に筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。手足だけでなく、飲み込むのに必要な筋肉が低下する可能性も。加齢や活動量の低下、疾患、栄養不足など、原因は様々で、ふらつきや転倒、骨折などにつながります。

●フレイルとは

加齢に伴い身体の予備力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のこと。疲労感、うつ、閉じこもりなども含まれます。放っておくと、生活習慣病の重症化や認知症などといった健康障害を発生するリスクが高くなります。

あなたは大丈夫？

サルコペニア簡単チェック！

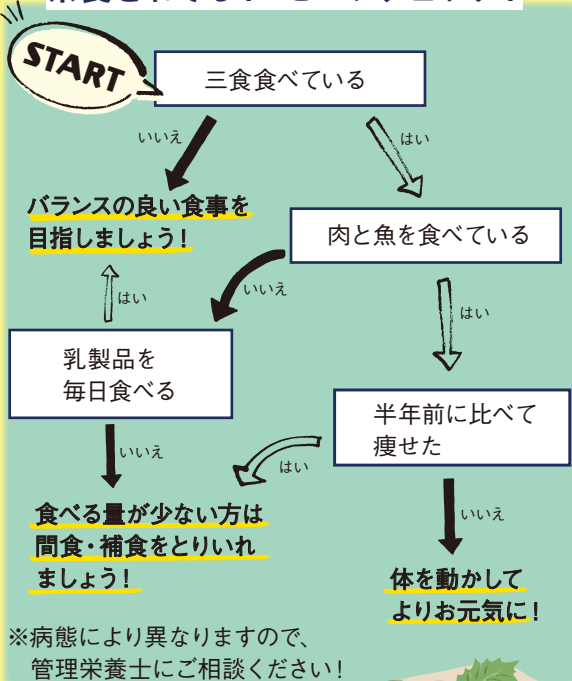
- ☐ 指輪つかテストで隙間ができる
- ☐ 体重が半年で2〜3kg減った
- ☐ 椅子から立ち上がるのが大変
- ☐ 歩くのが遅くなり、疲れやすい
- ☐ ペットボトルのフタが開けにくい

「指輪つかテスト」やり方



両手の親指と人差し指で作った輪をふくらはぎの一番太い部分にあてる

栄養とれてる？セルフチェック！



家でやってみよう♪

おすすめ運動



スクワット

踵が浮かないよう意識しながら、
ゆっくりと膝を曲げ伸ばし。
10回1セットが目安。



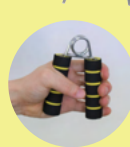
かかと上げ

足の親指に体重がかかるよう意識しながら、
ゆっくりと踵を上げ下ろし。
10回1セットが目安。

片足立ち

椅子などにつかまり、片脚ずつ太もも
からしっかり持ち上げる。左右そ
れぞれ30〜60秒1セットが目安。

ハンドグリップ



握力トレーニング

連続10回できるくらい
の硬さのハンドグリッ
プを使い、10回1セット
を目安に。



重さ5〜20kgで、
硬さも数種類あり。
100円ショップでも購入可！

バランスの良い食事 ワンポイント



- ・主食、主菜、副菜2品の4皿がおすすめ！
- ・良質なたんぱく質、肉や魚を毎日かささず！
- ・乳製品でカルシウム補給を！

相談
無料

お困りではありませんか？

以前のように動けなくなった、痩せた、食欲が出ない、食事が飲み込みづらい…など、暮らしでお困りのことを、ぜひご相談ください。ご自宅へ伺い、状態を見ながらのご相談も無料です。

ご相談は028-688-0456

リハビリ担当 理学療法士/水沼
訪問栄養担当 管理栄養士/伊藤

ニャッとく!

元厚労省職員が語る

社会保障のハナシ

vol.1 年金は本当にもらえるの? もらい続けられるの??



JIVUNI IKIRU/2021.SPRING



さつきホームクリニック
地域医療推進事業部マネジャー

佐々木 淳也

2010年厚生労働省入省。社会政策に携わるなかで地域医療・福祉の可能性に未来を感じ、2020年退官し現職。

公的年金は、政府が倒れない限り、必ず生涯給付されます。老後資金の形成には民間保険の活用も重要ですが、運営会社の倒産リスクも考慮する必要があります。公的年金の保険料を支払わないのは良い選択ではありません。また、基礎年金の財源は半分が消費税で、保険料を納めないといくらでも減らさず、消費税の払い損です。

では今後いくらもらえるのか。年金は、現役世代が支払う保険料による「仕送り」で、お年寄りを「支え合う」制度。政府は、現役世代の保険料負担が過重とならないよう給付額を徐々に減らしつつ、最終的に現役世代の所得水準の50%程度は給付する約束をしています（今は60%程度）。

誰だって年金はたくさん欲しいですが、子どもたちのことを思えば、貯金なども上手に活用し、世代間の「ゆずり合い」をしていきたいですね。

**公的年金は
支え合いとゆずり合い!**

A

65歳以上の方は、介護保険申請がオススメです！ サービスはご希望に合わせて選べます。
例えば、買い物や掃除など身の回りのお手伝いは訪問介護、看護師による健康チェック・服薬管理・入浴のお手伝いなどは訪問看護、体力低下や生活動作を改善させるには訪問リハビリや通所リハビリがあります。市役所の高齢福祉課や地域包括支援センターで相談することができます。

社会福祉士が
おこたえます！



Q

高齢の母が退院予定です。体力低下もあるようで、退院後の生活が心配です。利用できる制度はありませんか？



暮らしと医療の Q&A

さつきホームクリニック連携室の
医療ソーシャルワーカーが
「暮らし」と「医療」を取り巻く
みなさまの疑問にお答えします！

さつきギャラリー

SATSUKI GALLERY

みなさまの作品をご紹介します！



「筋肉貯金」
櫻井 スミエさま



「木目込み&メタリックヤーン」
久保 明子さま



「花の折り紙」
太田 清子さま



「ウッドクラフト」
星 和裕さま



「トリケラトプス」
Tさま



「貼り絵」
奈良部 サクさま

当クリニック患者さまへのお知らせ

訪問診療時間をLINEでお知らせ！

訪問診療に伺う時間を、LINEでお知らせいたします。

ご希望の方は、右記のQRコードを読み込み、「さつきホームクリニック公式LINEアカウント」を「友だち追加」してください。



さつきホームクリニック公式LINE
友だち追加はこちら

採用情報

在宅サービスのニーズは高まっています！
さつきホームクリニックで「あなたらしく」
働いてみませんか？

- ・医師
- ・看護師
- ・リハビリテーションスタッフ
- ・医療事務
- ・管理部スタッフ
ほか



詳しくはこちら



さつきの在宅医療や
働き方についての
スタッフインタビュー
掲載中！



note

お便り&作品募集！

広報誌のご感想や、みなさまが作られた自慢の作品を、
誌面でご紹介させていただきます。作品は写真に撮って
お送りくださいね。

※お便りや写真はお返しできませんので、ご了承ください。

【送付先】

▼メール

kouhoushi@satsuki-hc.com

▼郵便

〒320-0843 栃木県宇都宮市花園町17-1
さつきホームクリニック 広報誌担当宛



S A T S U K I H O M E C L I N I C



さつきホームクリニック

宇都宮市花園町17-1
TEL 028-688-0456/FAX 028-688-0457
✉ info@satsuki-hc.com

さつきホームクリニック鹿沼

鹿沼市栄町2丁目20-1
TEL 0289-74-5466/FAX 0289-74-5467
✉ info-kanuma@satsuki-hc.com

さつきホームクリニック益子

芳賀郡益子町大字長堤574-1
TEL 0285-81-5137/FAX 028-333-1240
✉ info-mashiko@satsuki-hc.com