



第 63 号  
23 年 7 月



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号  
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

掛ける「元総社多機能公社賃貸住宅」に高齢者生活支援施設運営事業候補者として当会が応募する件についてです。応募書類である「事業計画案」を作成していただいた設計会社のK氏から内容について説明していただき、各



### 理事会を開催しました

平成二十三年六月二十四日(金)午後七時から、県庁昭和庁舎二階二十四会議室において今年度第一回の理事会を開催しました。  
議題は、群馬県住宅供給公社が手

理事との意見交換の後、応募についてK氏に依頼することとしました。

当会としてはこれまでも「いきいき館」構想を打ち出すなど、事業運営に乗り出す気持ちを持ち続けておりましたが、今回新たな機会が訪れたわけですし、先方からお誘いを受けたということもあつて応募してみるということになりました。

締切が七月八日なので、それまでに書類をそろえて申請することになりました。

※ ※

七月十五日、応募の結果が公社のホームページに掲載されました。当会の応募番号二百一番は、残念ながら第一次選考には残りませんでした。

※ ※



### 夏野菜を食べてしっかり体調管理

近年では夏の暑さが際立っていますが、夏場は食べ物にも少し注意をしたいものです。そうめんや冷奴、かき氷、アイスクリームなど冷たいものだけを食べているとすぐ夏バテしてしまい、熱中症にもかかりやすくなります。

食卓には夏野菜を並べて、夏を元気に乗り切るパワーをつけていきたいですね。普段から野菜不足の人も、この機会に見直してみたいかがでしょうか。おすすめの夏野菜を紹介しましょう。

#### 不足しやすいビタミンを補給する野菜

##### ■ トマト

トマトにはビタミンC、カロテン、抗酸化作用に強い「リコピン」が豊富に含まれています。スープや煮込み料理によく、生のままでも十分です。

##### ■ ピーマン

ビタミンC、カロテンが多く含まれています。夏場の食欲を増進させてくれるカプサイシンという辛味成分もあります。油を使つての炒め物に使用するとよいです。

■カボチャ

緑黄色野菜の代表で、カロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどの栄養も豊富。食物繊維も多いので、便通にも効果的です。煮物、蒸し物、汁物、天ぷらなどに幅広く使えます。

水分補給に効果的な野菜

脱水症状や熱中症を防ぐためにも、水分補給に効果的な野菜があります。

■キヌワリ

ほとんどが水分となっており、渴きを癒し、利尿作用もあります。生活習慣病にもよいです。酢や塩と一緒ににして食べると栄養を無駄なく吸収できます。

■ナス

水分や糖質が含まれています。血管を強くする効果があるので、口内炎にもよいです。七〜十℃で保存しないと低温障害が起こることがあるのでご注意ください。煮物、焼き物、漬物などに向いています。

「ムチン」は夏バテ防止に効果的

ネバネバした野菜は夏バテ防止にも威力を発揮します。粘り成分の「ムチン」は、疲労回復、たんぱく質の消化吸収の補助、肌の老化防止に効

きます。

■オクラ

ムチンの他、ペクチン、カロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、リン、鉄などのミネラルが豊富。細かく刻むと、より粘り成分が出るようになります。火を通しすぎると栄養素が外に流れてしまうので注意。

■モロヘイヤ

王様の野菜とも呼ばれ、緑黄色野菜の中でも栄養価が高いです。ムチン、ビタミンB1、B2、C、E、K、カロテン、カルシウム、鉄、マグネシウムなど。カルシウムの吸収を阻むシュウ酸が含まれているので、茹でた後は水にさらしてあく抜きしたほうがよいです。

夏はこれらの野菜がおいしい季節なので、どんどん食卓に取り入れていきましょう。野菜嫌いの人も多いですが、長い夏を健康に乗り切るためにも、夏野菜は必要不可欠です。



施設訪問

高専賃「ゆずのはっぱ」

デイサービス「ゆずのは」、

「ゆずのき」

今回は株式会社「あおば」が経営する適合高齢者専用賃貸住宅「ゆずのはっぱ」とデイサービス「ゆずのは」「ゆずのき」を訪問してお話を伺ってきました。所在地は前橋市下新田町、前橋藤岡線の道路沿いにあるセキチューのすぐ東側です。



デイサービス「ゆずのは」と「ゆずのき」

過したばかりの綺麗な施設です。

高専賃「ゆずのはっぱ」は定員二十名で個室ですが、高専賃には珍しく和室の部屋も用意されています。また、デイサービス「ゆずのは」は和風、「ゆずのき」は洋風の作りとなっており、それぞれ定員は十名だそうです。利用者はほとんど高専賃「ゆずのはっぱ」の入居者ですが、外部からの利用も出るとのことです。



高専賃「ゆずのはっぱ」

毎月イベントが考えられており、夏には「流しそうめん」「納涼祭」を地域の方にも参加していただいで実施することのこと。

高専賃「ゆずのはっぱ」は一室空きが

高専賃とデイサービスは二〇二〇年二月に新築オープンし、一年半経



デイサービスの様子

あり、デイサービスも若干名の受け入れが可能とのことですので、関心のある方は電話にてお問い合わせ下さい。

電話〇二七―二五五―五八八―一まで。

### メイリングリストでの意見交換

(前号からの続き)

●E医師の事務長さん、明快な御返答をありがとうございます。(A医師)

ステーションさんとの密接な連携は、確かに重要ですね。私も馴染みのステ

ーションさんには、自院の一部に間借りでもしてもらおうと思ったくらいです。

たしかに自分の仕事のしやすさからいつても、ステーションさんは馴染みのほうがベターですが、患者さんの全体のマネージメントにおいて、それがベストなのか自分にはわかりません。

ケアマネさんとの相談の中で、「訪問入れるならどこにしますか?」と聞かれることがあります。「良く仕事をしているのは〇〇だけど、どこでもいいですよ。」と答えることにしています。

より多くのステーションさんと連携しようという気持ちもあるからです。

ただ、多くのステーションさんと密接な連携を築くのはなかなか大変です。

介護・医療保険のルールはもちろんのこと、なんとというか「お作法」や「定石」といったようなものが分かってくると、密接な連携作りも少しは気楽になってくるのではないかと思います。ケースバイケースの柔軟な対応も、良好な連携の中から生まれてくるのでしようね。

卑小な質問と雑感で恐縮なのですが、少し追加させていただきます。

自院看護師による訪問点滴を医療

保険請求した際に、介護保険での訪問看護(他事業所)が重なって請求されていた場合、どのように査定されるのでしょうか?

多分がっかりしてしまいそうな気がして、支払基金にはまだ問い合わせさせておりません。

それから、薬剤や医療材料の度々のやり取りは大変なので、指示量以上の物品をステーションに予備として預けておくことはやはり問題なんでしょうか。(多目に指示・預託しておいて中止・回収なら可?)

最近、近所に介護付き有料老人ホームなるものができ、入所者の訪問・往診を依頼されるのですが、それなりの認知障害の方が多く、しかし遠方の御家族と直接の面識もないまま診療が行われていくことに少々不安を感じております。B先生はどのようなさつておられますか?

●返答(B医師)  
私は馴染みの訪看さんが無く、少々心細いところです。

気心の知れたケアマネさん、訪看さん、理学療法士さんなど自分なりのネットワークが出来ると仕事がとてもやりやすいでしょうね。

Vただ、多くのステーションさんと密接な連携を築くのはなかなか大変です。

V介護・医療保険のルールはもちろんのこと、なんとというか「お作法」や「定石」といったようなものが分かってくると、密接な連携作りも少しは気楽になってくるのではないかと思います。

自分らの閉鎖的な連携よりも多くの方々と新しい連携をまた作っていくことも大切ですね。

それには、A先生おっしゃるように基本的なルールは抑えておかなければなりませんね。

V最近、近所に介護付き有料老人ホームなるものができ、入所者の訪問・往診を依頼されるのですが、それなりの認知障害の方が多く、しかし遠方の御家族と直接の面識もないまま診療が行われていくことに少々不安を感じております。B先生はどのようなさつておられますか?

私は一年程前から近所の住宅型有料老人ホームの入所者の方を、二・三名見ております。

でもお元気な方で当院へ家族が受診



に連れて来られるので、まだ先生のよ  
うな経験はありません。でも今後あり  
得ますね。遠方でも電話連絡してい  
かないのですかね。難しいですね。

### ●発信（B医師）

今日は朝からインフルエンザの患者  
さんが、多く受診され流行期も始ま  
ったと思われます。

介護保険は奥が深く、一夜漬け  
とても理解できるものではないとい  
うことが分かってきました。

E医師の事務長さんからお教え頂  
いた、「在宅診療報酬Q&A」を早速注  
文しました。

さらにネットで介護保険に関する  
資料を、ググってみましたところ、全  
国保険医団体連合会から出版してお  
ります、在宅医療点数の手引（二〇一  
〇年版）を見つけました。

<http://hodanren.doc.net.or.jp/nyuu-kai/syuppan.html>

これも同様に詳細な内容のよう  
です。保険医協会のDさんを始め  
す。皆様もご存じかも知れませんが、私は  
早速注文しました。

資料ばかり集めても肝腎の中身を  
理解できないと、話にならないと思  
いますが、私はこれから勉強です。以上

## 食中毒予防の三原則

肉の生食による食中毒が報道され  
ていますので、食中毒について調べて  
みました。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌  
を「付けない、増やさない、殺す」が基  
本です。

以下の説明は細菌性食中毒とウ  
イルス性食中毒についてのものです。

### ●熱で殺す

三原則のうちの「殺す」の部分です。  
基本的には感染するのに十分な量の  
生きた食中毒菌を口にしなければ感  
染しないので、滅菌するか数を減らし  
ます。

ただし食品中に毒素を出すタイ  
プの菌の場合は、熱に安定な毒素の場  
合は加熱しても効きません。熱に不安  
定な毒素の場合は予防に有効です。

### ●加熱する

調理時などの加熱により殺菌しま  
す。中心温度七五度C、一分間が目  
安です。ノロウイルスを考えると牡蠣  
（カキ）などの二枚貝は中心温度八五  
度C、一分間がいいと思います。調理

済み食品も加熱を怠らないようにし  
ましょう

### ●増やさない

三原則のうちの「増やさない」の部  
分です。食中毒菌を口にしたからって  
必ず食中毒になるわけではなく、十分  
な量を口にしないと食中毒にはなり  
ません（とはいえ少量で感染するもの  
が近年はやりの食中毒ですが）。

細菌が増えるには、生育可能な環  
境と時間が必要なので、増殖できな  
い環境をつくったり増える時間を与  
えないことが大切になります。

■増える時間を与えない。調理後さつ  
さと食べたりして増える時間を与  
えないようにします。

■常温で放置しない。調理前にしろ調  
理後にしろ常温で長時間放置しな  
ないようにしましょう。

■冷蔵・冷凍する。冷蔵庫でも増える  
食中毒菌もいるけど、大抵の細菌は  
冷蔵庫に入れておけば生育が遅く  
なります。冷凍しておけば生育しま  
せんが、細菌が死ぬわけではないの  
で解凍時に注意します。

### ●二次汚染（二次感染）の防止

三原則のうちの「付けない」の部分  
です。二次汚染というのは…食中毒菌

に汚染された食品などから別の食品  
に菌が移ることです。

### ■手を洗う。

■調理器具などを介しての感染を防  
ぐ。調理に使う器具は清潔なもの  
を使います。調理が終わったら、ま  
な板や布巾などの調理器具を熱湯  
や漂白剤で消毒します。

■食肉などと他の食品とか接触しな  
ないようにする。冷蔵庫の中や、購入  
後に運ぶときに食品同士が接触し  
ないように注意します。

お互いに気をつけて食中毒を防ぎま  
しょう。



## 事務局から

●住宅供給公社の賃貸住宅に施設  
運営事業候補者として、当会が  
応募しましたが、残念ながら選考  
に残りませんでした。

●新任の理事が沢山おりますので、  
得意分野の講演などをしていただ  
き、会員の知識啓蒙に役立てると  
良いですね。

●熱中症に注意してこの夏を乗り切  
りましょう。