

輝城会広報誌

2022年
春号

○新任医師のご挨拶

脳神経外科 大坂 美鈴

○無料送迎のご案内

通院が困難な方への
送迎サービス

○機器紹介

定期的な骨密度測定を
おすすめします。

○サービス紹介

ケアマネジャーとは

沼田公園の鐘楼

ご挨拶

脳神経外科 大坂 美鈴

令和四年四月一日より沼田脳神経外科循環器科病院 脳神経外科医師として赴任致しました。北海道函館近郊の木古内町で生まれ小、中、高校は釧路市で過ごしました。

平成十三年に久留米大学医学部を卒業後、脳神経外科に入局し、麻酔科、救急科での研修を経て、地元の北海道に帰りました。北海道では知り合いの先生の紹介で札幌医科大学に入局させて頂き、その関連病院のある札幌、釧路、苫小牧、函館の基幹病院に勤務してきました。その中で、救急で運ばれてくる多様な脳疾患の診療をする機会に恵まれ、僻地診療も担当してきました。また、日常診療の中で

難治性頭痛、物忘れが主訴の患者様の治療、診断を依頼される機会も多く専門外来を設け診療してきました。

脳梗塞を脳神経内科が担当する地域もあるようですが、北海道では脳神経外科が診療を担当するため、多くの脳卒中診療に携わることができ若い先生方を指導してきました。脳血管内治療がデバイスの進歩とともに低侵襲治療として発達し、その技術を習得するため、血管内治療専門医を目指すし自治医科大学脳血管内治療センターに移リトレーニングを受けました。このたび、開頭術と血管内治療両方可能な施設とのことで勤務させていただくこととなりました。

患者様にとって良い治療、および満足度の高い診療ができるよう日々努力いたします。どうぞよろしくお願い致します。



◆認定資格等

- ・日本脳神経外科学会 脳神経外科専門医・指導医
- ・日本脳卒中学会 専門医・指導医
- ・日本認知症学会 専門医・指導医
- ・日本認知症予防学会 専門医
- ・日本頭痛学会 専門医・指導医
- ・日本核医学会 PET核医学認定医
- ・認知症サポート医
- ・脳梗塞rt-PA適正使用 講習会受講医
- ・Botox実施講習・実技セミナー 修了医
- ・医学博士





沼田クリニックでは通院手段にお困りの方を対象に路線送迎（右の路線）及び個別送迎（沼田市街地のみ）を無料で行っています。

ご自身で運転ができない方、ご家族の送迎が難しい方、公共交通機関を利用するのが困難な方や介護保険の通院介助が利用できない方など通院にお困りの方はご相談ください。

ただし、ご利用には条件がありますので沼田クリニックの職員までおたずねください。

◆送迎担当連絡先：090-4662-9998

送迎路線図



●ご利用にあたって

1. 無料送迎サービスはご本人やご家族による通院が困難な方を対象にさせていただきます。可能な限りご家族による送迎をご検討ください。
2. 事前に同意書の提出が必要です。
3. 送迎の予約は前日までにお願い致します。当日の予約は承っておりません。
予約受付時間：月～土曜日 9時～16時（日曜・祝日の予約はできません）
4. 予約をいただいている患者様には前日の午後3時までに迎えの時間をご連絡させていただきます。
※午後3時を過ぎても連絡がない時はお手数ですが確認のお電話をお願いいたします。
5. 個別送迎は、時間の指定は承っておりません。先着順で配車をさせていただきます。
※予約は1ヶ月前より受け付けております

●方面別出発地

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---------|------------------------|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|
| 水上方面 | サンモール駐車場 (午後)水上郵便局前 | 宝川入口バス停 | 粟沢バス停 | 湯捨曾朝日神社前 | サンモール駐車場 | 湯捨曾郵便局 |
| 新治方面 | 猿ヶ京郵便局前 | 猿ヶ京郵便局前 | 猿ヶ京郵便局前 | 永井 十二神社前 | 猿ヶ京郵便局前 | 猿ヶ京郵便局前 |
| 片品方面 | 戸倉バス停 | 白根発電所前バス停 | 戸倉バス停 | 道の駅尾瀬かたしな | 白根発電所前バス停 | 道の駅尾瀬かたしな |
| 花咲方面 | | | | 幡谷入口 | | |
| 白沢～川場方面 | | | (有)木村工務店 作業場交差点 | | | |
| 根利方面 | | | | | | 根利集会所バス停 |
| 赤城方面 | | 深山大橋（公民館前） | | | | |
| 高山方面 | | | | | お問合せください | |

※出発地により運行ルートが変わります。詳しくは沼田クリニック職員までおたずねください。

定期的な骨密度測定をおすすめします。

〜60代女性の三人に一人、70代女性の二人に一人が、骨粗鬆症になっている可能性があります〜



骨粗鬆症とは、骨形成速度（骨の再生）よりも骨吸収速度（骨の破壊）が速いことにより、骨に小さな穴が多発し、骨がもろくなる状態をいいます。

骨粗鬆症は骨の変形、痛み、さらに骨折の原因にもなるといわれています。骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、物を持ち上げた、尻もちをついた、などの日常生活程度の衝撃で骨折してしまう事があります。



厚生労働省などによると、日本国内の患者は高齢女性を中心に年々増加しており、60代女性の3人に1人、70代女性の2人に1人が、骨粗鬆症になっている可能性があります。主な要因としては、性ホルモン・加齢を含

め、複合的に発症すると言われ、人種、体型、運動、喫煙、食事、アルコール摂取などが知られています。

女性の場合、50歳前後に骨量が低下し始めるため、1年に1回程度定期的に骨密度測定を行いましょう。

男性の場合、糖尿病や慢性腎臓病などのある方は測定を行いましょう。（骨粗鬆症で治療中の方は4〜6ヶ月に1度検査を行います。）

当院では、最も信頼性の高い二重エックス線吸収法を用いた検査装置で腰椎と大腿骨の2部位を測定し、骨量の減少を早期に発見することで、骨粗鬆症の適切な予防や治療に努めています。



骨が弱るとささいな事で骨折に・・・

【骨粗鬆症の予防】骨を強くする食事

◇骨を強くする食事
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましよう。カルシウムとビタミンDを同時に摂る事で、腸管でのカルシウム吸収率が良くなります。

◇日光浴でビタミンDを！

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びる事で体内でもつくられます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。運動をかねて外出する機会

◇骨を強くする運動

をつくって、上手に紫外線と付き合っていきましょう。
骨は、負荷がかかると骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩や階段の上り下りなど、日常生活の中でできるだけ運動量を増やしましょう。但し、治療中の方や膝に痛みのある方は、運動を開始する前に医師にご相談ください。

【骨粗鬆症の治療】

骨粗鬆症の治療の目的は、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことにあります。治療の中心は内服や注射による薬物治療になりますが、骨粗鬆症の発病には食事や運動など生活習慣も深く関わっています。そのため、薬物治療とともに食事療法や運動療法も並行して行い、骨強度を高めていくことが重要です。

詳しいは、担当医師にご相談ください。

【骨粗鬆症の予防】

◇骨を強くする食事

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <p>【カルシウム】</p> | <p>【ビタミンD】</p> | <p>【ビタミンK】</p> |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

栄養素で骨の形成を補助

※お薬を服用中の方は主治医や管理栄養士にご相談ください。

◇日光浴でビタミンDをつくる
【日光によるビタミンDの合成】



カルシウムの吸収アップ

※夏場等は熱中症にご注意ください。

◇骨を強くする運動
【ウォーキングで骨に刺激】



骨を丈夫にする

※計算やしりとりを同時に行うと認知症の予防効果も！

ケアマネジャー（介護支援専門員）とは？

介護保険には欠かせないケアマネジャー。その仕事の一端をご紹介します。

福祉サービスを社会全体で支えようと二〇〇〇年（平成十二年）より開始となった介護保険制度。その介護保険をスムーズに利用する際に登場するのが「ケアマネジャー」です。

ケアマネジャーとは、介護または支援を必要とする本人及び家族が抱える問題点や課題を分析し、必要な支援やサービスをマネジメントする専門職で、主に居宅介護支援事業所や地域包括支援センター、特別養護老人ホームなどの施設に在籍しています。

ケアマネジャーの資格取得には「介護・医療・福祉」分野のいずれかの資格を持ち、五年以上の実務経験が必要となります。更に、ケアマネジャーとしての経験が五年以上あれば、「主任介護支援専門員（主任ケアマネ）」の研修を受ける事ができるので、十分な経

験と知識で対応が可能となります。今回はその架け橋的な存在となるケアマネジャーの業務内容について一部紹介します。

◎介護を必要とするご本人やご家族から相談の受付

◎課題の把握と内容に応じた解決策の提案

介護認定がされたらケアマネジャーは最初にアセスメント（事前評価・課題分析）を行います。アセスメントでは「利用者の置かれている状況の把握」、「生活上の支障・要望」、「心身機能の低下の背景・要因分析」、「解決すべき生活課題の把握」などを聞き取り、問題の把握をします。そして、「どのような生活を送りたいか」などの希望を考慮しながら、公正

中立な立場で分析します。

◎サービス計画書（ケアプラン）の立案及び作成

訪問看護やホームヘルパーなどの訪問系サービス、通所リハビリやデイサービスなどの通所系サービス、ショートステイや福祉用具レンタルなどアセスメントをもとにサービス計画書（ケアプラン）を作成します。どのような介護サービスをどのくらいの頻度で、どのくらいの時間が必要か、料金はどのくらいかなどを具体的に示したもので、本人や家族に説明して希望に合っているか確認します。

◎利用者自身によるサービス選択の支援

利用スケジュールを作成する際にサービスを提供できる事業者の

情報を提供します。事業者によってサービスを提供できる曜日や時間、サービスの提供内容が異なったりする場合があり、利用者に合った事業者を提案し、利用者に選択していただきます。

◎サービス担当者会議

介護サービス計画書やサービス利用票ができたらサービス担当者会議を開きます。担当者会議では、本人・家族や主治医、サービス事業者などが一堂に会し、多角的に検討を行い、より良いケアプランを作成するため情報共有を行います。

◎定期的な自宅訪問による状況把握（モニタリング）

ケアマネジャーは月に一回程度利用者宅を訪問し、身体や環境の

変化が無いが、サービスの利用に問題が無いかなどを調査し、今後の改善を考えケアプランに繋げていきます。

◎介護保険の給付管理

ケアマネジャーは利用者の自己負担利用料と介護報酬の給付費に関するコストマネジメント業務も行います。介護サービスに変更が無いかなどをサービス事業者と確認し、給付管理表を提出します。

この様に、様々な角度から困った事がないかを常時把握し、改善が見られない場合には必要に応じて、ケアプランの内容を見直していきます。また、介護サービスを利用しながら気になる事や改善して欲しい点なども気軽に相談して頂き、ご本人・ご家族の希望を尊重し一緒に考えていきます。

前述以外にも医療機関との連携や、社会資源の把握・活用などを行って、ケアマネジャーは、介護に関わる困りごとを解決するため、気軽に相談できる職種と認識して頂ければよいと思います。

【施設紹介】輝城会重度介護支援センター

輝城会重度介護支援センターは、主任介護支援専門員2名を含めた計5名の介護支援専門員(ケアマネジャー)が勤務している「居宅介護支援事業所」です。男性2名・女性3名で笑顔を絶やさず「どなたでも気軽に立ち寄り相談できる場」を目指し、日々の業務に励んでいます。

「居宅介護支援」は、別名「ケアマネジメント」と言われ、介護を要する方に介護支援専門員が様々な角度からお話を伺い、必要な介護保険サービス【通所介護や訪問介護など】を利用するためのケアプランを一緒に作成します。また、状況に合った適切なアドバイスや支援のほか、介護保険に必要な書類等の申請代行や事業者・医療機関・行政等との連絡・調整などなど…。在宅介護の総合窓口の役割を担っています。

今日でも、自宅で安心・安全に生活する事を望まれる方や、ご家族等の介護をすることになったものの、「何をしたら良いか・・・」「どのような施設やサービスを選べば良いか・・・」などの疑問をお持ちの方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

当事業所の目的は名称にもある様に、例え重度の介護を要する状態になっても、対象者がご自宅で可能な限り自立した日常生活を送れる様にお手伝いをする事です。公正中立なより良いケアプラン(居宅サービス計画)作成を目指し、日々全員で知恵を出し合いながら対応しています。その結果として状態の維持や改善が見られ、ご本人やご家族が喜んでいる姿に接した時には、我々もほっこり元気をもらっています。

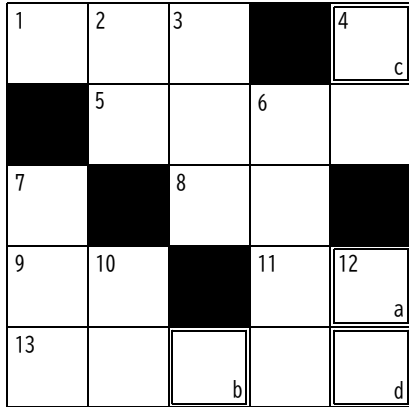
自己負担はありませんので、ぜひ有効活用して頂ければと思います。



輝城会重度介護支援センター
〒378-0053 沼田市東原新町1442-7
TEL:0278-22-1040 FAX:0278-25-4307

クロスワードパズル

タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。
二重線で囲まれた a～d 文字を並べ変えてできる言葉が答えです。



答え

| | | | |
|---|---|---|---|
| a | b | c | d |
|---|---|---|---|

提供元：クロスワード.jp 改

タテのカギ

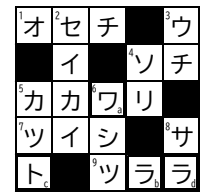
- 針のような葉をつける常緑樹。
- 体の後ろ側、肩から腰までの部分。
- 衣服の首の周り。
- 外部または外国から攻めてくる敵。
- 包丁などの刃物を研磨する道具。
- 病気や怪我などが治ること。
- 土の中で成長する根や茎を食べる野菜。「○○菜」。

ヨコのカギ

- 北日本の太平洋側で春から夏に吹く冷たく湿った東よりの風のこと。
- つながること。関係。
- 未開の地に分け入り住居や農地を造ること。新しい分野や販路などを拡大すること。「○○拓」
- ものがある所。ものがあるべき場所。
- 小さな力を大きな力に変えて重い物を動かす棒や仕掛け。
- お金を集めること。

前回の
クロスワードパズル

答え ワラトラ



輝城会グループ

医療施設

沼田脳神経外科循環器科病院
〒378-0014 沼田市栄町8
TEL 0278-22-5052
(ドック直通)0120-40-2288

沼田クリニック
〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-22-1188

沼田クリニック 歯科
〒378-0014 沼田市栄町61-3
TEL 0278-30-3003

吾妻脳神経外科循環器科
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町760-1
TEL 0279-68-5211

城西クリニック
〒371-0033 前橋市国領町二丁目13-23
TEL 027-234-7321

特別養護老人ホーム菜の花館
〒379-1203 利根郡昭和村大字糸井1757-311
TEL 0278-30-3331

菜の花館園原
〒378-0324 沼田市利根町園原870
TEL 0278-56-9200

訪問看護ステーションまつかぜ
〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-22-6153
(居宅直通)0278-25-4401

ぬまたとね総合在宅ケアセンター
〒378-0015 沼田市戸鹿野町238-1
TEL 0278-23-2526

ホームケアまつかぜ
〒378-0053 沼田市東原新町1549-1
TEL 0278-20-1185

グループホーム沼田公園前
〒378-0042 沼田市西倉内町658
TEL 0278-30-2201

輝城会重度介護支援センター
〒378-0053 沼田市東原新町1442-7
TEL 0278-22-1040

かがやき訪問看護ステーション前橋
〒371-0034 前橋市昭和町三丁目6-15
TEL 027-288-0573

みんなんち園原
〒378-0324 沼田市利根町園原871
TEL 0278-56-9210

菜の花館本町通り
〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-5551

介護施設

あがつま在宅ケアセンター
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町705-1
TEL 0279-68-5488
(訪問介護直通)0279-25-8131

かがやき在宅ケアセンター
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町705-1
TEL 0279-26-2680

みんなの家なかんじょ
〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町967
TEL 0279-75-4165

なかんじょ在宅ケアセンター
〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町1869-5
TEL 0279-75-2800

かがやき訪問看護ステーション
〒377-0801 吾妻郡東吾妻町大字原町5278
TEL 0279-25-8110

かがやき訪問看護ステーション渋川
〒377-0008 渋川市渋川1192-1 上毛ビル2F
TEL 0279-26-7268

**ナーシングケア本町通り
なのはな訪問看護ステーション**
〒378-0047 沼田市上之町1149
TEL 0278-22-3355

輝城会となごみの杜広報誌『輝城会広報誌』では、皆様からのご意見やご感想をお待ちしています。

- お名前などの個人情報、一切掲載いたしません。匿名でご投稿いただいても結構です。
また、診療に関する個人的な質問やご意見はこちらでは受け付けておりませんのでご了承ください。
- ・はがきなどの場合 〒378-0014 群馬県沼田市栄町8番地 輝城会グループ 広報
 - ・電子メールの場合 pr-section@kijokai.or.jp



<https://kijokai.or.jp/>