



皆様 明けましておめでとうございます。  
新年が皆様にとって良い年でありますように。

施設長 吉田憲一

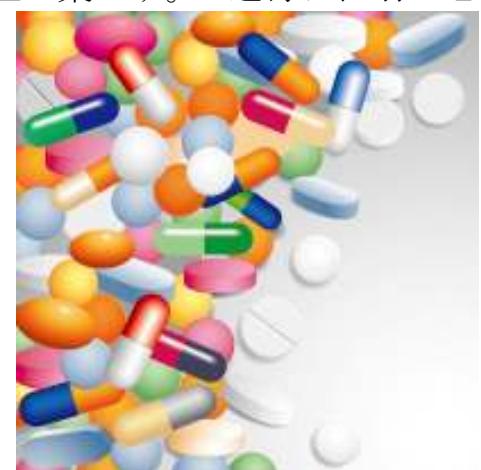


さて今年は、薬の話をあれこれとしてみたいと思います。皆さん方は薬がどんな風に開発されるのか、値段はどうなのか、など考えたことはありますか。日本は国民皆保険制度が確立しており医療費（もちろん薬剤費も）の自己負担はかかった費用の三割です。更にそれでも自己負担が高額になれば、種々の補助制度があるため多くの人々はあまり薬の値段を気にしませんが、ここでいくつかの薬の値段を紹介してみましょう。まず安い方では、風邪薬のPL顆粒1包6.4円、バファリン1g2.9円、ロキソニン1T15.9円、鉄剤1T9円、などなど、飴玉より安い、おいおい大丈夫ですかと思わず言いたくなりませんか。抗生物質などはビク

シリソル1T20円、フロモックス1T50円、トミロン1T31円など、少し  
ましの値段がついています。尚、注射薬は、一般的に飲み薬の数倍から  
数十倍の価格です。安いと言うことは、当然消費者である我々にとって、  
財布にやさしく大変ありがたいのは事実ですが、反面大きな問題を抱え  
ているのも事実です。もう十年ぐらい前の話ですが、麻酔科領域などで、  
大変良く使われ、必需品扱いのバルビタールという薬が製造中止になる  
かもという話が持ち上がりました。メーカーの言い分は、価格が安く製

造原価ギリギリである。更に製造設備が老朽化しており製造を続行するためには設備を更新の必要があるが、現在の価格では更新の費用を貯えないというものでした。厚労省、医師会などを巻き込んだ大騒動となり、結局何とか黒字を出せる価格に落ち着きました。ただほど高いものはない、とか安物買いの銭失いという諺があるように安ければ安いほど良いとはかぎりません。

さて今度は高い薬をみてみましょう。抗がん剤のオプジーボ100mg72984円使用法は、体重（1Kgあたり）2～3mg、2～3週毎に1回ですから体重50kgの人は毎月108万円かかる計算です。ペガプロニブ0.3mg110526円、加齢黄斑変性の薬です。6週毎に注射が必要です。ハーボニー54796円、C型肝炎の薬です。数週間の使用が必要で何と治療終了まで100万単位のお金がかかる計算です。これらは分子標的薬と呼ばれ従来とは違う概念方法により作成されました。従来の薬は漢方薬のように長期間に及ぶ使用経験や偶然をきっかけにし作られ、発見されたものが大部分です。例えば有名なフレミングのペニシリンの発見は偶然がきっかけでした。彼は別の目的で培養していた細菌のシャーレのなかに細菌が増殖していないシャーレを見つきました。その理由を調べて、たまたまシャーレに落ちたアオカビの胞子が増殖し、アオカビの分泌物が細菌の増殖を阻害



する事を見つけたのです。一方分子標的薬は腫瘍細胞や、病原体、疾患に侵された細胞の中に増殖に必要な部分、場所を分子単位で見つけこれを攻撃することにより、治療効果を上げようというものです。新薬が世に出るためには、4つの閑門をクリアーしなければなりません。まず動物に使用して効果があり、大きな副作用がないこと、そして、人に使用して効果があり、かつ問題になるような副作用がないことです。したがって創薬はなかなか大変で、百に一ついや千に一つといわれ、百億単位の費用が掛かるといわれています。分子標的薬は創薬にとって画期的な方法で従来に比べ大幅に創薬までの時間費用を軽減しましたが尚道半ばで、薬価が高騰するのはこれらのやむを得ない事情もあるのです。ただ使えるお金には限度があり今後どうすればよいのか大変悩ましいところです。薬を服用するときには、時にはこのようなことに思いを馳せてください。



今年このケアポート田谷に入職し、この会の司会をさせて頂きました。自分ではドタバタな感じで終わりましたが、皆様楽しまれておられたご様子でした。

12月16日(土)午後、今年度のクリスマス会を2階食堂にて開催し、大盛況に終わりました。

毎年恒例の「オトラ・ヴェス」による演奏、職員有志によるマジックショー?そして、職員のピアノ演奏によるクリスマスの歌2曲を参加の皆様と一緒に歌いました。



2階介護 石橋

今年2月に入職しました、2階介護の望月です。

私にとって、ここでのクリスマス会は初めてとなりました。実務経験もとても浅く、以前勤めていた施設でのクリスマス会とは規模が大きく感じ、私自身とても楽しかったです。



毎年参加されているという、オトラ・ヴェスさんによる演奏も、利用者様から聞くところによると去年とは違う曲を演奏していたりするようで、「来年も楽しみね。」とのお声を頂いております。職員の出し物やピアノ演奏に合わせての合唱等、利用者様だけではなく参加されている皆様全員を楽しませることに力を入れている事が伝わりました。

今回私は、撮影係で会場をウロチョロしていましたが、データを見返すとなかなか良い写真が撮れず…。力量不足ですね…。その中でも

厳選してコレ！と思った写真を掲載しております！

また来年も携わる事が出来れば、他の職員にも負けずに力を入れ、もっともっと良い会にしていければなと思っております！

2階介護 望月



12月16日にクリスマス会を行いました。当日の昼食はクリスマス特別メニューで、普段とは違う食事に利用者様の皆さんは大変喜んでいました。クリスマス会は毎年来てくれているオトラ・ヴェスの演奏から始まり、職員のマジックショー、最後にみんなでクリスマスソングを歌って終わりました。僕は司会をさせてもらいましたが、印象的だったのは演奏中、思い思いに手を叩いたり、足踏みしてリズムを取っている利用者様のお姿でした。来年も皆さんのが笑顔が見られたらいいなと思った一日でした。

3階介護副主任 齋藤





デイのクリスマス会を、12月22・23・25日の3日間で実施し、曜日別に2種類のゲームを行いました。

1つ目のゲーム内容は、クリスマスに関する3択クイズです。解答を利用者様1人1人に、グー・チョキ・パーで選んでもらう形式としました。成績発表の時に、1位となった利用者様が「自分がですか?」と、とてもびっくりして喜ばれているのが、とても印象的でした。2つ目のゲームとして、複



数の職員による卓球のトーナメント戦を行い、その1位、2位の結果予想をして頂きました。利用者様の応援もあり、職員はとても張り切って対決しました。

ゲーム以外として、ハンドベルの演奏を職員が行いました。曲目は①アーメジンググレイス②シングルベル③見上げてごらん夜の星をの3曲です。③の曲は、ハンドベルに合わせて一緒に歌って頂きました。皆様の声がフロア内に響き、演奏にも力が入りました。また、bingo大会も毎回実施し、ご自身で選ばれた3つの数字が当たりプレゼントを受け取ると、笑顔が溢れとても喜ばれておりました。

最後にケーキを召し上がって頂きましたが、今年のクリスマス会はいかがでしたか?本年も、皆さんに楽しんでいただけるよう努力していきたいと思います。

## ＝我が家のクリスマス＝

25日の朝に、我が家にもサンタがやってきてくれました。子供たちの枕元には、プレゼントがありました。子供達が大きな声で「今年もサンタさんきてくれた。嬉しい」と。そして、「プレゼントが私の願い事とちがーう」と娘が叫んでいました(父びっくり!!)子供はいつも素直でかわいいものですね。

通所介護副主任 上野



昨年末、横浜医療センターの看護学生が実習にきました。利用者の皆様、ご指導頂いた現場の皆様に温かく迎えて頂き御礼申し上げます。

手前味噌ですが、田谷の利用者様も職員も学生さんに本当に温かいと実感しています。若い学生が来ると

利用者様も元気になり、いつも寝てばかりの人がたくさん話をしたり、笑顔で話している様子がみられます。利用者様も学生から元気をもらっているんですね。なんといっても可愛いですから。学生も利用者様との関りを楽しかったと言って帰ってゆきました。

私は実習生担当をしています。2つだけお土産を持って帰ってもらいたいと思い関わっていました。

1つは人間は春夏秋冬、老いてゆく姿もまた人生の一部であり、その姿をありのまま受け止めてほしいということ。

2つ目はお年寄りに好感を持って欲しいということです。

看護師になった時に、病院等で高齢者に関わる事がたくさんあるでしょう。その時に優しく労りの気持ちを持って接してほしいと思うのです。

これから日本は今まで経験したことのない超高齢化社会になります。社会保険・税金・年金問題などどのようにになってゆくのでしょうか。その時に若い人が高齢者に優しく、温かい社会であったらよいと思っています。

今年も職員で力を合わせて利用者様にとって住みやすいケアポート・田谷を創ってゆきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

2階看護師 朽木



皆様あけましておめでとうございます。

さて、毎年この紙面でご紹介させていただいているおせち弁当ですが、どんな内容だったかは写真をご覧いただくとして、今回はおせちに使用されている食材についてお話したいと思います。

## 今年のおせち料理

当施設のおせち弁当に使用している食材は、高齢者の方でも食べやすいものを選んでいます。一般的に、蒲鉾や昆布巻き、なます、高野豆腐などは、咀嚼や嚥下の機能が低下した方には避けた方が良いのですが、それでもやはりおせちには欠かせません。そのため、蒲鉾や昆布巻きは歯茎で噛み切れる硬さのものを、なますは酸味がマイルドなものを、高野豆腐はしっとりとして離水が少ないものを選び、どんな食形態の方でも安心して召し上がっていただけるようなおせち作りを心がけました。もちろん味は一般的のものと遜色ありませんので、常食の方にもご満足いただけたのではないかと思います。

召し上がってている皆様の嬉しそうな笑顔を励みに、今後もご満足いただけるような食事作りを目指して頑張ってまいりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

栄養科 管理栄養士 江崎



家に来てから散歩をするようになり、よく歩き、自然に触れる機会も増えました。以前は、ほとんど歩くこともなく、脚力にはあまり自身がなかったのですが、今は少し足も強くなり健康になったような気がしています。また、犬を通じての知り合いもできました。これからも、ナナが元気なうちは、たくさん歩きたいと思います。

以上、私の日常を紹介させて頂きました。これからも宜しくお願ひ致します。



こんにちは、理学療法士の志村と申します。今日は、愛犬のナナとの散歩の様子をお伝えしたいと思います。その前に、まずは私の自己紹介をさせて頂きます。私は、平成28年5月からこちらの施設でお世話になっています。趣味はサーフィンとバイクトーリングです。サーフィンは、週末に鶴沼海岸周辺に出没しています。レベルのほうは、何とも言えない程度です。いわゆる下手の横好きというやつです。バイクのほうは、以前はよく遠乗りしていましたが、最近はご無沙汰です。私は、妻と2人暮らしでしたが、7年前にボーダーコリー (犬) のナナが家に来てからは、2人と1頭で仲良く暮らしっています。ボーダーコリーは、走ったり遊んだりするのが大好きな犬種です。朝と晩の1日2回散歩に出かけます。今日もいつものように公園まで散歩に行きました。まだ薄暗い道を歩き出します。道路も冷たく、吐く息も白いですが、ナナは今日も元気に歩いていきます。歩いていると遠くに友達のワンちゃんが見えました。ナナは、うれしそうにワンちゃんに駆け寄り、あいさつをしています。僕も大きな声で挨拶をします。すると、まだ少し眠たかった頭が目を覚します。しばらく歩き、いつもの公園に着きました。リードを長くし、小さいボールを使って遊びます。家の中では走れないで、ここぞとばかりに走ります。ひとしきり走り終えたら今度は私の番です。ゆっくりと身体をストレッチしていきます。ストレッチをやりながら、朝の静寂の中に、時折、鳥の声や風の音、車の走り出す音などが聞こえてきます。また、太陽の温かさや、空気の冷たさなども感じられます。徐々に身体もほぐれ温かくなってきました。ふとナナを見ると、太陽の光を浴びて眩しそうに笑っています。「帰ろう」と声をかけると、うれしそうに歩き出しました。ナナがまた、自然に触れる機会も増えました。以前は、ほとんど歩くこともなく、脚力にはあまり自身がなかったのですが、今は少し足も強くなり健康になったような気がしています。また、犬を通じての知り合いもできました。これからも、ナナが元気なうちは、たくさん歩きたいと思います。



理学療法士 志村