

ときねり

医療法人社団ときわ 練馬在宅クリニック 広報誌



南田中…なんで南だけ？

訪問診療中に気になる地名などを紹介しているこのコーナー。第3回は「南田中」です。練馬区には南田中という地名があり、その名をつけた団地や西武バスの停留所があります。ところが東・西・北がついた田中という地名は見当たりません。不思議に思って調べてみると、以前この辺りは単に「田中村」と呼ばれていましたことがわかりました。江戸時代、田中村の人たちが村の北側を開墾して「新田」を作ったのですが、明治から昭和初期にかけて区画整理が行われた際、南側の本村は南田中町、北側の新田は北田中町となったようです。こうして「北」と「南」が誕生しましたが、東西は最初からなかったわけです。しかし、昭和40年代の大規模な住居表示の変更で、北田中町は谷原などの一部と合併して三原台となり、消滅してしまいました。一方の南田中は、すでに団地などにその名称が定着していたことから、そのまま残り今に至ります。旧北田中町の名残は谷原にある「田中山憩いの森」(写真)の名称に見ることができます。



＜執筆＞ 院長 力石 辰也（ちからいし たつや）

1984年北海道大学卒。元々は泌尿器科医。171cm 67kg。身長伸びは50年前にとまったのに、体重は今も成長している。腹周りには脂肪ではなく知識と経験が詰まっている。

練馬在宅クリニックのデータ公開（2026年6月14日時点）

私たちは、診療の実績を公開することは、医療機関の使命だと考えています。

- 開院以来の在宅患者総数 939名 ※単発往診や予防接種のみを含まず
- 現在の訪問患者総数 265名（内訳：難病 48名、難病以外 217名）
- 高齢患者 ※こちらのデータは2026年5月31日時点
 - 生存率：1年81.1%、3年62.2%、5年45.9%
 - 自宅、施設でのお看取り率：61.7%
- がん患者
 - 生存率：1年34.6%、3年17.1%、5年10.7%
 - 自宅、施設でのお看取り率：52.6%
- 医療的ケア者(児)
 - 生存率：1年95.0%、3年95.0%、5年84.5%

皆さんは最近「歌」を歌っていますか？ 院長：力石

実は「カラオケ」や「歌を歌うこと」は、単に楽しいだけでなく、高齢の方の健康維持にとっても良い効果があることが分かっています。

1. お口周りの筋肉を鍛えて「誤嚥（ごえん）」を予防！

歌うためには、口を大きく動かしたり、舌を使ったりします。これによりお口周りの筋肉が鍛えられ、食べ物を飲み込む力が維持されます。唾液の分泌も促されるため、むせやすさを防ぎ、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

2. 深い呼吸で心肺機能がアップ！

大きな声を出して歌うときは、自然とお腹から深く息を吸って吐く「腹式呼吸」になります。これにより、肺活量が維持され、血液の循環も良くなります。ちょっとした有酸素運動と同じような効果が期待できます。

3. 脳の活性化とストレス解消！

「次にどんな歌詞だったかな？」「このメロディはどうだったかな？」と思い出しながら歌うことは、脳への素晴らしい刺激になり、認知症予防に役立ちます。また、好きな歌を歌うことで幸せホルモンが分泌され、ストレス解消や気分の落ち込みを防ぐ効果もあります。「カラオケに行くのは難しい」という方もご安心ください。ご自宅でも十分に効果を得られます。YoutubeやCDなどで馴染みのある曲を流し、一緒に口ずさむだけでも立派な運動になります。ご家族やヘルパーさんと一緒に手拍子をしながら歌うと、コミュニケーションも生まれ、さらに楽しい時間になります。好きな歌を口ずさんで、心も体も元気に過ごしましょう！

ときねり 漢字クイズ

「？」に入る漢字はなに？



矢印は読む方向を示しています

	短↓	
別→	？	→数
	子↓	

答えは裏面へ

出題：櫻田（医事課）





Tokiwa Group
医療法人社団 ときわ

診療課：薮田先生

2026年4月に入職致しました。寄る年波に負けず学ぶことを続けて行きたいと思っています。不勉強を日々AIに知られることも恥ずかしくなくなりました。こんな時代に子供したかった！
とはいえ色々手を出していますが、忘れる効率もおんなじぐらい速いので相変わらず愚かです…
(院長追記：薮田先生は麻酔科・産婦人科の経験も豊富です。皆さん、頼りにしてください。)

訪問診療の合間に見つけた素敵なお店（第4回）



Tokiwa Group
医療法人社団 ときわ

訪問診療では美味しいお弁当屋さんや地元のごはん屋さんを見つけることが密かな楽しみになります。今回のオススメは目白通りの終点北園にあるChinese tapas hachi。紺野看護師がレポートします：練馬区産を中心に東京都産の旬の野菜を使用した中華料理はどれも美味しく、点心も様々なメニューがありどれにするか迷ってしまいます。ランチセットは海（海鮮）と陸（肉類）と麺類が選べます。私が選んだ海コースは白身魚と季節の野菜がたくさん入った甘酢炒めで、彩りも良くとても美味でした。ランチにはメインと小鉢、スープ、蒸しパンもついており、ボリュームも満点です。練馬区の公式ホームページにもねりまの食育応援店として掲載されています。

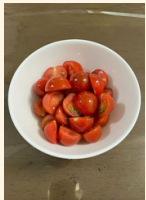


練馬の旬を味わう「野菜コラム」 栄養課：阿部（管理栄養士）

～色とりどりのミニトマト～

太陽の日差しが強まるこの季節、練馬の農園では色とりどりのミニトマトが旬を迎えています。直売所には、紫色が美しい「トスカナバイオレット」、甘みの強い「イエローアイコ」、甘みと酸味のバランス がよい「キャロルパッション」など、見た目も楽しい品種が並びます。トマトは水分が多く、暑さで食欲が落ちやすい時期にも食べやすい野菜です。抗酸化作用のあるリコピンや、体の調子を整えるカリウムが含まれており、夏の体調管理にも役立ちます。色の違うトマトを組み合わせることで、栄養バランスも自然と整いやすくなります。今回は、火を使わず簡単に作れる一品をご紹介します。

～カラフルミニトマトのさっぱりマリネ～



1. ミニトマト（お好みの種類）をよく洗い、半分に切ります
 2. オリーブオイル小さじ2、酢またはレモン汁小さじ2、塩ひとつまみを混ぜます
 3. トマトを加えて軽く和え、冷蔵庫で10分ほどなじませます
- ポイント：モッツァレラチーズやツナを加えると、たんぱく質が補えて栄養価がアップし、食欲がないときでも食べやすい一品になります。



お食事の悩み相談してみませんか？
「訪問栄養相談」のご案内

「最近、食が細くなってきた」「飲み込みにくさを感じる」「持病に合わせた野菜の摂り方を知りたい」……そんな時は、管理栄養士がご自宅へ何う訪問栄養指導をご利用ください。

▼ 医師の訪問予定

	月	火	水	木	金
力石	○	○	○		
薮田			○		
久保		○			○
伊藤				○	
横山					○
鈴木	○				

ときわり 漢字クイズ

「？」に入る漢字はなに？

✓ 答え

	短	
別	冊	数
	子	



今月号から田村 忠義さん（医療アシスタント課）の協力を得て「医療・介護ニュース」を一緒にお届けします。

