



遠賀中間医師会

2018年8月17日発行

第4号

在宅総合支援センターだより

遠賀中間地域 在宅医療・介護連携推進事業



平成30年度在宅医療・介護連携推進事業の取り組み

在宅医療・介護連携推進事業は、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、在宅医療と介護サービスを一体的に提供するために、居宅に関する医療機関と介護サービス事業者などの関係者の連携を推進しています。

平成27年度以降取り組みを開始し、平成30年4月には全国の市区町村で取り組みが始まっています。遠賀中間地域では、遠賀中間医師会が1市4町(芦屋町・岡垣町・遠賀町・水巻町・中間市)から委託を受けて活動しています。

地域における医療・介護の関係機関が連携して、いろいろな職種の人たちが協働してサポートをすることで、必要とされるサービスを切れ目なく提供できる仕組みを作ることに取り組んでいます。



事業内容

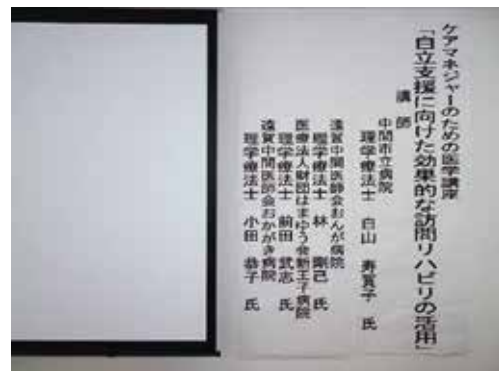


1. 地域の医療機関や介護事業所の機能等についてまとめたリストを作成して、在宅総合支援センターのホームページ上で公開しています。
2. 地域における課題を抽出し、対応策を検討して解決に向けた取り組みを行っています。
3. 入退院時の情報共有シートを作成して、医療・介護の関係者の情報共有を支援しています。
4. 医療・介護の関係者による多職種連携を支援するためのグループワーク等の研修会や職種別の専門的研修会の開催、事例検討会を開催しています。
5. 地域住民に向けた講演会や出前講座を開催して、普及・啓発に努めています。
6. 在宅医療・介護に関する総合的な相談窓口を在宅総合支援センターに設置して、住民の皆様や医療・介護関係者からの相談を受け付けています。

在宅医療推進に係る研修会

6月22日(金)に研修会を開催しました。会場には50名を超える介護支援専門員の方が参加されました。

今回は「自立支援に向けた効果的な訪問リハビリの活用」をテーマに中間市立病院の理学療法士 白山 寿賀子氏に講師をしていただきました。また、おんが病院の理学療法士 林 剛己氏、新王子病院の理学療法士 前田 武志氏、おかがき病院の理学療法士 小田 恭子氏より訪問リハビリの症例紹介をしていただきました。



参加された方々からの声

「わかりやすかった」
 「今後の業務に役立てることができると思う」
 「訪問リハビリの必要性を理解できた」
 などの感想が寄せられています。



在宅医療の特集コーナー

今回は「転倒予防体操」、「骨粗鬆症予防」についてご紹介いたします。

転倒予防体操について

転倒・全身虚弱（フレイル）予防のための運動

我が国は世界に類を見ない勢いで超高齢化社会を迎えようとしています。厚生労働省の調べによると、2016年の日本人の平均寿命は女性87.14歳、男性80.98歳で、いずれも過去最高を更新しました。それに対し、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性で約9年、女性で約12年も短いことがわかりました。このままでは、約10年間も何らかの介護・援助を要する状態で過ごさなければなりません。できれば、一日でも長く自立した生活を送り健康寿命を伸ばしたいものです。健康寿命を短くする要因として、**転倒・骨折、関節疾患など運動器の疾患が約25%で第1位、全身虚弱（以下フレイル）が約13%で、合わせると40%弱となります。**これらは、**日頃の運動習慣と食生活の改善**でリスクを軽減できます。皆様の生活に、転倒・フレイル予防のための運動を少し取り入れてはどうでしょうか。

1. 運動の種類とその効果

運動は、身体機能の向上のみでなく、ストレスの発散、生活習慣病の予防、物忘れや認知症の予防にも効果があります。また、身体活動量が高い（よく動く人）ほど、がん・心疾患・脳血管疾患などによる死亡リスクも低下します。左記の運動を継続できる範囲（数分からでもOK）で始めましょう。

運動の種類	運動の効果
運動全般	血流の改善、食欲改善、腸の働き改善、気分の改善
ウォーキング、プール	心肺機能の向上
筋力増強訓練、バランス訓練	筋肉量増大、筋力向上
ストレッチング	筋肉の柔軟性の向上、関節の動きの改善
ウォーキング	骨が丈夫になる

2. 転倒予防・全身脆弱・虚弱（フレイル）の運動

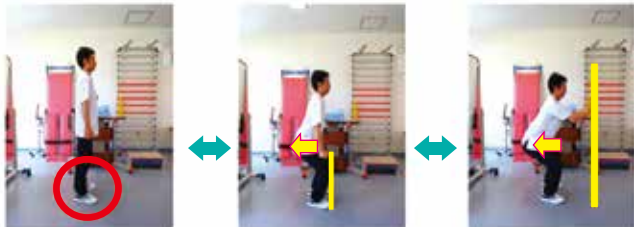
1) ウォーキング（有酸素運動）

一番手軽に始められ、心肺機能の向上、骨を丈夫にする効果、体脂肪の減少による肥満の解消や血中の中性脂肪減少、血圧・血糖値の改善など期待できます。ウォーキングは、手を振り、踵から接地し、しっかり踏み返すとスピードや消費エネルギーが少し上がりますが、意識し過ぎないでいいです。友達と話をしながら景色を眺めながらでも歩けるペースで運動を楽しみましょう。

2) 立位・座位での運動：筋力訓練、バランス訓練（開眼片脚立位）

下記の運動は、自宅内でできますがやりすぎると続きませんので、無理のない範囲で行いましょう。

スクワット

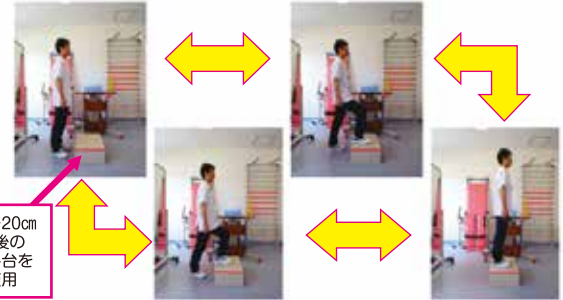


足は肩幅よりやや広めに開き、つま先は30°程度外側に。

膝がつま先より前に出ないように。お尻は後方へ。

後ろに倒れそうなときは、手を前にやるか手すりを持って行う。

ベンチステップ運動（手すりがあるところで行う）



10~20cm前後の踏み台を使用

片脚立位、踵上げ運動

片脚1分×3セット/日
（不安定なら手すりを持つ）

20回×2~3セット/日
（3~4秒で1回するくらい）



立位 ⇄ 踵を上げる

座位での運動

・膝伸展運動



目標：5秒保持を20回×数セット

・股関節内転運動



注意点

- ✓ 回数・時間は、あくまで目安です。個人個人の体調に合わせて設定変更してください。
- ✓ 運動中に痛み・呼吸苦・動悸などが出現した場合は、直ちに運動を中止し、かかりつけ医に相談してください。
- ✓ 運動器疾患、心疾患、呼吸器疾患、脳卒中、その他運動を行う上で支障となりうる基礎疾患をお持ちの方は、かかりつけ医と相談の上、適切な運動処方をして頂いてください。

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは…

骨の強度が低下し、骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性や高齢者に多くみられます。骨粗鬆症の初期では、痛みなどの自覚症状がないことが多く、骨折によってはじめて骨粗鬆症が分かる場合もあります。高齢者の骨折は寝たきりの原因のひとつですので、骨粗鬆症の予防と治療は重要です。1日3食バランスの良い食事をきちんと摂ることを基本に、以下のポイントに気を付けてみましょう！

☆カルシウムを多く含む食品を摂りましょう☆

牛乳・乳製品



牛乳



チーズ



ヨーグルト

野菜・海藻類



小松菜



大根の葉



春菊



切干大根



ひじき

小魚類



干しエビ



きびなご



ちりめん

大豆製品



豆腐



納豆



凍り豆腐



きな粉



生揚げ

☆ビタミンDを味方に☆

カルシウムの吸収を良くする栄養素の代表がビタミンDです。ビタミンDは食品から摂取できますが、紫外線に当たると皮膚でも合成されます。



適度な日光浴も必要！！

ビタミンDを多く含む食品



●うなぎ



●鮭



●きのこ類
(特に干しいたけ、乾燥きくらげなど乾燥したもの)



●いわし、かつおなどの青魚

～骨を丈夫にするレシピ紹介～

切り干し大根とひじきのミルク煮

1人分のエネルギー：148kcal

塩分：1.1g

カルシウム：306mg

材料(2人分)

切り干し大根	20g
ひじき	15g
すりごま	大さじ1
<A>	
牛乳	200ml
水	50ml
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/2

作り方

- 1 切り干し大根とひじきはしっかり洗って、よごれや臭みを取り、水気を絞る。
- 2 鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら1の切り干し大根とひじきを加え、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。
- 3 火からおろしてすりごまを混ぜ、器に盛る。



※(主婦の友)目からウロコの減塩乳和食より引用

“出前講座”を行っています

地域の公民館や地域交流センターなどへ、在宅総合支援センターの職員がお伺いし「在宅医療について」の出前講座を行っています。



中間市人権センターにて

- 参加者：21名
- 年齢：60～80歳代

印象深かった内容

在宅医療の費用・手続きの流れ



中間イオン、にじいろカフェにて

- 参加者：31名
- 年齢：60～80歳代

印象深かった内容

病院医療と在宅医療の違い



水巻鯉口公民館にて

- 参加者：13名
- 年齢：60～80歳代

印象深かった内容

在宅医療の費用・手続きの流れ

今後の予定

住民公開講座

入場無料

10月20日(土) 13:30～16:00

場所：ポートルース芦屋 多目的ホール 夢リア

【テーマ】終末の刻を支える

〔基調講演〕尊厳死について 松股 孝氏

〔寸劇・脳トレ〕劇団おかがき

〔日本歌曲〕松岡 絵美氏

〔パネルディスカッション〕

食べる楽しみを支えるプロフェッショナル達
座長：遠賀中間医師会病院 統括院長 杉町 圭蔵氏

パネリスト

平石 絵里子氏、長江 紀子氏

山田 宏明氏、高島 昭博氏、吉川 公正氏

多職種連携研修会

第1回：9月実施予定

【テーマ】 残薬問題について

【場 所】 遠賀中間医師会ホール

多職種研修会

第1回：8月28日(火)

【テーマ】 糖尿病チーム医療について

【場 所】 遠賀中間医師会 おんが病院

第3回：10月18日(木)

【テーマ】 ポリファーマシーについて

【場 所】 遠賀中間医師会ホール

在宅医療に関する相談窓口について

在宅総合支援センターには在宅医療・介護に関する相談窓口があります。お電話での相談も行っています。常時専門のスタッフがおりますので、お気軽にご相談下さい。

在宅医療相談窓口

受付時間 月～金曜日
9時～16時

電話 093-281-3100

FAX 093-281-3105



在宅医療に関する医療機器整備(無料貸出)

当センターでは、在宅医療に使用する医療機器、研修用シミュレータを医療機関及びサービス事業所に無料貸し出しを行っています。借用の手続きや貸出物品などの詳細は在宅総合支援センターのホームページをご覧ください。

<医療機器貸出物品>

- ◎ ポータブル吸引器
- ◎ ポータブル吸入・吸引両用器
- ◎ 点滴スタンド
- ◎ 自然落下式輸液ポンプ
- ◎ PCAポンプ
- ◎ カフティポンプ
- ◎ カフ圧計
- ◎ 血液ガス分析器(携帯用)
- ◎ もの忘れ相談プログラムなど



発行 遠賀中間地域 在宅医療介護連携推進事業
遠賀中間医師会 在宅総合支援センター

〒811-4342 遠賀郡遠賀町大字尾崎1725番地2

TEL 093-281-3100 FAX 093-281-3105

URL : <http://www.onnaka-med.or.jp/zaitaku/>