

第70号
25年1月



ささえあい

発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0037 前橋市上小出町2-42-5 斎藤浩様方
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

新年のご挨拶

理事長 中田裕一

新年明けましておめでとうござい
す。

皆様におかれましてはつつがなく新
しい年をお迎えのこととお慶び申し上
げます



昨年はロンドンオリンピックにおいて
日本選手の華々しい活躍を見る一方、
領土問題で近隣国と緊張を生じたり、
年末に政権が交代するなど、やはり
波乱の一年でありました。

*

医療と介護に関しては、医療機能
分化推進、医療・介護の連携強化、地

域包括ケアを基本的な方針に、「在宅
医療・介護あんしん2012」にて在宅

医療・介護の推進を目的に様々な具
体的な施策が行われております。最
終的に目指すところは、患者・高齢者
の療養・生活の場を施設から地域へ移
し、関わる主体を医療から介護へ変
化させることにあります。つまり、病院
の役割は特化・限局されるが、地域医
療と介護は多職種協働で効率良く連
携し機能を充実させ、なお遠い存在に
なりがちな病院ともうまく連携して
やりなさいということのようです。

*

群馬県の人口は全国的な傾向と同
様に、今後は減少していくことが予想
されております。現在二四%弱を占
める六五歳以上の人口は二五年後
には三四%に達し、つまり三人に一人は
六五歳以上になり、また年間死亡者
数は一・四倍程度に増えます。

この未曾有の高齢多死社会を迎え
るに当たり、前記のような方針で、効
率や連携が重視されるのは当然のこ

とと思えます。ただ、それを重視する
あまり、実際のキアやケアのレベルが
低下することは避けなければなりま
せん。私たちは、質を確保した効率化
と、お互いに顔の見える内容の濃い連
携を目指していきたいと思えます。

*

当会の名称にもある「ネットワーク」
の一般的な定義は、網を張ったように、
各地、各機関などのコミュニケーション
を円滑にする組織で、「節点」と「経
路」からなり、「流れ」があるものとさ
れております。今後も皆さんが顔を
合わせることでできる場を企画・提供
したり、インターネットにおけるメー
リングリスト(ML)を利用して、情報
や意見を活発に交換したり、「流れ」
のある活動を続けていきたいと考えて
おります。

本年も是非、一緒に頑張っていきま
しょう。よろしくお願ひします。



祝賀会及び理事会を開催

九月二十六日(水)午後七時から前橋テルサにおいて、祝賀会と第一回の理事会を開催しました。

初めに、急逝を惜しみつつ、ありし日の木村信行理事の思い出を語り合い、黙祷を捧げました。

次に高草木満寿子さまより、前理事長斎藤浩さまに「県総合表彰」受賞



を祝い、花束贈呈が行われました。その後数々の祝辞が贈られました。最後に、理事会の議題として、「本

会のこれからについて」意見交換を行いました。

当会の目的でもある在宅ケアについて、ターミナルケアを踏まえ現状と問題点が話し合われました。

総会の時にも「終末期医療のあり方」について、ネルデイスカツションを行った後に、今後も同テーマについて継続して講演会等を行って欲しいという意見も出されおり、その流れに沿って

①在宅医療を中心に質的な問題

②終末期医療を中心にした地域連携の問題

③次の世代を担う子供たちの食育を中心とした問題

以上をテーマにした講演会等を行うことになりました。



在宅医療・福祉/連携 勉強会を行いました

一二月三日(月)午後七時より、前橋市総合福祉会館三階三号室で、九月の理事会で決定したテーマを考える場として、在宅医療・福祉/連携の勉強会を開催しました。



ワーカー協会会長中井正江氏により講演していただきました。

講演内容としましては、医療ソーシャルワーカーの定義から始まり、その業務内容が紹介されましたので、その一部を掲載致します。

(一)療養中の心理的・社会的問題の解決、調整援助について

患者やその家族からの相談に応じ、問題の解決、調整に必要な援助を行う。

(二)退院援助について

平日の夜間にも関わらず医療・福祉の関係者の方に多数参加していただきました。

今回は、医療ソーシャルワーカー(MSW)の仕事と役割をテーマとして、その内容について、群馬県医療ソーシャル



退院・退所後の選択肢を説明し、相談に応じ、解決、調整に必要な援助を行う。

(三) 社会復帰について

退院・退所後において、社会復帰が円滑に進むように援助を行う。

(四) 受診・受療援助について

入院・入院外を問わず、患者やその家族等に対する受診・受療の援助を行う。

(五) 経済的問題点の解決、調整援助について

患者が医療費、生活費に困っている場合に、社会福祉、社会保険等の機関と連携を図りながら、福祉、保険等関連諸制度を活用出来るよう援助する。

(六) 地域活動について

患者のニーズに合致したサービスが地域において提供されるよう、関係機関、関係職種等と連携し、地域の保健医療福祉システムづくりに参画を行う。

また、このような業務を遂行するには、患者・利用者を中心とした医療・福祉・保健等の多くの機関との連携が重要とのことでした。

講演会が終了後、質疑応答に入り

ました。

質疑応答のなかで、とくに地域医療



支援病院と地域のかかりつけ医との間で、入院時・退院時における連携が密接に出来ている面、出来ていない面等を踏まえ、活発な意見が交わされ、盛會のうちに終了いたしました。



「冬の健康管理法」

冬を元気に過ごすための

日常生活上のポイント

★食事

一、免疫力を高めましょう

昔から「みかんを食べるとかぜをひかない」と言われるように、柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。また、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、かぜなどのウイルスの入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどはビタミンA・Cをとるにも多く含まれますので積極的に摂りたい食品です。

二、飲みすぎに気をつけましょう

新年会などお酒を飲む機会が多い季節ですが、体調を崩さないよう配慮しながら楽しみたいものです。大切なことは、空腹で飲まないこと、食べながら飲むこと、酒の合間に水や茶も飲むこと、アルコール度の高い酒は水やソーダで割ることなどです。酒の肴としては、野菜や魚介類をバランスよく取る「鍋」が最適です。また、車で来ていることやドクターストップがかかっている

ることなどを話題にして周囲がお酒を勧めにくい状況を作っておくのも方法のひとつです。

万一飲みすぎてしまった場合は、脱水予防やアルコール分排泄のために、



食欲がなくても茶や蜂蜜レモン水などで水分を十分に補給します。食欲が出てきたら、卵スープや梅干粥、煮込みうどんなど消化の良いものを食べるようにします。胃を刺激するコーヒー、紅茶、緑茶などのカフェイン類は避けましょう。肝臓は、日本酒一合のアルコールを処理するために三時間も必死で働き続けることになり得ます。できれば週二日の休肝日を設けたいものです。

★環境調整

かぜなどを引き起こすウイルスは、

低温で乾燥した場所を好みます。例えばインフルエンザウイルスは、湿度五〇%の環境では約一〇時間でほぼ全滅しますが、三五%以下だと一日たっても生存しているといわれます。また加湿をしていない冬の部屋の湿度は二〇%程度になることもあります。室温は二〇度前後、湿度は五〇〜六〇%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡らした衣類を干したりするなど工夫しましょう。

★衣服

今年はおウームビズ提唱の影響もあって、発熱繊維など素材そのものに保温機能をもたせた衣類も多く登場しています。また、首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラーや手袋、靴下、レッグウォーマーなどを上手に使いましう。

★入浴

冬は入浴中の事故が他の季節に比べて三倍も高いという報告があります。特に高齢者に脳卒中や心臓病、また、熱い湯に長時間入っていることによる熱中症が多く発生しています。血圧が高い時や降圧剤の内服直後、食事や

運動の直後は控えましょう。三八〜四〇度のぬるめの湯での半身浴(湯は胸の下まで)なら、一五〜二〇分ゆつくりつかってもよいでしょう。脱衣室や浴室を暖かくしておくこと、入浴後は水分補給をすることも大切です。高齢者が入浴する場合は、家族はまめに声をかけて安全を確認しましょう。最近、動きを見守るセンサーなども発売されています。

★運動

家に閉じこもりがちで運動不足になりやすい季節ですが、体力を保ち、肩こりや腰痛などのトラブルを防ぐた



めにも積極的に体を動かしましょう。ただし、急激な温度変化による脳や心臓への負担を減らすために、早朝や起床直後の運動は避け、十分に着込んだ状態で入念に準備運動を行ない

ます。気温が特に低い日は暖かい室内での運動にします。水分を十分に摂ることも大切です。

★かぜ予防

昔から「手洗い・うがい・マスク」はかぜ予防の基本であるとい



われていますが、医学が進歩した現在でも最も重要な防御法であることはかわりません。さまざまな研究でその効果も実証されています。

一、手洗い

かぜは咳やくしゃみだけでなく、手に付いたウイルスが口や鼻に入ることでも感染しますので、一日一回は確実な手洗いをすることが重要です。石鹸はよく泡立てて一五秒ほど、洗い残ししやすい指先・指の間・親指なども入念にこすりましょう。薬用石鹸などでこすり過ぎると常在菌を殺したり、皮膚に細かな傷をつけたりしてかえって感染しやすくなるので普通の石鹸で

十分です。

二、うがい

うがいは、口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。最近の研究で、うがい薬を使わず水だけでも効果があることが明らかになっています。一五秒間のうがいを連続二〜三回、外出から帰った時だけではなく、一日三回程度行ないます。また、緑茶や紅茶、梅酢を使ったうがいでも効果があるという報告もあります。

三、マスク

マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができま

す。外出時だけでなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもつけるとより効果的です。(ティー・ック健康ニュースより)

事務局より

今年も講演会など開催すると思