

【第40号】令和3年9月発行

白河地域在宅医療 拠点センター通信



一般社団法人 白河医師会
白河地域在宅医療拠点センター
副センター長 杉原常夫

〒961-0908

福島県白河市大手町3-8 レジデンス楽市I-105

TEL:0248-21-8923 FAX:0248-21-9267

平日8時30分～17時15分（土日祝日休み）

講演会開催報告

昨年度に引き続き、「総合的な探求の時間」の授業の一環として、令和3年6月11日（金）福島県立白河高等学校1年生の皆さんを対象に「県南地域の医療の現状と課題」について、白河在宅支援診療所 穂積先生による講演会が開催されました。前回のセンター通信に掲載できなかった生徒の皆さんの感想を一部ご紹介します。

県南地域は、医療施設・従事者共に不足していて、県平均以下であることから本当に危機的な状況であることが分かった。深夜の看取りは111人にも及び、夜間でも患者・故人の為の対応に尽力されている、医師の方々は本当に強いし、それこそ、どんな時でも柔軟に対応できる力をお持ちなのだと感じた。

地域包括システムは高齢者にとっては良いシステムだが、従事者にとっては疲弊・苦勞を伴う側面もあるのかもしれない。

また、長さより重さを重視した人生を送るうえで、福祉はもちろん大切なものだが、社交の場や趣味の一つ一つも人生を彩る色の一つとなり、生活において重要かつ不可欠なものだと分かった。

白河高校1年 Aさん

2025年問題が思った以上に深刻であることに驚いた。1947～1949年代の人たちがちょうど2025年の高齢者で、それを私たちが支えると考えたら、正直、今は荷が重いなあと感じた。

介護施設を上手く利用して生活していくのは個人的に良い案だと感じた。地方の医療があまり充実していないのも問題だと感じた。

三次救急に対応できない地域と対応できる地域があり、偏りが起こるのは悪循環だと感じた。

やはり何事も1人1人の協力が大切だと感じた。

“人生は長さではない。重さである”という言葉が、自分の中に響いた。

白河高校1年 Bさん



県南地域の医療従事者や医療機関は、とても衰退していることを初めて知った。少子高齢化が進む現代だからこそ、訪問診療や在宅医療が大切になってきていると思う。

今回の講演を聞き、より多くの世代の人々が安心して後期高齢者になれるようになって欲しいと思った。また自分たちが成長していく中で、2025年以降も健康寿命が伸びるよう支えていきたいと思った。

現在のこれからの課題はもちろん、地域の方々の協力や、医療従事者の仕事にも幅広い種類があり、とても興味が沸いた。私はまだ具体的に就きたい職業が決まっていないので、今回の講演を踏まえて考えてみたいと思った。

白河高校1年 Cさん

出前講座開催報告

- 日 時：令和3年7月6日（火） 10:00～11:00
- 場 所：いきいきサロン深仁井田
- 講 師：公益財団法人 会田病院 リハビリテーション科
作業療法士：安藤先生・遠藤先生
- テーマ：「足・腰・膝の痛みについて」
- 参加者：17名

この日のテーマは「足・腰・膝の痛みについて」作業療法士の安藤先生と遠藤先生のお二人から、指導がありました。開始前に、ストレッチ・筋トレを行う際の以下3点の注意点について説明があり、①ズキズキ痛むような時は無理せず、中止すること②疲れた時は無理せず休憩を！③他の方と競い合わないこと！そして自分にあった強さ、回数を見つけていくことが大切であると話されました。その後、ヨガマットを使用・座った状態・椅子を使用して行うストレッチ・タオルギャザーなど、お二人の先生に指導いただきながら、参加者全員で実践しました。ヨガマットに仰向けになり腰のストレッチを行う。この日は多くの方にご参加いただいたので、適度に距離を取りながら、左右それぞれ10秒ずつをみんなで数を数えながら交互に実践。



明るく元気な安藤先生の声が会場中に響き渡りました。お尻の筋肉が硬いと腰の痛みにつながる。同じく仰向けになり、お尻のストレッチを実践。続いてタオルを使用し、太もものストレッチなど実践しました。（関節に負担がかかっている＝筋肉が弱っている）（2）椅子を使ったストレッチ（3）椅子とタオルを使ったストレッチ（4）タオルを足の指で手繰り寄せる「タオルギャザー」を実践しました。「今回実践してみて、少し自分にはきついなという体操も見分けられたと思います。やり始めは、無理のない範囲で回数を減らすなど調整をして行ってみてください。最後に、“大切なのは「毎日こつこつ続けること」が大事です」と話され閉会となりました。

- 日 時：令和3年7月15日（木）10:00～11:00
- 場 所：あつかさロン上羽郷
- 講 師：笑いヨガティーチャー 白幡 文子 先生
- テーマ：「笑いの健康教室」
- 参加者：11名

「笑いヨガ」にはいろいろなヨガがあるが、発祥地はインドでマダン・カタリアという医師が26年前に始められた。

笑いヨガは“笑いで元気になりましょう”ということを目指している。笑う動作＋呼吸法を合わせて行うのが「笑いヨガ」決して運動力がなくても良いため体操として行える。

1日に何回笑うか年代別の統計によると、小学生以下が400回・20代20回・50代10回・70代2回と年齢が高くなるにつれて、回数が少なくなっている。

《 ヨガを始める前の準備体操 》

①手拍子 ②リズムをつけタンタン・タンタタタンイエーイバンザイと声を出す。③ ②の手のたたき方に左右に上半身の動きを付ける ④掛け声「ホ」「ハ」を使う・いいぞ・いいぞイエーイ ⑤深呼吸を意識して行い、呼吸はゆっくり行う。動作は大げさに行い、参加者は円型に広がり、マスク着用のまま声を出しお互いの顔を見ながら準備体操を行いました。



《 笑いヨガ 》

①挨拶：インドではナマステ ②深呼吸 ③飲み物の運動 ④チョウダイの運動 ⑤散歩の運動 ⑥空気の運動 ⑦相撲の運動 ⑧重量挙げの運動 ⑨1万円札をお尻に挟んで笑う運動 ⑩足上げ運動 ⑪操り運動 ⑫大根抜き運動 ⑬大根おろし運動 ⑭口の運動（梅干し運動・ソフトクリームなめ・歯磨き運動・頭の掃除運動、心の掃除）最後に深呼吸をして終了。14の運動を行う際、身体のどこに効果があるのか説明いただきながら行いました。参加者からは身体がすっきりしたや、逆に疲れたという声も聞かれました。

日 時：令和3年7月8日（木）10：00～11：00

場 所：いきいきサロンきずな

講 師：公益財団法人 会田病院 リハビリテーション科
作業療法士 安瀬先生 ・ 田代先生

テーマ：「足・腰・膝の痛みについて」

参加者：18名

日 時：令和3年7月20日（火）13：30～14：30

場 所：なかよしサロン北真舟

講 師：白河・西白河郡 笑いヨガクラブ 大沼 敏江 先生

テーマ：「笑いの健康教室」

参加者：23名

日 時：令和3年7月23日（金）10：30～11：30

場 所：あったかサロン昭和町

講 師：歯科衛生士会 樋口 由美 先生

テーマ：「始めませんか？口腔ケア」

参加者：22名

日 時：令和3年7月26日（月）10：00～11：00

場 所：矢吹町保健福祉センター

講 師：白河在宅医療拠点センター

副センター長 杉原 常夫 先生

テーマ：「高齢者と薬：薬の疑問にお答えします」

参加者：21名

日 時：令和3年8月5日（木）10：00～11：00

場 所：いきいきサロン板倉

講 師：笑いヨガティーチャー 白幡 文子 先生

テーマ：「笑いの健康教室」

参加者：10名

日 時：令和3年8月11日（水）10：00～11：00

場 所：あったかセンター中新城

講 師：介護老人保健施設 ひもろぎの園

リハビリテーション科長 石井 利幸 先生

（福島県認知症介護指導者）

テーマ：「認知症とその予防について」

※8/18以降に開催を予定しておりました出前講座につきましては、新型コロナウイルス感染拡大により福島県内一部地域にまん延防止等重点措置・県内全域に非常事態宣言が発令されたことに伴い、開催が中止となりました。

「白河地域 在宅医療・介護連携ガイド」を発行しました！

令和元年度に刊行された“白河地域在宅医療・介護連携ガイド”が改定され、新しく令和3年度版が刊行されました。掲載事業所は病院、医院・診療所、歯科医院、訪問看護ステーション、調剤薬局のほか、介護保険サービス事業所が網羅されています。

発行されたガイドブックを順次お届けしておりますので、お手元に届くまで今しばらくお待ちください。

お知らせ

『11月30日（いい看取り）人生会議の日』に、令和3年度市民講演会の開催を予定しております。詳細が決まりましたら、別途お知らせ致します。



（参考）ホームページ閲覧時のユーザー名：ishikai パスワード：xxx18