

【第39号】令和3年7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)

ACPグループワーク

日 時：令和3年5月17日(月) 16:30～17:30

場 所：白河地域在宅医療拠点センター

テーマ：SDGsの登録内容について

グループ長の東 光久医師より「SDGs」について解説がありました。SDGsとは「持続可能な開発目標」。簡単に言うと「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界のみならず2030年までに解決していこう」という国際的な計画・目標であり、「誰一人取り残すことなく、みんなが幸せになりましょう」とのことです。その中には17の目標があり、私たちの目標は3番目「すべての人に健康と福祉を」になります。企業・団体とコラボすることが出来るので、ACPしらかわのビジョンに合わせて今後行っていく。SDGsについて分かりやすく書かれた漫画形式の本も多く出版されています。参考までにとご準備いただき、参加者メンバーで一読しました。その後、登録方法についての説明がなされました。

メンバーからは「形はできるが、アクションがなかなか起こせない」との意見があり、今後の課題となりました。

日 時：令和3年6月21日(月) 16:30～17:30

場 所：白河地域在宅医療拠点センター

テーマ：FUKUSHIMA 塾 参加について

昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催が見合わせとなった「FUKUSHIMA 塾」が7月2日(金) 1年ぶりにZoomで開催されることになり、事前打合せが行われました。テーマは「どうやってるの!? コロナ禍でのACP」当日は、コアメンバー全員がリモートで出席し、「ACPしらかわ」の活動経過の他、結成経緯・今後の活動について、各担当者から発表が行われます。また、これまでの活動結果から一般参加者からの感想も交えて発表することとなりました。



「地域医療体験研修」参加報告

福島県では、地域医療への理解を深めていただくため、医学生を対象とした研修を実施しています。

今年度も「在宅医療」のテーマにおいて、「白河地域在宅医療拠点センターの役割」を当地域の在宅医療、課題等を含めセンター職員が説明を行いました。各日ともに、参加された研修医・医学部生からは多くの質問が寄せられました。

日 時： 令和3年5月31日(月)～
令和3年6月1日(火) 2日間
場 所： 白河地域在宅医療拠点センター
参加者： 白河厚生総合病院 研修医1名

日 時： 令和3年6月21日(月)
場 所： 白河地域在宅医療拠点センター
参加者： 東北医科薬科大学 医学部生7名

5月・6月 出前講座 開催報告

日 時：令和3年5月11日（火）10：00～11：00

場 所：いきいきサロン深仁井田

講 師：介護老人保健施設 ひもろぎの園 石井 利幸 先生

テーマ：「認知症とその予防について」

参加者：14名

認知症は①アルツハイマー型認知症（50%）②血管性認知症（30%）③レビー小体型認知症（10%）④前頭側頭型認知症（10%）の4つに分けられると説明があった後に、「大切なのは治る認知症もある」「治らない認知症でも早期からの治療が有効なので早期に診断することが大事」と話されました。

《認知症予防のポイントは3つ》

- ① 運動を行うこと（主に歩くこと）
- ② 食事に気をつけること（DHA・EPAを多く含む食品を週2回食べる。大豆製品なども有効）
- ③ 社会的な活動に参加すること（趣味を持つこと・料理をすること・余暇活動すること＝社会の中で役割を持つこと）

認知症になると、認知症を発症した本人と介護者、2人の病人を作ると言われている。認知症介護の基本は「認知症本人を変えようとするより、周囲の人が上手く合わせていくことで、状態が落ち着くことが多い」、「注意することは、介護者の愚痴を聞いてあげる事が大切で、決して責めたりはしないこと」と話されました。

講話の中では参加者に質問をしながら進められ、終了後には「為になった。参加して良かった」との声をいただきました



日 時：令和3年5月12日（水）13：30～14：30

場 所：あったかセンター城東

講 師：介護老人保健施設 ひもろぎの園

施設長 風岡 都 先生

テーマ：「みんなのリハビリ体操」

参加者：17名

日 時：令和3年5月17日（月）10：30～11：30

場 所：あったかセンターはなみずき

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 鈴木 友美 先生・理学療法士 河合 悠斗 先生

テーマ：「足・腰・膝の痛みについて」

参加者：13名

日 時：令和3年5月19日（月）13：30～14：30

場 所：なごやかサロン大町

講 師：関医院 院長 関 元行 先生

テーマ：「元気に生きる」

参加者：12名

始めに「平均寿命」と「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるか尋ねると、参加者のほとんどの方が手を挙げられました。今は健康寿命を延ばし、平均寿命との差をなくすように努力しているところ。超高齢化社会において生活習慣病が一番問題とされている。まず1番にはメタボを減らしていくこと！歩かないことで筋力の低下、体力の低下に繋がりが、腰・膝痛が頻発している。歳のせいにははいけないと話されました。

階段昇降、散歩：歩き方はゆっくり歩いたり速足で歩いたりと変化をつけて歩くと良い。椅子に座って立ち上がる時：足を引き、こんにちはと頭を下げ、どっこいしょで立ち上がると楽に立ち上がりができる。とアドバイスをいただき、参加者の方々が実践されました。

また、食事面や運動面で気を付けていただきたいことについてお話がありました。

講話の最後に、「1日1回は行って欲しい」「1、10、100、1000、10000」について紹介がありました。

- * 1：一読 声を出して読むこと。
- * 10：1日10回笑うこと。
- * 100：深呼吸を行う。1分間に6回行う。
- * 1000：千の文字を書くこと。
- * 10000：1日1万歩、歩くこと。

そして、「良い思い出を思い出すこと」が認知症予防になると話され終了となりました。

日 時：令和3年6月3日（木）10：00～11：30
場 所：あったかセンターひだまり
講 師：白河地域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：「薬の疑問にお答えします」
参加者：14名

日 時：令和3年6月7日（月）10：00～11：00
場 所：新白河ライフパーク
講 師：郡山笑いヨガくらぶ 池田 登子 氏
テーマ：「笑いの健康教室」
参加者：13名

日 時：令和3年6月16日（木）13：30～14：30
場 所：なごやかサロン大町
講 師：公益財団法人 会田病院 リハビリテーション科
理学療法士：佐川 先生 ・ 長尾 先生
テーマ：「足・腰・膝の痛みについて」 参加者：13名

運動を始める前に、腰痛・膝・足の痛みについて、スライドを見ながら、ひとつひとつの効果について話がありました。

《注意点》

- ① 痛みがある時には無理をしない。特に「ズキズキ」と痛む時は行わない。
- ② 疲れたら休憩を取る
- ③ 他人と競い合わない。自分に合った強さ・回数を見つけていく。

腰のストレッチ・お尻のストレッチ・腰・背中・太もものストレッチ・足首のストレッチと13の運動を行い、ストレッチのポイントを説明しながら、お二人の理学療法士の指導の下、参加者全員で実践しました。

大腿部の筋肉が低下すると、転倒する原因に繋がる。お尻周りの筋肉をつけるには、横になり片足を上げ下げする。うつ伏せになり足を上げると殿筋が付き、体幹がしっかりする。最後に、やり始めは無理のない範囲で回数を調整する。大切なことは「毎日コツコツ続けること」と話され終了となりました。

日 時：令和3年6月25日（金）10：00～11：00
場 所：いきいきサロン緑ヶ丘
講 師：介護老人保健施設 ひもろぎの園
施設長 風岡 都 先生
テーマ：「みんなのリハビリ体操 ～運動の大切さを知る～」
参加者：21名

今回の開催場所は風岡先生が3年前にも訪れた場所であり、参加者の半数以上が前回の参加者でした。「緑ヶ丘の皆さんは、お元気で敬老会など積極的に参加されてよく活動されていますね。昨日は、施設で運動会を行いました。若いスタッフが袴を履いて応援団となり、赤・白組に分かれて行いました。季節の水ようかんを食べたり、皆さんが楽しまれました」と施設の近況をお話しされました。

そしてこれからも元気で過ごすためには何が必要なのかについてお話がありました。

質疑応答の際には「骨密度を増やすために、かかとを挙げてドスンと落とす運動を行っているが良いものでしょうか？」との質問を受け「良いものだと思いますが、毎回それだけではなく、つま先を上げる運動も一緒に行った方が良い」と答えられました。

元気でいるためには「身体を動かすことが大切である」とし、講話の最後にリハビリ体操のDVDを観ながら、参加者全員で体操を実践し終了となりました。

日 時：令和3年6月8日（火）10：00～11：00
場 所：ニコニコサロン堂山
講 師：快フィットネス研究所 吉井 雅彦 先生
テーマ：「笑いの健康教室」
参加者：17名

日 時：令和3年6月21日（月）10：00～11：00
場 所：あったかセンター白坂
講 師：白河地域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：「ACP&もしバナゲーム」
参加者：23名