



No.77

発行日 令和5年1月

尾道市立総合医療センター
公立みつぎ総合病院

〒722-0393
広島県尾道市御調町124番地
TEL 0848-76-1111 (代表)
FAX 0848-76-1112
<http://www.mitsugibyoin.com>

地域包括ケアシステムと2040年問題

新年明けましておめでとうございます。2020年1月28日最初に日本で新型コロナウイルス感染症が確認され迎える新年は3回目となります。この間、年賀状には“今年こそは普通の日常に戻れますように”と書き続けています。しかし、この新型感染症の影響を契機として今後の日本の社会構造の変化について考えるべき時期が来たのかも知れません。

御調町の人口は、6,331人、高齢化率45.1%、出生数22人(令和4年3月末日現在)で、毎年約100人の人口減少が続き高齢化が進んでいます。労働人口の減少は、地域・家庭・職場での生活領域での支え合いという基盤が脆弱化されます。2年後には喫緊の課題である2025年問題の年になります。これは、団塊の世代と呼ばれる人たちが後期高齢者(75歳以上)になるという事です。さらに、2040年問題では、団塊ジュニア世代が65歳以上となり、日本の人口の65歳以上が4000万人に達すると想定されています。そうすると現役世代の急激な減少により1人の高齢者を1.5人の現役世代で支える事になります。そして、社会保障費が190兆円となり2018年の1.6倍にもなると推計されています。社会保障費の内訳では「医療」が1.7倍、「介護」が2.4倍に増加すると予測されています。また、85歳以上の高齢者が1000万人を突破し、医療・介護のニーズの高まりにより医療従事者の不足が起こる可能性を指摘されています。そこで、厚生労働省は、誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指すとして、①多様な就労・社会参加の環境整備、②健康寿命の延伸、③医療・福祉サービスの改革による生産性の向上、④給付と負担の見直し等による社会保障の持続可能性の確保という取り組みを進めています。

御調町では、これまで長年に亘って培ってきた地域包括ケアシステムが人生において困難に直面した場合、誰かが役割を持ち、お互いに配慮しそして存在を認めて支え合うことで孤立せずその人らしい生活を送ることができるような社会システムを構築しています。そして、地域の人々や地域の多様性により、人と人、人と資源が世代や分野を超えて繋がることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがいや地域を共に創っていく地域力が備わっています。地域包括ケアシステム発祥の御調町だからこそ冷静な現状分析と近い将来必ずやって来る課題を解決するために何をすべきかを考える必要があります。そのためには、地に足の着いた将来の見通しと対応すべきことを考えることが重要であると考えます。



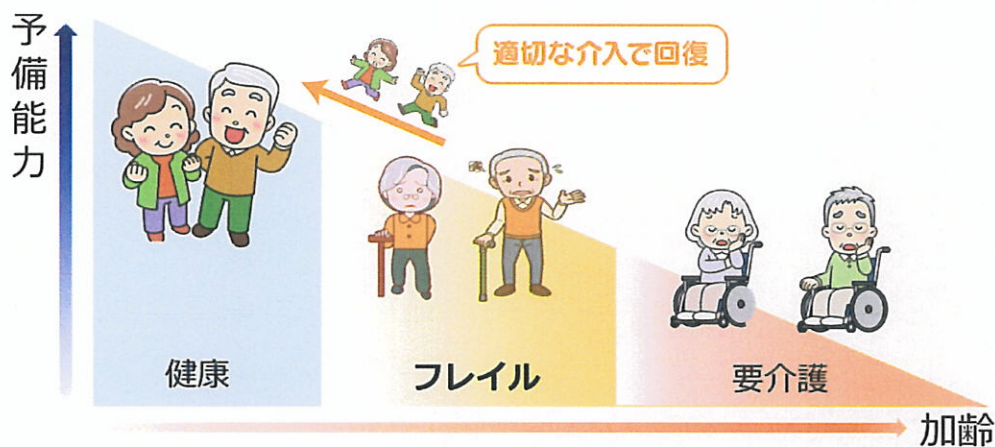
診療部長
占部 秀徳

家庭でフレイル対策 ～今日からできる運動実践～

リハビリ部

●「フレイル」って何？

フレイルとは、下図の真ん中部分のように加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味します。健康な状態から要介護状態へ移行する段階と考えられています。



ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足や栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、注意が必要です。まだ介護は必要でないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰に不安がある、人付き合いが少なくなる……などのような心身の衰えはいわゆるフレイルの状態です。ですが、悲観するのはまだ早いです。フレイルは、健康な状態に戻ることができるといわれています。

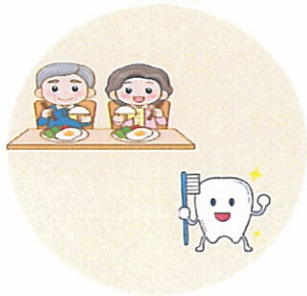
●フレイル対策の3要素

運動



筋肉トレーニングや
体操や散歩などの
有酸素運動

栄養



バランスの良い3食
お口の清掃

社会参加



人とのつながり

●今日からできる運動実践

運動が大事と分かったけど…「なかなか時間がとれない」「おっくうに感じる」という方も多いのではないのでしょうか。そんな方は、きっかけとして「ながら運動」をおすすめします!! ちょっとした隙間時間で運動してみませんか?

無理のない
範囲で行い
ましょう!



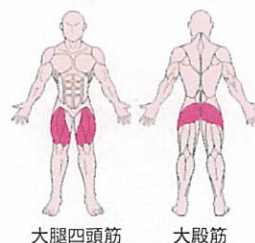
「ながら運動」^① 何かをしながら、ちょっとした運動をすることです。
例：TVを見ながら、洗濯物を畳みながら、料理をしながら・・・など。

座ってできる筋力トレーニング

立ち座り運動（大腿四頭筋、大殿筋の強化）

【方法】テーブルなどに手をついた状態で、ゆっくりと立ち座りを繰り返す。
(5秒かけて立ち、5秒かけて座る)

【目安】10回×2セット



膝伸ばし運動（大腿四頭筋の強化）

【方法】つま先を天井に向けたまま膝を伸ばす。
ゆっくりと、上げ(5秒)下げ(5秒)を行う。

【目安】左右それぞれ10回×2セット



立ってできる筋力トレーニング

踵上げ（下腿三頭筋の強化）

【方法】壁や椅子に手をついた状態で踵を上げる。

【目安】10～20回×2セット



筋力トレーニングイラスト出典)介護予防ガイド 実践・エビデンス編 平成31年度厚生労働科学研究費長寿科学政策研究事業

デイサービス
センター

～いつもと違った日常～

デイサービスセンターでは、「いつもと違った日常」をテーマに2つの行事を行いました。

1つ目は「ピニャータ大会」です。ピニャータとはメキシコの祝いで使われる日本で言うくす玉のようなものです。新聞紙や段ボールで作成した型枠に、ぬいぐるみや風船、掛け軸を入れ、型枠が開くように棒で叩いて割るゲームです。開始前は「何をするのだろうか!？」という表情をされていましたが、いざ棒を手にとると気合が入り、周囲の皆さまの「頑張れ! ヨイショッ!」の掛け声も手伝って、見事型枠が割れ、箱の中に入れていた品々が出てくると大きな歓声が上がリ、「ストレス解消になった」「疲れたけど楽しかった」と興奮されていました。



2つ目は「花火」です。陽が落ち始める頃に、手持ち花火と噴き出し花火を行いました。「久しぶりだなあ」「綺麗だね」と楽しまれていました。

長く続くコロナ禍ではありますが、日常のサービスを1つずつ丁寧(安心・安全)に行いながら、日常と少し違った「楽しい」を感じていただけるよう職員一同今後も取り組んでいきたいと考えています。

みつぎの苑
デイケア

秋の大運動会を開催!!

通所リハビリテーション(通称: デイケア)では、10月から11月初めにかけて、コロナウイルス感染対策のもと非接触型の大運動会を開催しました。

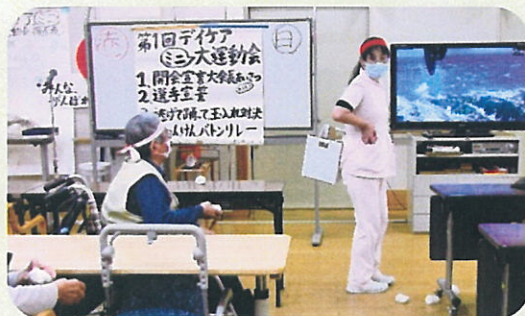
赤組と白組とに分かれて行った競技は、玉入れ・じゃんけんバトンリレー・ビンゴゲームの3種目。

玉入れでは職員が背負った“動くかご”めがけて懸命に玉を投げられていました。

その他の競技も大いに盛り上がり、結果は、「赤組」の優勝!

普段とは違う利用者さまの一面も見ることが出来ました。

今後も、季節ごとに楽しめる行事を考えていきたいと思います。



第38回御調地区健康福祉展

10月29日(土) 公立みつぎ総合病院、御調保健福祉センター、みつぎいきいきセンターを会場に3年ぶりに開催し、多くの来場者でにぎわいました。



みつぎマルシェ



ふれあいステージ



医療・看護コーナー「白衣体験」



歯科コーナー「クイズ：お口を知ろう！」



防災コーナー「防災ボトルを作ろう！」



ボランティア紹介&体験コーナー



バルーンアート・ショー



いきいきセンター 測定コーナー

男の料理教室(さすが会)開催

尾道市北部地域包括支援センターでは、介護予防事業の一環として、男性高齢者を対象とし、健康的な食生活と男性の自炊等の自立を目指して、2カ月に1回奇数月に男性だけの料理教室(さすが会)を開催しています。

今回は11月16日、基本的な感染対策を行った上で開催し、地域の男性8名と研修医1名が参加され、テーマを「身近にある食材を利用し、おいしいお料理を」と題し、メニューは、韓国風お好み焼き(チジミ)、人参しりしり、だし巻き卵、けんちん汁と、デザートには御調町名産の柿を添えてと、盛りだくさんの内容となりましたが、午前中に開始し、なんとか昼食時間に間に合うよう調理することができました。

参加者からは「コロナ禍でなかなか人と接する機会がない中、こういった催しは元気が出て楽しい」との声があがり、研修医からは「今まで自炊したことはなかったですが、これを機に医学の勉強とともに自炊も頑張ります」との頼もしい発言もありました。参加者全員おいしい料理で体があたたまるとともに、心もあたたかくなる会となりました。

次回は、皆さまも参加してみませんか？



【問い合わせ先】尾道市北部地域包括支援センター TEL 0848-76-2495

地域包括ケア病棟

3病棟は、令和4年4月より「地域包括ケア病棟」になりました。

地域包括ケア病棟は「ときどき入院 ほぼ在宅」という地域包括ケアシステムの要となる病棟です。当病棟の役割は「急性期治療を経過した患者の受け入れ」「在宅で療養を行う患者等の受け入れ」「在宅復帰支援」の3本柱です。超高齢社会を迎えた今日において、急性期治療を終え病状が安定しても、日常生活動作(ADL)の低下や認知症の進行により、すぐに在宅で生活することが難しく、経過観察やリハビリ、介護サービスの調整が必要になることも少なくありません。医師・看護師・リハビリスタッフ・薬剤師・管理栄養士・社会福祉士が協力し、認知症や廃用症候群の予防、栄養サポートなどに取り組みながら、ケアマネジャーや訪問看護等と連携を図り在宅復帰へのサポートを行っています。

地域包括ケア病棟に入院できる最大日数は、60日と決められています。この期間内に患者さま、ご家族さまが安心して安全に退院できるよう、また住み慣れた地域で1日も長く生活ができるよう、スタッフが一丸となり支援します。

また、介護者の休息や冠婚葬祭への出席など、短期間介護ができなくなる場合のレスパイト入院も受け入れています。ショートステイでは受け入れの難しい医療依存度の高い患者さまを受け入れることも可能です。ご希望される方は、地域包括ケア連携室へご相談ください。



※撮影時のみマスクを外しています

職員紹介

入職して2年目になりました。幼い頃からの夢であった看護師として働くことに喜びを感じています。しかし一方で、命と向き合う責任の重さ、不安、緊張感を日々実感しています。はじめは、病棟での仕事の流れや、やるべき業務に精一杯の毎日でした。先輩が1つ1つ丁寧に指導してくださり、少しずつできる仕事が増えてきたことをうれしく思います。

これからも、多くのことを学びアセスメントをしっかり行いながら、患者さまに寄り添った看護を提供できるよう努力していきます。



看護師
秋葉 佐由巳

2年間の病棟勤務後、保健師として御調保健福祉センターに勤務し2年目となりました。

現在は、御調町内2地区と、母子保健を担当しています。昨年度は、母子保健における災害保健活動の強化を目的として、防災意識調査を実施し、繰り返しの啓発等、日頃の業務に活かしています。また、日々の訪問や行事の中で地域の方から多くのことを学ばせていただいている毎日です。

今後も地域の皆さまが元気に自分らしく生活できるよう全力でサポートさせていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



保健師
宗平 絵奈

言語聴覚士として入職し2年目になります。まだまだ未熟な点が多く、働きながら難しいと感じる場面が何度ありますが、先輩方に聞くと優しく教えてくださるのでいつも感謝しています。入院された患者さまから「退院後が不安」との言葉を何度か聞いたことがあります。私はそのような患者さまが自分らしく楽しいと思える生活を送れるように、退院後を見据えたりハビリを目標としています。日々精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



言語聴覚士
民安 萌恵

公立みつぎ総合病院に入職して、今年で2年目を迎えました。

現在特別養護老人ホーム「ふれあい」に勤務しています。初めは分からない事も多くありましたが、利用者さまとの関わりや先輩方からの指導により、毎日やりがいを感じられるようになりました。利用者さまの支援や関わりの経験を積み、個々に合ったケアが出来る介護福祉士として仕事を続けていきたいです。

これからも、分からない事は学習し知識を深め利用者さま一人一人に丁寧に正確に支援が出来るように頑張ります。よろしくお願いいたします。



介護福祉士
加藤 徹也

介護予防センターでは3つの事業を行っています

事業対象者（基本チェックリストで該当の人）または、要支援1・要支援2の人を対象に通所サービスを実施しています。

短期集中型通所サービス (月曜日 10:00~12:00)

介護予防給付などのサービスを利用していない人を対象に、加齢により心身が衰えた状態の高齢者が、地域の活動の場に参加することを目的に、体操やマシントレーニングを中心とした6カ月間のプログラムを実施しています。

基準緩和型通所サービス (月曜日 14:00~16:00)

閉じこもり予防、生活機能の維持・向上を目的とした介護予防の体操やレクリエーションなどを実施しています。

介護予防通所サービス (火~金曜日 10:00~14:00)

住み慣れた地域で自立した生活を継続することを目的に、専門職（看護師・機能訓練指導員・管理栄養士・歯科衛生士）により、体操や運動を通して運動機能低下の防止、食生活の見直しによる栄養面の改善、口腔機能の向上を図り日常生活の質を高めるためのサービスを提供しています。

運動のご紹介

体操

準備運動として全身のストレッチ体操を行います。



棒体操

上肢の柔軟性・筋力向上を目指します。



ゴム体操

関節可動域や柔軟性の改善を目指します。



マシントレーニング

全身各部の使っていない筋肉を動かし運動機能の維持・向上を目指します。



介護予防センター
0848-76-2821

北部地域包括支援センター
0848-76-2495

御調保健福祉センター
0848-76-2235

「日常生活の動作が難しい」「転びやすくなった」「食べる時にむせる」「体重の減少が気になる」「外出の回数が減ってきた」など、ご自分やご家族のことで心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。利用に関するお問い合わせや見学をご希望の方は、随時お受けしています。

ご意見、ご感想をお聞かせください

TEL 0848-77-0955 FAX 0848-77-0956
E-mail: tiiki@mitsugibyouin.com
ホームページは「みつぎ病院」で検索

患者さまならびに地域の皆さまと共に作成したいと考えております。ご要望をお待ちしております。

発行：尾道市立総合医療センター
公立みつぎ総合病院 広報誌編集委員会