訪問看護をご存知ですか？

訪問看護師は、お宅に訪問して、健康面や生活などで気になっていることをお聴きし、血圧や脈拍など測定したり体調を観察して、医療と生活の両面を合わせて判断します。病気の悪化防止や生活障害の予防、健康管理などを行います。また、医師の指示のもとに、体調によっては、点滴や注射、傷や床ずれ（褥瘡）の処置、胃ろうなどの栄養管理や吸引などの呼吸管理、服薬管理を含めた疼痛ケア、下剤の調整なども行います。

また、病院から退院するときは、医師や看護師がいなくて大丈夫だろうか、体調はかわらないだろうかなどの心配ごとがあると思います。退院後も、必要に応じてかかりつけ医と相談しながら、症状のコントロールやリハビリテーションなどを続けられます。訪問看護師は、入院中から自宅での生活を見据えて、介護方法や環境について相談に応じますので、病院から退院するときも病院を通じてぜひ訪問看護師にご相談ください。　（K．M）

介護保険情報

Ｈ２７年８月から介護保険利用の負担が収入に応じて１割・２割負担と改正されました。現在お持ちの介護保険負担割合証は、７月３１日が有効期間です。７月中に坂井地区広域連合から新しい介護保険負担割合証が届きます。届きましたら、担当のケアマネジャーにお知らせ下さい。（Ｉ．Ｓ）

ワンポイントアドバイス　～フレイルとは～

Qさん：「虚弱」って年を取って弱ってくることやろ？
A先生；そうですね、一般的には齢を取るにしたがって身体の力が衰えた状態（衰弱とか老衰）と思われていますが、飯島先生の言う「虚弱」（先生たちは「フレイル」と呼んでいます。）は少し違いますよ。
Qさん：どう違うんですか
A先生；齢を取ってくるとちょっとした怪我や風邪などで寝込んでも、歩く力が弱くなったり、何もしたくなくなったり、場合によっては物忘れが進んだりするなど、心身がもろくなって「もうちょっとで介護が必要な状態」になりやすいことを言っているんです。
Qさん：そうならんように日ごろから気を付けているんだけど。どれぐらい弱っているか分からんしのぉ
A先生；飯島先生はフレイル（虚弱）の状態になったお年寄りを早期に発見するためのスクリーニングテスト（フレイルチェック）を作ったり、フレイル状態から抜け出す指導をするサポーターを養成して、要介護状態にならないような対策を呼びかけているんですよ。
Qさん：どうやったらフレイルにならんのやろか？
A先生；今回の講演ではフレイル予防のコツとして
①バランスの取れた、たんぱく質の多い食事をみんなと食べる。
②ウォーキングや体操などで積極的に体を動かす。
③軽い仕事に就いたり、地域のボランティア活動などで他人とかかわる。
などを心がけると良いといっていましたね。　（S．T医師）

フレイルチェック！！

～編集後記～
私も今回の市民公開講座に参加してきました。
健康長寿に過ごすコツについてのお話を中心に、会場の皆様それぞれフレイルチェックをしました。
簡単で継続できそうなフレイルチェックを私の両親にも勧めてみようと思います。フレイル予防をし、心身ともに健康に毎日過ごしてもらいたいなと思いました。（T.Y）

けありんぐ

坂井地区医師会
ケアセンター
広報紙
2016/7夏号
Vol. 9

平成28年度坂井地区医師会市民公開講座を開催
【テーマ】「あなたの健康長寿を伸ばそう！」

坂井地区医師会は、5月29日に「あなたの健康長寿を伸ばそう！」をメインテーマにJA花咲ふくい芦原支店多目的ホールで市民公開講座を開催しました。

当医師会は、これまでも在宅医療・介護の普及に力を注いできましたが、今後ますます高齢化が進み、3人に1人が65歳以上の高齢者ということになりますと、在宅医療・介護だけでは支えきれません。これからは歳をとって心身が虚弱になり、要介護状態になることをできるだけ予防し、「元気な高齢者」を増やすことが大切になります。更にそれだけではなく、その元気な高齢者に地域で活躍していただくことで、「地域で支え合うことができる社会」を創ることも重要になります。

講師には、東京大学高齢社会総合研究機構准教授の飯島勝矢先生をお招きし、「健康長寿のコツとして食べて・動いて・生きがいづくり」という3つの原点の大切さや、「虚弱*」予防の実際として虚弱チェックの方法を教わりました。特に先生は「身体」の虚弱は筋肉の減少から始まるため、①たんぱく質を含んだバランスのよい食事・歯科口腔管理による適切な栄養の摂取、②運動、③社会参加の三位一体が大切であること、とりわけ1人で食事をする高齢者は「虚弱」になりやすく、社会とのつながりを失わないことが予防の第1歩であることを強調され、「フレイル」という聞きなれない言葉も、ユーモアを交えわかりやすくお話し下さいました。

今回の市民公開講座の参加者数は173名でしたが、終わった後のアンケート調査では講演内容は非常に好評で、一刻も早く坂井地区でも「フレイル」予防のための市民サポーター養成講座を開いてほしいとの要望が多数ありました。

これから高齢期の患者さんが中心となる時代の医療は、病気と共存しながら、住み慣れた地域や自宅での生活を地域全体で支える「地域完結型」医療に変わらざるを得ません。そして地域ぐるみの介護予防が求められています。これからも坂井地区医師会は、当ケアセンターを中心に医療と介護を連動させながら、また様々な機会に市民の皆さんに医療・介護の情報提供をし、地域の皆さんのお役に立てればと思います。

坂井地区医師会会長　奥村　良二

＊虚弱；飯島先生のグループでは「フレイル」といいます。4面参照

夏だからこそ気をつけよう！！暑さ と 冷え

訪問看護ステーション（あわら事業所）　TEL73-5377

熱中症にご用心！

熱中症予防のポイント

- 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常などの症状をおこす病気です。

家の中でも熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。（W. Y）

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう。
◎自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
◎意識がない、全身のけいれんがあるなどの症状を発見した場合。

ちょっとした工夫で快適に過ごしましょう！

＊暑いからといってシャワーですまさず浴槽に浸かると疲れがとれます。
　また、エアコンや冷たいものの食べ過ぎなどで起こる夏の冷えも入浴により改善します。

＊西日など光が入る部屋にすだれを使って日よけをしましょう。

＊アイスノン、ペットボトルに水を入れ凍らせたものを頭、両脇に入れて冷やすと暑さ対策になります。

＊冷たいタオルで体拭きをすることで体温が下がります。（I. S）

デイサービスセンター（通所介護事業所）　TEL73-8710

血流を良くし、夏を元気に過ごしましょう！！

デイサービスでおこなっている集団体操では、音楽に合わせてたくさん体を動かすドドンパ体操、タオルを使った温泉体操等で上下肢運動を取り入れながら血流を良くするように努めています。また、マッサージを取り入れるなどクールダウンも大切だと考えています。今年の夏も元気に乗り越えられるように利用者様に喜んでいただけるような楽しいレクリエーションを企画し、今後も努力してまいります。（T. N）

夏の暑さで疲れた体を簡単、リフレッシュできるツボ　ご紹介いたします！！

湧泉	【湧泉（ゆうせん）】・・・疲労回復に効くツボ 足裏の土踏まずのやや上、足の指を曲げてへこんだところ
足三里	【足三里（あしさんり）】・・・食欲不振に効くツボ 膝の皿の下、靭帯の外側にあるくぼみから指幅４本分
三陰交	【三陰交（さんいんこう）】・・・冷房での冷えに効くツボ 内くるぶしの頂点から指幅４本分上がったところで、骨と筋肉の境目

ヘルパーステーション（訪問介護事業所）　TEL73-8390

夏バテ予防の食事で、夏の暑さを乗り切ろう！！

夏は高齢者に限らず体力を消耗する季節ですが、夏に負けない体をつくるには今から生活のリズムをつくることが大切となります。ここでは夏バテにならない食事のポイントを紹介したいと思います。

（M. M）

夏バテ予防になる食事

- 香辛料を少し使う（カレー粉、生わさび、生姜など）
（香辛料には食欲を増進させる働きがあります。）
- 酸味のあるものを用意する（酢、梅干、ヨーグルトなど）
（クエン酸は疲労回復効果があります。）
- ビタミンB1をとる（豚肉、昆布、大豆など）
（糖質をエネルギーに変える手助けをします。）
- ビタミンCをとる（レモン、キウイ、パプリカなど）
（ストレスへの抵抗力を高めます。）

野菜たっぷりそうめん

長芋とオクラの梅肉ネバネバサラダ

一口メモ

高齢者の脱水予防に経口補水液が便利です

脱水症状が疑われた場合、水分補給が必要ですが、最近では市販の経口補水液（OS－1：大塚製薬など）がよく使われています。OS－1と同じような補水液を1リットル作る場合

＊水・・・1ℓ　＊塩・・・3g　＊砂糖　・・・40g

このように塩分と糖分が比較的多く含まれていますので、使用にあたってはかかりつけ医に相談しておきましょう。作り置きしておくといいかも！

霞の郷訪問看護ステーション　TEL68-5075

高温多湿は「床ずれ」の大敵！！

ついに梅雨が明け日本特有の湿気の強い夏がやってきました。

この季節に寝たきりの方を介護している方にとって怖いのが「床ずれ」です！

夏は汗をかき皮膚が蒸れやすくなります。

そこで、「床ずれ」を作らない方法の一つとして、

「皮膚を清潔に保つ」

ことが大切です！

ポイント！

こまめな着替え・清拭・オムツ交換

皮膚の密着部分の乾燥が大事です！

（S. N）

夏は、介護している方の体力も奪い、日々の介護も大変ですね。

ケアの方法や介護の方法について分からないことや、困ったことがありましたら私たち訪問看護師に、ご相談ください。

これで安心ね！！

居宅介護支援事業所　TEL73-8720

皆様が住み慣れた地域での生活を維持しながら、安心して暮らしていけるようお手伝いします！！

医療・介護・福祉のことでご相談がある方、お気軽にご連絡ください（坂井地区在宅ケアネット事務局　☎73－5366）