

こ ん に ち は



平成27年 如月号

暦の上ではもう春ですね、

梅が見頃となりました。

今月号では、平成25年1月に当法人が創設しました都筑区医師会地域多職種連携協議会（以下、本会）の活動についてお伝え致します。

本会は、現在、区内で医療や介護に携わっている3病院、区歯科医師会、区薬剤師会、地域ケアプラザ連絡会、ケアネットつづき本会、ケアネットつづきケアマネ部会、ケアネットつづき訪問介護部会、区訪問看護連絡会、地域リハビリテーション連絡会、及び行政の11団体が参加し活動しております。

今年度の本会の活動内容は、医療と介護の連携を活発にするため、2月4日（水）に「第1回都筑区地域包括ケアシステム～医療と介護の連携を考える～」を区役所で開催致しました。当日は、専門職140名以上の参加があり、多職種でグループワークを行い連携における課題を全員で話し合いました。大きな会場が一杯になった様子を見て、これからの都筑区における地域包括ケ



アシステムの実現の可能性を感じました。また、3月1日（日）には、区民向けの講演会「テーマ：認知症を疑ったら」の開催を予定しています。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

来年度は、更に活動の充実を図りますので、ご理解とご協力のほど、お願い致します。

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルプーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

《講演会のお知らせ》 『認知症を疑ったら』

都筑区地域多職種連携協議会主催による、第2回目の講演会が行われます。

今回のテーマは〈認知症〉です。小林クリニックの小林雅子先生が、認知症の基礎についてお話しします。また後半は相談者、患者様等に認知症が疑われた場合どのように対応しているかを、色々な職種からお話しします。「都筑区なら認知症になっても安心して暮らせる」そんな街をめざす取り組みです。詳しい内容は同封のチラシをご覧ください。

皆様、ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。

日時：平成27年3月1日

13:30～15:30（開場 13:00）

会場：都筑区役所6階会議室（センター南駅より徒歩5分）



～都筑区在宅医療

相談室～

在宅医療に関して、お困りごとがありましたらご相談ください。ケアマネ資格を有する看護師がお答えいたします。

営業時間：月曜～金曜

9:00～17:00

（祝日、年末年始は除く）

電話番号

045-910-6582

冬の室内体操

寒さが厳しく、外に出るのが億劫な季節ですね。冬は体を動かす機会も少なくなるし、寒さから身を守るために脂肪も付きやすくなっています。今回は運動不足解消と健康づくりを目的とした簡単な室内体操を紹介します。

◎足踏みだけで効果が…

その体操とは、「腕ふり足上げ体操」です。やり方は①背筋を伸ばして立つ。②その姿勢から腕を大きく振って足を高く上げ、リズムカルに足踏みする。（移動しないでウォーキングをするような感じ）③手足を動かす速さは、ややゆっくりと（普通に歩く時よりも大きく手と足を振る）④時間は1回3分間で1日3回。

◎1回3分で有効

1回たったの3分間の運動で血流が高まり、全身の代謝が活性化します。また足を動かさず、腕を振るだけでも同様な効果があるので、立つことが大変な方は椅子に腰を掛けたり、畳の上に座った姿勢で行って下さい。

◎運動量のめやす

健康づくりの運動に無理は禁物です。目安としては、最初は心地よさを感じる程度に。そしてだんだんと体が慣れてきたら、少しずつ運動量を増やしていくとよいでしょう。継続して行うことがカギです。

◎運動を行う際の注意事項

運動を行う前に、治療中の疾患がある方や、腰痛や関節などの痛みがある方、また運動時にそれらが発生した場合は医師に相談し指示に従って下さい。



編集後記

年が明けてからあっという間に1ヶ月が経過し、立春を過ぎたとはいえ寒い日が続きますね。体が温まる料理を家族に…と、夕食は鍋物続きの我が家です。桜咲く春を心待ちにしています。（内海）



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井