

# こ ん に ち は



平成31年 如月号

インフルエンザが流行しています

患者数の増加に伴い1月の中旬に神奈川県・横浜市ともに流行警報が発令されました。今年もA型が流行しており学級閉鎖等も増えています。毎年3月くらいまで流行は続きますから手洗い・うがい・せきエチケット(マスク着用等)を徹底しましょう。もしかかってしまった場合は早めに医療機関を受診し安静にして休養をとり、水分補給をしましょう。



## 都筑区における地域包括ケアシステムの構築に向けた取組みの実際

日本における高齢者人口は増加傾向にあり、特に団塊の世代が75歳以上となる2025年以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。そのため厚生労働省では、2025年を目途に重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるように、地域の特性に応じながら住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を目指しています。

都筑区においても病院と診療所の連携や多職種における連携など様々な取組みが行なわれています。特に昭和大学横浜市北部病院との連携には様々な職種でも力を入れており、都筑区における介護事業所等の連絡会であるケアネットつづきでは、11月から2月にかけて、歯科・口腔外科・薬剤・栄養・救急の各科の病院関係者を講師として招いて講義及び交流会を行っています。看護部門においては、北部病院の退院調整看護師が退院に向けて地域の看護師と連携するために訪問看護ステーションに研修する機会などを増やしています。また都筑区医師会内にある在宅医療相談室では、ケアマネジャーの資格を持つ看護師が各機関への医療的な調整・支援・情報提供などを行っています。さらに都筑区医師会地域多職種連携協議会では、区内の在宅に関係する事業所等と病院、歯科医師会、薬剤師会、医師会が連携し、地域全体で在宅療養する方やご家族をサポートしていく体制を整えています。その活動の一つとして、毎年市民向けの講演会を開催しており、今年は2月17日(日)に『いま、いのちを考える…悔いのない人生を』と題し、行政書士であり社会人落語家として活動されている生島清身氏を招いて創作落語と講演会を行う予定です。興味のある方は都筑区医師会のホームページを確認して頂きぜひご参加下さい♪



☆☆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/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)  
『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。



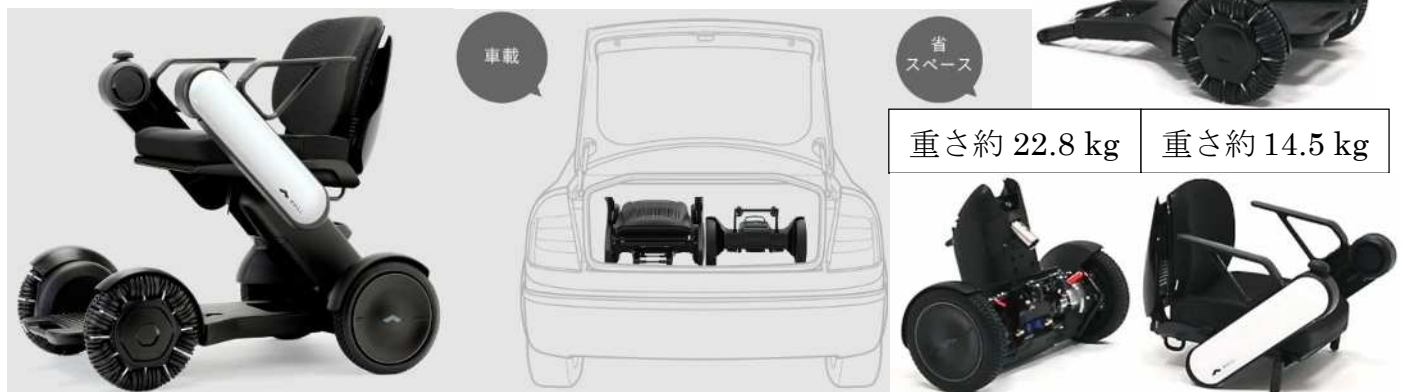
## オススメ！福祉用具情報④

4回目の福祉用具情報は電動車椅子『WHILL Model C』です。以前にご紹介させていただいたWHILL Model Aの別モデルになります。

Model Aと比べると、悪路での走破性や細かな操作性等劣る部分もありますが、お値段は安く、重量が軽くなり、分解ができる為、乗用車への車載が可能等、優れている所もあります。以前と同じく使用には福祉用具専門相談員による使用方法や禁止事項の説明、走行練習が必要です。

**WHILL Model C** メーカー希望小売価格：450,000円  
サイズ：約（幅×長×高）550×985×740-940（mm）

重さ約 14.5 kg



### 健康まめ知識

脂肪の多い食事を摂ると「太る」ことは想像ができますが、実は筋肉が細くなってしまいう可能性が高いことを知っていましたか??

筋肉を増やすには、糖を取り込みエネルギーに変えるインスリンが欠かせません。高脂肪食をとり過ぎると、肝臓からインスリンの効きを悪くするたんぱく質へパトカインの一種が大量に分泌されます。その結果、インスリンの分泌が悪くなって筋肉の合成がうまくいかなくなり、筋肉量が減り細くなるというメカニズムがうまれます。太り筋肉が減ってしまうと困ってしまいますよね!?!ここで高脂肪食に対する救世主をお教えします。それは…「緑茶」です!! 茶カテキンは、へパトカインの分泌を抑えてインスリンの効きを改善する効果を持ちます。やっぱり日本食はヘルシーなだけでなく健康的な身体づくりに最適ですね。食事が油っぽいと感じた時は、是非 緑茶と一緒に取るように心がけましょう♪



### ☆ナーシングだより☆

1月は、新規2名、終了1名で登録者は19名でした。寒い日が続き、熱発された方が多くいらっしゃいましたが、インフルエンザの方は1名でした。今では、皆さん体調が戻られ一段落したところです。

引き続き、職員一同は、マスク・手洗いを励行し、インフルエンザの予防に努めてまいります。



### 編集後記

2月4日は立春、暦では春ですね。あちこちで花が咲き始め、少しずつ春の気配を感じるようになりましたが、まだ寒い日は続くので体調を崩さないようにしたいと思います。

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。

913-5181 統括管理者 吉井