

こんにちは



平成31年 卯月号

新元号は「令和」でしたね！

新年度のご挨拶

副会長 小林 雅子

みなさまこんにちは。都筑区医師会の副会長として仕事をさせていただいて数年が経ちます。その間、「この地域に住んでいる方々のための医師会になろう」という思いは代々の医師会長に受け継がれ、私たち会員の共通した思いとなっています。

都筑区医師会は、医療はそれぞれの診療所が担うだけではなく、地域に出てゆき、多職種と連携して、関係性を大切にしながら、進めてゆくのが良い、という考えのもとに活動しています。そして、国が地域包括ケアシステムとして進めている医療と福祉は、まさにこれを示していると理解し、その施策に参加しています。そして、当会で行なっている各種の事業は、地域で自分らしく生活したいと考えておられる方のために考えられた、医療介護の支援事業です。

近年、診療所としての働きに、かかりつけ医としての在宅医療は大切だと言われています。しかしそれは、地域医療の一部であり、元気な時からの健康管理、介護予防、福祉との連携、地域活動への参加など、地域で期待される内容は大きく、私達かかりつけ医は、この事を考え、日々の仕事の励みとしております。都筑区医師会の事業はそのかかりつけ医を支える事業でもあるのです。

ご利用いただいている皆さまにおかれましては、このことをご理解いただき、医師会員また事業所職員に、温かいご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	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
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL 045-913-6321

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/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。



健康まめ知識



前回の体を温める食事に関して、薬味・調味料の詳しい説明をしたいと思えます。燃える成分がある代表的な薬味は、唐辛子です。唐辛子の成分である「カプサイシン」は代謝を高め、体を温めてくれます。また、生姜には加熱すると出てくる「ショウガオール」という成分が体をポカポカとさせてくれます。さらに、ニンニクに含まれる「アリシン」が中性脂肪を減らし血液循環を良くしてくれ、むくみを改善する「カリウム」を多く含むパセリには体内の水分を排泄することで体を冷えない状態にしてくれます。レモンに含まれる「クエン酸」は血液をサラサラにする効果だけでなく疲労回復にも役立ちます。

薬味や調味料を食事にプラスし、体を内側から温めましょう♪



わた知って!



睦月号でケアマネジャーの牧野さんより紹介を受けました、ヘルパーの武本です。私はパンが大好きなので、お休みの日はお友達とパン屋めぐりをしています。最近は食パンブームのようですが、私は自分の好きなパンを求め、これからもパン屋めぐりをしたいと思っています。次は、福祉用具専門相談員の後藤さんを紹介します。



認知症なび

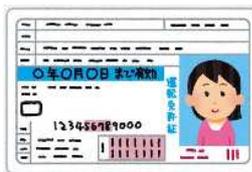
最近では、高齢者の交通事故、ペダルの踏み間違いや、誤運転による事故を、ニュースや新聞などでよく目にします。そこで今号では高齢者の自動車運転について紹介したいと思います。



2017年3月に改正道路交通法がスタートし、75歳以上の運転免許保持者が「認知機能が低下した場合に行われやすい一定の違反行為(信号無視や通行禁止違反などの18基準行為)」で臨時の認知機能検査を受けることが義務付けられました。3年に一度の免許証申請時に30分ほどで終わる簡易な認知症機能検査を受けます。最近では書店で問題集なども見かけるようになりましたが、時間の見当識・手がかり再生・時計描画です。検査結果は3分類に分けられ、第1分類に入るドライバーは、違反の有無にかかわらず全員、臨時適性検査(医師の診断)を受けるか、主治医などの診断を受け、その診断書の提出が義務付けられることとなります。認知症と診断されれば、免許の取り消し等の行政処分の対象になります。認知機能障害が軽度であれば、運転中止に対する理解が得られやすいため、早めに話し合いを持つことが重要です。また、ドライバーが納得して免許を返納するためには、ご本人にとっての運転の目的や運転することの意味をご家族も共有し話し合うことが必要だと思えます。

高齢ドライバーは自動車運転のベテランで、運転に自信がある方も多く、免許の返納に関してもこだわりが強い場合も多いです。事故を起こした場合、家族が賠償責任を負うことになる可能性もあります。

自動ブレーキ装備などの発達や見やすい標識・信号の整備、法の整備(免許更新の頻度をあげる、強制返納のしくみ)、代替の移動方法確立などの今後の検討事項もたくさんあります。



編集後記 春に陽差しが暖かく感じられる季節になりました。スギの花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ヒノキ花粉のピークが始まるようです。4月中旬にはピークが過ぎるとの予測。頑張って乗り越えたいと思えます。

【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。

913-5181 統括管理者 吉井