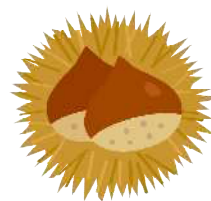


こ ん に ち は

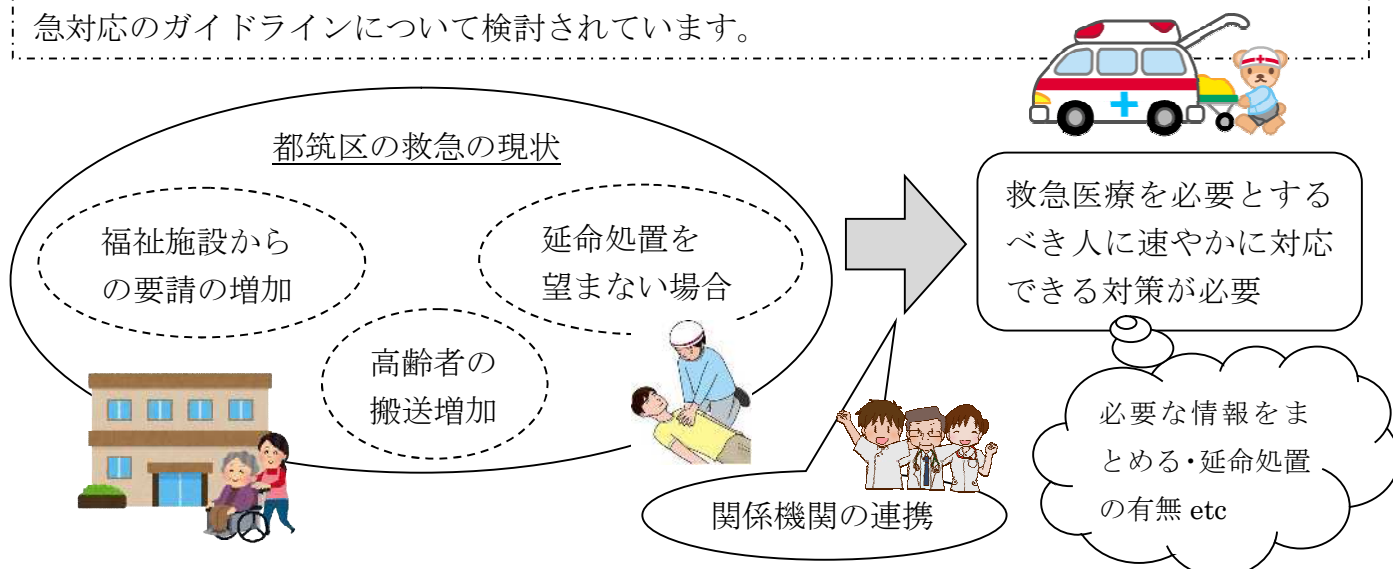


令和元年 神無月号

残暑が厳しいですね・・・

“もしも”の時の備えについて

近年、全国的に救急車の出動件数は増加傾向にあります。都筑区においては、2025年に区民の4人に1人が65歳以上という事態を迎え、さらに高齢者の転入や高齢者福祉施設の増加に伴い高齢化率も高くなってくると見込まれているため、それに伴い救急需要の増加が予測されています。そこで区内の関係機関が集まり「都筑区救急需要対策連絡会」が設置され救急対応のガイドラインについて検討されています。



当ステーションでは、看護師が救急車要請の対応時に、ご利用者様の診察券や保険証が見つからなかったという経験から、必要な情報をまとめて救急隊にスムーズに引き継げるような対策に取り組んでいます。

現時点では主に在宅医のいない独居の方を対象に、横浜市医療局が作成した「もしも手帳」にまとめることを勧めています。「もしも手帳」とは、“もしも”の場合の本人の意思表示を予め考え記入しておくことができるものですが、診察券等も収納することができるため、緊急時の対応にも活用できるものになっていると思います。もし興味のある方は訪問しているスタッフに声をかけてもらえればと思います。また各区の福祉保健センターや地域ケアプラザ・薬局等でも配布されているため、目にするのであれば手に取ってみてはいかがでしょうか。「もしも手帳」については、次号以降でももう少し詳しく取り上げていこうと思います♪



☆☆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



病のはじめは高血圧からと思ってい程、血圧のコントロールは重要ですので、気にされている方も多いと思います。そこで今回は、血圧を下げる7種類の食べ物をご紹介します。

1つ目はマグネシウムを多く含む、ほうれん草や芽キャベツなど、色の濃い葉野菜です。収縮した筋肉を緩め、血管を拡げる効果があります。2つ目はザクロ。心臓や血管にプラスに働く酵素が多く含まれており、最近ではジュースやお酢などでも摂取できます。そして抗酸化物質とビタミンCが多く含まれるブロッコリーや人参・クレソンも効果的です。あとは生ニンニクや脂肪の多い魚・食物繊維が豊富なオートミールやナッツなどが高血圧に良いとされています。そして最後はビーツ！知らない方もいると思いますが、スーパーで見かける事が増えている食材です。ボルシチなどに入っている赤カブのような食材で、ほうれん草の仲間です。「食べる輸血」とも言われるほど栄養素が豊富に含まれ、疲労回復にも効果があると、注目されつつあります。

全てを摂る必要はありませんが、血圧が気になってきたら、ぜひ試してみてください♪



骨折などの大怪我に繋がる転倒はリスクを出るだけ下げることが重要です。対応策として足腰を鍛えること以外に「ながら力」が大事なことをご存知でしょうか？「ながら力」とは、複数のことを同時に行なう脳機能を指します。例えば、喋りながら歩く、電話しながらメモを取るなどが挙げられます。専門用語では「デュアルタスク（二重課題）」とも呼ばれ、その力が衰えると転倒リスクが高くなると言われています。何故か？？私たちは日常の環境下で無意識に多くの情報に注意を配分して動いています。そのため、衰えにより小さな段差や周囲の動きに気づかず、つまづいて転ぶリスクが高まってしまうわけです。簡単なチェック方法は歩きながら世間話ができるか？改善方法として、足踏みをしながらなるべく多くの言葉（野菜の名前）を列挙する、50から0になるまで2ずつ引きながら歩く、などが挙げられます。また、ながら運動は認知症の予防効果もあるので、今後はその力にも注目していただけると幸いです♪

ナーシングだより

9月は、新規の登録1名で全登録者14名でした。昨年からの近所のママ保育園の園児たちが月1回、歌を唄いに来所してくれています。9月には敬老の日のために、一人一人の名前が書いてあるウサギの折り紙作品を届けてもらいました。地域の子供達にも支えています。感謝！！



編集後記

早いもので、もう10月！！すっかり秋ですね。過ごしやすい気候になりましたが、気候の変化で体調を崩しやすくなるので、体調管理に気をつけたいと思います。

ワンポイント介護



☆いらない布は使い道がいっぱい☆

使い捨てできる、いらない布の活用法はたくさんあります！手を拭いたり、こぼした物を拭いたり。オムツを使用している方ですと、陰部洗浄時にも使えます。日常で「拭く」ことが多いと、洗濯が大変。そこで、「いらない布」が大活躍するというわけです。古いタオルや着なくなったTシャツ、肌着は介護生活にとっても役に立ちます。使いやすいサイズに切ってストックしておくと、いざという時に役立ちますよ☆

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