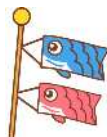




新緑が照り映える季節ですね



令和3年 5月号

都筑区医師会では、地域で暮らす医療的支援が必要な方からの相談対応ができるように、在宅医療相談室や横浜型医療的ケア児・者等コーディネーター事業を行っております。令和2年度の相談実績をまとめましたので、ご報告いたします。

【都筑区在宅医療相談室】

都筑区在宅医療相談室は、区民の皆さまが安心して自宅で療養生活を送れるよう、在宅医療の窓口をしているところです。病院から退院するにあたり、在宅診療を引き受けてくれる診療所を探したり、定期的に来てくれる訪問看護につないだり、いろいろな専門家が協力し合えるよう橋渡しをするため、区民の皆さまはもちろんのこと、病院や診療所、ケアマネジャーなどからの相談も受けています。

下記の表は、昨年度の相談元別に相談実績を示したのですが、病院からの相談 44 件と最も多く、次いで本人・家族から 32 件で総相談は 105 件でした。相談の内容は、訪問看護依頼 32 件が一番多く、次いでケアマネ依頼 28 件、訪問診療依頼 22 件でした。看護師とケアマネの資格を持つ相談員 2 名で相談を受けております。在宅医療についてお気軽にご相談ください。



《令和2年度 都筑区在宅医療相談室 新規相談元別相談実績》

| 依頼元 | 病院 | 診療所 | 包括 | 本人 家族 | ケア マネ | 訪看 | 入所 施設 | 障害 施設 | 計画 相談員 | その他 | 合計 |
|-----|----|-----|----|----------|----------|----|----------|----------|-----------|-----|-----|
| 件数 | 44 | 3 | 9 | 32 | 7 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 105 |

【横浜型医療的ケア児・者等コーディネーター】

医学の進歩に伴い、肢体障害がなくても、医療的ケアを日常的に必要とされている方が増えてきています。ライフステージに応じた医療・福祉・教育等の支援を総合的に調整できる体制を構築し、地域生活支援の充実及び介護者の負担軽減を図ることを目的に、昨年4月から活動しています。

下記の表は昨年度の相談元別に実績を示したものです。総相談 105 件のうち、ご家族からの相談件数が 33 件と最も多く、次いで福祉施設 27 件、病院 23 件でした。

活動を開始し、医療的ケアを受けながら地域で生活している方が増えていること、他機関との情報共有、医療と福祉の橋渡しなどを行うことで、生活支援に繋がっていることを実感しています。医療的ケアが必要な方で、生活や地域の支援で困りごとなどありましたら、お気軽にご相談ください。



《令和2年度 横浜型医療的ケア児・者等コーディネーター 新規相談元別相談実績》

| 依頼元 | 病院 | GH 代表 | 学校 | 家族 | 基幹 相談 | 訪看 | 福祉 施設 | 計画 相談員 | その他 | 合計 |
|-----|----|----------|----|----|----------|----|----------|-----------|-----|-----|
| 件数 | 23 | 1 | 3 | 33 | 3 | 10 | 27 | 1 | 4 | 105 |



新型コロナウイルス ワクチン接種情報



都筑区の集団接種は5月19日から都筑公会堂で始まる予定となっていますが、先日横浜市より、個別接種に関する情報が以下のように発表されました。

個別接種

5月12日 : 市で予約を受け付ける医療機関名などをホームページで発表
17日～ : 予約受付開始
24日～ : 市内13の医療機関での接種を開始。順次接種規模を拡大予定

個別接種を希望される方は、かかりつけの往診医または診療所にご確認ください。

当事業所では、4月からワクチン接種を開始し、5月11日を以って二度目の接種を終えました。引き続き、感染しない・させないために、感染予防に努めてまいります。

健康まめ知識

朝にジョギングなどの運動をする方がいるかと思いますが、実は朝は体温が上がっていないことや、脳が活性化されていないことで、筋肉や神経への指令がうまく伝わらないとされています。また、体がスムーズに動きにくい状態のため、ケガをしやすく、運動に不向きな時間帯とされています。そして、起床後は血圧が非常に不安定で、脳や心臓の負荷が大きい時間帯でもあります。そのため、朝に体を動かす場合は、ストレッチ程度に留めるのがお勧めです。その一方で、思考力や発想力が上がる時間帯なので、何かを学んだり、考えたりする時間にすることを勧めます。仕事や学習の前に、大きく伸びたり、ストレッチをしたりするのも筋肉からの刺激が脳に伝わって頭がスッキリし、ひらめきも生まれやすくなります。ぜひ、朝の時間を有効活用し、無理なく充実した生活を過ごしましょう♪



編集後記

5月に入ってずいぶん温かくなり、蒸し暑くもなってきましたね。5月と思えないほど気温上昇した日もある一方、朝晩は急に冷え込んでいる様子です。寒暖差で体調を崩さないよう気をつけて過ごし、これからの暑い季節に備え、体力をつけたいと思っています。



【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

在宅医療相談室、医療的ケア児・者等コーディネーターの連絡先はこちらです☆

○都筑区在宅医療相談室 TEL: 045-910-6582 FAX: 045-910-6506

○医療的ケア児・者等コーディネーター都筑拠点 TEL: 045-910-6586 FAX: 045-911-6700



☆☆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。