

こ ん に ち は



冷気が一段と深まり、冬の訪れを感じます



令和4年 11月号

☆第24回事例発表会を行いました☆



当事業所では、ご利用者及びご家族により良い支援を提供できるようになることや、地域に向けて取り組みを発信することなどを目的に、定期的に事例発表会を開催しております。今回は10月22日に「寄り添う」というテーマで約3年ぶりに開催しました。基調講演には、認定NPO法人マギーズ東京、理事・心理療法士/上智大学グリーンケア特任教授/がん・感染症センター都立駒込病院緩和ケア科の心理士として勤務されている栗原幸江先生をお呼びし、『よく聴く』ということ～利用者の思いに寄り添う支援者の姿勢～というテーマで講演して頂きました。講演では、マギーズ東京で行われているプログラムの紹介から、「ケアの基盤となるコミュニケーションについて」、「語ることで、分かち合うことの効果」、「支援者として意識したいこと」、「支援者自身を整えることの大切さ」などを学びました。日々の経験を思い返しながら講演を拝聴することで理解が深まり、今後の支援につなげていきたいと改めて思う貴重な時間となりました。

また、当事業所の職員2名による事例発表では、「寄り添う」というテーマに沿って、日ごろのコミュニケーションや支援過程を振り返りながら、改めて聴くことの大切さを認識したことや、課題に対する方策を発表しました。発表に至るまで施行錯誤しましたが、その過程が気付きとなり、参加した職員も日ごろの関わりを振り返ることができました。

なお、今回は感染対策のためや来場が難しい方でも参加できるよう、オンラインを併用しましたが、概ねスムーズに進行することができました。今回学んだことを活かし、引き続きご利用者、ご家族の生活を支援し、地域にも貢献していきたいと思っております。

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



「唾液」は食べ物の消化を助けてくれるだけでなく、全身の健康をサポートしてくれるヒーローのような存在です。「唾液」には8つの力があります。具体的には、①腸内フローラのバランスを整える、②細菌やウイルスを口内で撃退する、③睡眠の質を高め、快眠を促す、④お肌のハリやツヤを保つ、⑤胃腸や口内の粘膜を保護する、⑥精神的な安定を助ける、⑦脳と身体のアンチエイジング、⑧虫歯予防の効果があります。そして、唾液には2種類の性状があり、ネバネバ唾液とサラサラ唾液があります。水分量の違いに加え、糖タンパクのムチンの量によるものです。緊張した時など、交感神経が優位になると、ムチンの量が増え、ネバネバ唾液が分泌されてストレスから身体を守り、リラックスした時などはムチンが少なく、サラサラ唾液が分泌されて味覚の感度を高め、消化を促してくれます。多くの力をもつ唾液の分泌を促すためには、「唾液腺をマッサージ」し、食事時に「よく噛み」、こまめに「歯を磨く」のが良いとされていますので、心がけてみてください♪



編集後記



実りの秋、お店には新米が出回る様になりましたね。先日、ある番組でセンター北・南エリアが特集されていました。紹介されたお店や場所には、知らなかったものもあり、休日や仕事後に行ってみたいと思いました。また、他の番組で放送された「住んで良かった街ランキング関東編」には、センター北・南エリアが2位にランクイン！神奈川県内ではトップの成績。普段訪問しているエリアがTVで放送され、親近感を深めつつ、少し誇らしい気持ちにもなりました♪

高齢者インフルエンザ予防接種の情報

新型コロナ感染症が流行した昨シーズンと2年前のシーズン、同時流行が危惧されたインフルエンザの患者数は例年の1/1000以下の水準まで下がり、国立感染症研究所は「流行なし」と判断していました。しかし、国を越える移動が活発化した今シーズン、インフルエンザの感染者数は各国増加傾向で、日本でも同時流行が危惧されています。横浜市では、例年通り高齢者のインフルエンザの予防接種を勧めております。昨年はコロナワクチンとの接種間隔に制限がありましたが、今年は「コロナワクチンとの同時接種が可能」との方向性が示されています。予防接種協力医療機関や費用などの詳しい情報は、横浜市のホームページやかかりつけ医にご確認ください。



都筑区医師会グリーンケアを考える会より

☆「ラナつづき」を立ち上げました☆

2018年に立ち上げた当会では、市民講演会や研修会、遺族会を定期的実施してきました。これらの活動を通じて、都筑区にも「身近な人を失った方々へ日常の中でサポートができる場所を作りたい」と考え、グリーンサポート「ラナつづき」を立ち上げ、毎月第2土曜日の14時～16時に集いを開催することになりました。ラナは、ハワイ語で「おだやかな、ゆったり」という意味です。共に集う方たちにとって、穏やかでゆったりとした、安心できる居場所になることを願い、活動していきたいと思っております。



【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