

こ っ ぱ ん に ち は



今年のGW、どのように過ごされましたか



令和6年 5月号

～これからも住み慣れた地域での生活を継続できるように～

今年、都筑区医師会ナーシングホームは開所から8年目を迎えました。これまでも医療依存度が高い方々がご自宅での生活を続けられるよう支援してまいりましたが、令和6年度の介護保険改定により、看護小規模多機能型居宅介護（看多機：ナーシングホーム）のサービス内容がより明確化され、以下の太字部分が付け加えられました。『住み慣れた地域での生活を継続できるよう、ご利用者の病状、心身の状況、希望及びその置かれている環境を踏まえて、**通いサービス、訪問サービス及び宿泊サービスを柔軟に組み合わせることにより、日常生活上の世話、機能訓練、療養上の世話、必要な診療の補助を適切に行うものとする**』 これらを踏まえ、今後も皆様のご要望に応えられるよう努めてまいります。

また、地域包括ケアの一員としてシステムを推進していくために、この度の制度改正で求められた以下のことも新たに、体制を整えてまいります。

- ★ご利用者と関わりのある地域の方々の相談に対応する体制。
- ★地域の皆様のお役に立てるケアなどについての講演会を開催。
- ★地域の方々を招待しての演奏会やイベントを開催。

（♪今年の演奏会は7月6日土曜日を予定しています(^o^)♪）

今後もナーシングホームは、医療依存度が高い方々の在宅生活を支えつつ、地域の皆様との繋がりも深めていきたいと考えております。ご相談や質問等がございましたら、お気軽にナーシングホームまでお電話ください。今年度もよろしく願いいたします。

都筑区医師会ナーシングホーム 管理者 石濱千秋



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
都筑区コーディネーター拠点	TEL	045-910-6586

FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・福祉用具

居宅

コーディネーター拠点 045-911-6700

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。ぜひご覧ください☆☆



健康まめ知識



～[骨の新陳代謝]で健康に！ Ver.2～

先月号では、骨には「骨吸収と骨形成」というサイクル、言わば「骨の新陳代謝」があり、その働きを高めることとバランスを取ることが骨粗しょう症の予防には重要とお伝えしました。今月号ではその方法についてお伝えします。



大切な栄養素：まず摂取を心がけたいのは「たんぱく質」です。骨の強度を保つコラーゲンはたんぱく質の一種であり、不足すると骨がもろくなります。厚生省が推奨している1日に必要な摂取量は男性 65g、女性 50g で、たんぱく質は卵や肉・魚・豆腐などの大豆製品に豊富に含まれています。

カルシウムにはビタミンDとKも併せて：骨の主成分で牛乳などに豊富に含まれるカルシウムには、カルシウムの吸収を促す「ビタミンD（鮭・きのこ等）」や骨を強くさせる「ビタミンK（納豆・ほうれん草等）」を併せて摂ると効果的です。

亜鉛や運動も大事です☆：細胞の機能を高める「亜鉛」は、不足すると骨を作る指令が滞ってしまうので、牡蠣・うなぎ・赤身の牛肉・ゴマ等の亜鉛を多く含む食事を摂ると良いでしょう。踵の上げ下げや歩くなど、骨に刺激が入る運動も骨の新陳代謝に効果があるので、意識してみてください♪

☆訪問看護ステーションよりご報告☆ 理学療法士が1名入職しました！

この度、訪問看護部門に理学療法士が入職し、リハビリの体制が充実しました。当事業所では、引き続き各職員連携を図りながら、地域の皆様の要望に応えられるようサービスを提供してまいります。

🌈🌈🌈 理学療法士の斎藤です 🌈🌈🌈

2024年4月より入職しました「斎藤康樹（こうき）」です。これまでデイサービス、介護老人保健施設、訪問看護ステーションでリハビリ業務に従事してきました。理学療法士になり12年で新人とは言い難い年齢ですが、これまでの経験を活かし、皆様の生活に寄り添いながら支援していけるよう、フレッシュな気持ちで頑張ります！どうぞよろしくお願いたします。



今年のGW、テレビでは各地の賑わいが映し出されていましたね。当事業所でも帰省や旅行した職員がいて、GW明けには各地のお土産が並んでいました。また、先日電車でぶらりと旅する番組でグリーンラインが放送されたのを観ました。立ち寄っていた都筑ふれあいの丘駅近くのパン屋に、機会があれば行きたいなと思います♪

✉ 各事業所のメールアドレスはこちらです ✉

訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org

訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org

居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org

ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

【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 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

