



Design

～地域包括ケア病棟から地域をデザインする～

発行元：地域包括ケア病棟“彩り”・リハビリ科・地域医療連携室

地域包括ケア病棟広報誌Design号外41号です。年末年始の受け入れ報告、令和元年11月・12月の地域からの問い合わせ状況です。（地域医療連携室 室長 南出 弦）

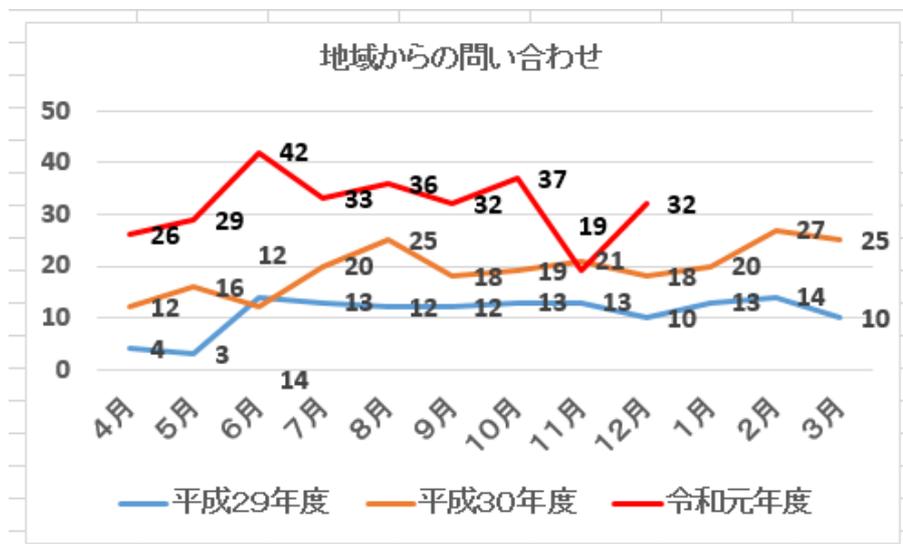
年末年始の受け入れの報告

～ 8名の患者さんを受け入れしました ～

この年末年始ですが、地域の皆様より12名の患者さんの入院のご依頼を頂戴し、8名の患者さんを受け入れさせて頂きました。入院の主な理由は、ご家族の介護負担軽減目的（レスパイト）です。また、受け入れできなかった主な理由は、最終的に入院を希望されなかった、病状悪化のために永眠された、ことによるものです。ゴールデンウィークの長期休暇もお受け入れさせて頂きますので、よろしくお願いします。（中野・中嶋・松田）

令和元年11月・12月の地域からの問い合わせ状況について

～ 令和2年も引き続き、お気軽にお問い合わせください ～



地域の皆様から頂戴した、令和元年11月・12月の地域包括ケア病棟“彩り”入院の問い合わせの件数（赤線）をお示しします。令和2年も引き続き、お気軽にお問い合わせください。よろしくお願いします。（南出）

直通電話：0774-73-1818（担当：中野・中嶋・松田）

インフルエンザ流行に伴い、不要不急のご来院を控えて頂きますようお願いいたします。カンファレンスなどでご来院の場合にはマスクの着用をお願いします。

地域医療連携室より

～ のばせ！健康寿命 ～



令和2年1月18日（土）、南山城村文化会館 やまなみホールで開催されました「住民フォーラム のばせ！健康寿命」（主催：相楽医師会 共催：きづがわねっと）に参加しました。事前に、東部3町村（笠置町、和東町、南山城村）の地域住民の皆さんの参加は80名程度とお聞きしていたのですが、当日は170名（関係者除く）もの参加があったとのこと、地域住民の皆さんの健康寿命に対する関心の高さがうかがえました。私は受付の手伝いをさせて頂いていたのですが、次から次と地域住民の皆さんが会場に来られ、また、会場に事前に用意していた椅子だけでは足りなく、急遽椅子を追加するなど、住民フォーラムスタート前から会場は熱気に包まれていました。そして、竹澤健先生（竹澤内科小児科医院 院長）による総合司会のもと、柳澤衛先生（柳沢活道ヶ丘診療所 院長）による開会の挨拶で住民フォーラムがスタートしました。

プログラムⅠは、「いつまでも健康で暮らすために ～フレイルを克服しよう～」と題して、伊左治友子先生（伊左治医院 院長）による講演がありました。フレイルは、直訳すると「虚弱」のことです。フレイルが進むと要介護に移行する可能性が高く、健康寿命をのばすにはフレイル予防が有効であり、日々の運動・食事・社会参加がフレイル予防につながることを教えて頂きました。そして、無理のない範囲で有酸素運動と体に負荷をかけるレジスタンス体操を続けること、食事は三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂肪）をバランスよく摂取すること、社会と繋がりを持ち孤立しないこと、がフレイル予防に繋がることを教えて頂きました。



プログラムⅡは、「若返り体操 体力、筋力アップ！！ ～柔軟性・俊敏性も高めよう～」と題して、当院リハビリ科の田井理学療法士による講演と、学研都市病院のリハビリ科理学療法士5名によるフレイル予防体操の実演があり、皆さん意欲的に体操に取り組みされていました。体操終了後の質疑応答では、質問に対する回答に、会場の皆さんが大きく頷いておられました。そして、三沢あき子先生（京都府山城南保健所 所長）による閉会の挨拶で住民フォーラムは終了となりました。

住民フォーラム終了後、会場出口で参加された地域住民の皆さんのお見送りをしていたのですが、皆さんが笑顔になられていたのが大変印象的で、参加された地域住民の皆さんにとって有意義な住民フォーラムであったことを実感しました。

＊

今回、私自身、フレイル予防には、運動だけでなく、バランスの良い食事をすることも大切であり、運動とバランスの良い食事は車の両輪のように、どちらかが欠けてもフレイル予防には繋がらないこと、そして、運動とバランスの良い食事を“続けること”が大切であることを学びました。今回の学びを日々の業務に活かしていきたいと思えます。

（地域医療連携室 室長 南出 弦）