

平成23年
7月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日／平成23年7月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katsuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

先日、ケアプラザの事を自治会広報で取り上げていただけるといことで桂台自治会から取材を受けました。かねてより、自治会長である福原氏から「ケアプラザについて周知が足りないのでは？」という指摘を受けており、まずは元から！ということの有言実行して下さった（感謝！）ようです。取材に来られた方々とのお話の中で「ケアプラザは高齢者のための施設という認識の方が多く、どのように利用して良いかわからない」という意見があることを改めて感じました。以前から、「すでに利用している人たちは良く知っているけれど、利用していない人たちには敷居が高いのでは？」と指摘されておりますが、これは、地域活動への参加の問題とも重なる課題です。いかに活動参加への間口を広くして、たくさんの方とつながれるか！ この事が、地域づくりの鍵であることを再認識した次第です。

7月のお知らせ



夏休み特別プログラム ~おやつ作りで楽しい思い出を~

かんたんでおいし〜い「クレープ」をつくってみませんか？ トッピングを工夫したら世界にたったひとつの味が……。お友だちといっしょにどうぞご参加ください！

日時：8月26日(金) 10時～12時

講師：調理師／坂野 恵さん

募集：小学生 10名（定員次第締切）

場所：桂台地域ケアプラザ 調理室&多目的ホール



桂台スペシャルデイのお知らせ

桂台地域ケアプラザデイサービスでは、利用者へ日頃の感謝を込めて、月に一回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。毎月毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様も是非足をお運び下さい。

日時：8月3日(水) 14時～15時

内容：～夏祭り～

MIKAWAさんによる太鼓演奏

皆で踊ろう盆踊り！

昔なつかしスイカ割り！

場所：桂台地域ケアプラザ

デイルーム



ボランティアグループ 分科会公開講座

「災害時の認知症高齢者の支援について」

震災時の高齢者施設での様子をうかがい、災害時の認知症高齢者への支援について学びます

日時：7月11日(月) 14時～16時

講師：小規模多機能事業所「晴」職員さん

募集：どなたでも

(電話にてお申し込みください)

場所：桂台地域ケアプラザ

多目的ホール

連絡先：桂台ケアプラザまで



退院後の生活を 安心しておくるために ～地域医療連携～

地域包括支援センターでは、様々な相談をお受けしています。高齢者の方から「困った！どうしてよいかわからない」と来られる代表的な相談に「これまで、大きな病気をしてこなかったのだけれど〇〇の病気で入院してしまった。治療が終わり退院するように言われたけれど、その後の生活が不安だ」というものがあります。しかし、ここ数年で病院とかかりつけ医の連携や医療と地域包括支援センターやケアマネジャーのいる居宅介護支援事業所との連携が進み、以前に比べ何の準備もなく退院に至る方は少なくなっています。これは、医療機関の中で地域医療連携が問われるようになり、退院調整がきちんと行われるようになってきたのがその理由です。さて、ここ栄区では退院時の調整がどのように行われているのか？ 一般の方にその情報は届いているのか？ 横浜栄共済病院地域医療支援センター・小黑看護師長さんにインタビューを行いましたので、ご報告いたします。

Q1

地域医療連携の
意義を教えてください

A1

地域医療連携の意義は「急性期の病院」や「高度専門医療を提供する病院」とご近所の「かかりつけ医」が、それぞれの医療機関の機能にあった患者さんを診ることで病院本来の使命を果たすことができるように適切で効率的な医療を提供する事にあります。横浜栄共済病院は、その地域医療連携をすすめる役割である地域医療支援病院になります。共済病院では、「退院後の生活をスムーズに送るために」その患者さんの「かかりつけ医」との連携を図るだけでなく、ケアマネジャーのいる居宅介護支援事業所や地域包括支援センターとも連携を図っています。

A2

病院の総合的な相談窓口として、入院された患者さんやご家族からの様々なご相談をおうかがいしています。例えば、こんなご相談です。

- ・入院中に足腰が弱ったので、転倒予防のため
自宅のトイレに手すりを付けたい。
- ・家族が遠くに住んでいるので、
介護保険の申請をして調理と掃除の
ヘルパーを頼みたい。
- ・自宅に帰った後も、在宅医療や訪問看護を
利用したい。
- ・すぐに家に帰るのは難しいので、
リハビリの出来る病院に移りたい。
- ・医療費の支払いについて減額できる制度の相談をしたい。



Q2

“地域医療支援
センター”の
役割を教えてください

Q3

地域医療支援センターへ相談したい時はどのようにすれば良いですか？

A3

主治医の先生か病棟の看護師さん、もしくは総合受付にてお申し出ください。予定を調整してご相談させていただきます。



A4

横浜栄共済病院は、栄区内唯一の総合病院として、地域の皆様が安心して暮らせるための医療を提供しています。退院後も患者さんやご家族様が安心して生活できるように地域のケアマネジャーや地域包括支援センターの方々とも随時連絡を取りあい、調整会議などを行っています。どんなことでも、お気軽にご相談ください。



Q4

地域の皆様へ
ひとこと
お願いします！

横浜栄共済病院・病診連携の経緯

(横浜栄共済病院ホームページから)

1998年から地域医療連携室を立ち上げて、近在の医療機関(開業の先生)との連携業務を担当しています。

1999年から「栄共済連携だより」の年4回、季刊を行っています。

1999年から紹介患者さんのカルテにはグリーンファイルを付け、診察順番の優先と紹介と逆紹介の円滑化を進めています。

2000年から緊急提示カードを作成し、登録患者制度を開始しています。夜間、休日で連携医が不在でも、緊急時に当院が適切に対応します。

2005年栄区医師会と栄区市民公開講座の共同開催を開始し、以後年に2回継続しています。

2007年からエントランスホールに登録医施設一覧を掲示しています。

2009年に地域医療連携課から地域医療支援センターへ発展させました。

今回、小黑看護師長さんからお話をうかがい、医療が地域を大事にしはじめている事、決して病院内だけではなく、地域に戻ってからも困らないような体制を組んでいこうという意識が強くあることを改めて感じました。私たち地域包括支援センターとしても、地域医療支援センターが機能する事によって「地域包括支援センターが聞いた患者さんの声を届けやすくなった。そして、地域に戻る患者さんの情報が早く届くようになった」という実感があります。今年、地域包括支援センターのテーマの一つは医療連携です。これからも退院後の生活を安心して送れるように医療機関とのつながりを深めるように努力していきます。



元気に、楽しく地元の夏祭りを楽しもう!

そほ降る雨に映える紫陽花の何と美しいこと……

厚い雲のすきまからは時折、青い空がのぞいています。そう、楽しい夏の到来はもうすぐです。

当ケアプラザにも、近隣のあちらこちらからお祭りのお知らせが舞い込んでいます。



まずは、桂山公園で行われる「**桂台まつり**」

今年は、7月30日(土) 31日(日)の予定で、毎年盛大に開催されます。

ハッピーとハチマキを身にまとった子どもたちがくり出す神輿は、かわいくも力強く、大人顔負けの迫力が感じられます。練り歩く道すがら“おひねり”を渡す人々も心躍る瞬間です。町内会や団体が趣向を凝らした模擬店はどこも列をなし、色とりどりの浴衣が揺れ動く様はまさしく夏の風物詩といえるでしょう。

上郷西地区へ目をむけると、東公園で7月30日(土)と7月31日(日)に「**夏祭り**」が行われます。

お孫さんの手をひいてうれしそうに屋台のわた菓子を買うお年寄り、金魚すくいに夢中になる親子、ビール片手に焼き鳥をほおぼるおじさまたちが、今年も大活躍すること間違いなし!

しかし。そんな楽しい夏のイベントも、体調を崩してしまっただけでは台無しです。暑い中でも体調を崩さず、楽しい夏の一時を満喫するために、今から暑さに負けない準備をしておきましょう!

暑さに負けない3つの備え

熱中症対策として、室温の調整や水分摂取の大切さがテレビ等でも盛んに言われています。

しかし、いざ暑くなった時にどうするかだけでなく、暑さに負けない体力を夏を控えた今から蓄えておくことが大切です。

① ぬるま湯でゆっくり入浴して、疲れを残さない

シャワーだけだと、筋肉などに溜まった疲れは十分に取れません。この残った“疲れ”の蓄積が夏バテを招きます。ぬるめのお湯にゆっくりつかることが効果的です。また入浴剤はリラックス効果を高める働きがあります。

② 寝室の環境を整える

室温は28℃を目安に、クーラーや扇風機が直接、身体に当たらないように風向に注意してください。

③ 辛味と夏野菜を上手に取り入れて、食欲を増進する。

コショウや唐辛子等の辛味成分には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。

また、大葉やみょうが、らっきょうなどの夏野菜にはビタミンが豊富で、夏バテ対策に有効です。



昨年は大変な猛暑でした。横浜市でも7月～9月の3ヶ月間で913人の方が熱中症で救急搬送されました(国立環境研究所の調査より)。今年も暑い夏になると予測されており、さらに電力不足に伴う節電により熱中症が多発する危険性が指摘されています。

先にご紹介したような夏バテ予防対策を講じていただくことはもとより、節電を意識するあまり健康を害することがないようにするための環境整備が大切です。具体的には①室温の調節、②通気性のよい衣類の着用、③こまめな水分摂取、が挙げられます。7月中旬からは翌日や当日の気温が35℃を超えると予想されるときに、「高温注意情報」が発表されることになっています。この予報も参考に、夏場を元気に乗り切るための一工夫を講じましょう。

