



たからぎ通信夏号



院長コラム

～自分らしい暮らし～

村井クリニック
院長 村井邦彦

今回は地域連携がテーマということで「地域包括ケアシステム」について触れたいと思います。国は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で「自分らしい暮らし」を人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される体制の構築を目指しています。ここで言う「自分らしい暮らし」とはどのようなことなのでしょう。おそらく、生活する場所、ご家族やご友人との関わり、尊厳、趣味・嗜好など、その人が大切にしてきた要素を指すのだと思いますが、具体的内容は人それぞれに異なります。住み慣れた家で過ごすことを重視する人、できるだけ普段通りの生活を続けることを重視する人は多いですが、ご家族やヘルパーさんなどに世話になってまで自宅に住み続けることはプライドや良心が許さないという人も居られます。私たち医療・介護・福祉に関わる職種は、「その人らしさ」をその人の人生の「物語」から引き出し、具体的な治療計画やケアプランなどに落とし込むことができるように、生活に寄り添い、日々対話と情報共有に努めています。ただ、その一方で「その人らしさ」の理解が真に十分と言えることはないこともわかっています。

「人生会議」という言葉をご存じでしょうか。ご自分が大切にしていることや望み、医療やケアの選好について、自ら考え、また、信頼する人たちと話し合うことを言います。これが必要な背景には、大きな病気やけがで命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアの方針を自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるという事実があります。先にお伝えしたように、医療・介護・福祉に関わる職種が人生の物語から「その人らしさ」を引き出して方針を考えるだけでは理解が十分でない場合がありますから、もしものときには皆さまの信頼できるご家族やご友人が価値観や気持ちを知っておいてくれることが重要な助けとなります。宇都宮市では「もしものときのために～始めてみませんか人生会議～」というパンフレットを作成して公共施設などで配布しています。もしものときのことを話し合うのは縁起でもない、切り出しにくいと感じる人が多いですが、パンフレットを共有するタイミングでぜひ挑戦してみてください。
(https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/res/projects/default_project/page/001/004/600/zinseikaigihen.pdf) 検索キーワード → (宇都宮市在宅療養パンフレット、ACP)



村井クリニックでは、地域連携推進室を設置して、地域包括ケアシステムに関わるすべての職種、生活を支えるあらゆる社会資源とのつながりを強化しています。これは、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される体制の構築を目指すとともに、地域で暮らすすべての人や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく「地域共生社会」の実現に向けた取り組みにもつながります。

人の健康は遺伝子や感染症のような生物学的要因のみならず、ソーシャル・キャピタル(人とのつながりや社会参加、信頼など)やストレス、格差のようなSDH(健康の社会的決定要因)が関与していることも忘れてはいけません。私たちは、地域のソーシャル・キャピタルを強化し「住むだけで健康になるまちづくり」を通じて、皆さまの健康とwell-beingを高めるための活動を推進しています。少しずつでも地域に明るい挨拶や会話、人と人、人と社会資源のつながりが増えるように意識して行動していきましょう。



管理栄養士 間庭昭雄

間庭昭雄の フレイル予防レシピ

焼き鳥丼とごぼうサラダ



【材料】

ごはん 焼き鳥 1 串
カットサラダ ゆで卵
ごぼうサラダ



【作り方】

◎焼き鳥丼

温かいごはん、カットサラダ 1/2P、コンビニレジ横に売られている焼き鳥 1 本を串から外したもの、ゆで卵 1 個をのせる

◎ごぼうサラダ

カットサラダ 1/2P に、ごぼうサラダ 1p をのせるのみでまな板不要で準備可能です。

料理栄養成分

エネルギー・547kcal たんぱく質・23.4g
脂質・20.7g 食物繊維・6.0g
食塩相当量・2.5g

次号のフレイル予防レシピでは
秋レシピを紹介します

厚生労働省・食べて元気にフレイル予防によると「フレイルは年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。」とありますが、その後、「大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。」と続きます。つまりフレイルとは、適切な取組により健康回復は可能であり、予防できることがわかっているのです。

フレイル予防のための食事のとり方 1 日 3 食のススメ

日本人の食事摂取基準 2020 によると、自宅で自立して生活を送っている 75 歳以上の男性で必要とされているエネルギー量は 2100kcal/日、女性では 1650kcal/日とされています。日本人 70 歳の 1 日当たりの平均摂取エネルギーが男性は 2,131kcal、女性は 1,771kcal が必要です。

仮に 1 日 1 食でこの量を摂取するにはマグロを 300g 弱(赤身の刺身約 20 切れ)、鶏卵で食べようとすると約 5.5 個を 1 食でとる必要があり、現実的ではありません。



他の栄養素も同様に、1 日 1 食で不足しないように食べようとすると 1 度では食べきれそうもない量を摂取しなければならないことになります。逆に、1 日 1 食の生活で、自分の食べることができる量だけ食べ続けると、エネルギー量の不足による体重減少、栄養素の不足による低栄養のリスクが高まることになるため、できる限り食事は 3 食に分け、しっかり食べる必要性があるのです。

今回のポイント

- ① 3 食しっかり食べる
- ② たんぱく源となる食品(肉類、魚介類、卵、大豆製品)を 3 食に分けて食べる



村井クリニック『地域連携推進室』のご案内

村井クリニックには『地域連携推進室』という組織があります。

なかなか聞き馴染みの無い方もいらっしゃるかもしれませんが、『地域連携推進室』とは…

訪問診療

- ◎訪問診療に関するご依頼・ご相談
- ◎往診のご依頼・ご相談、他院への入院や手術・検査のご相談 等

外来診療

- ◎外来患者様に関するご相談
- ◎各種書式の作成(訪問看護指示書、リハビリテーション指示書 等)

栄養指導

- ◎管理栄養士による在宅療養者の疾患や栄養状態に適した栄養食事支援
- ◎勉強会や施設等における栄養指導/料理教室のご依頼・ご相談
- ◎誤嚥性肺炎の予防・食形態に関するご相談 等

リハビリテーション

- ◎通所・訪問リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語聴覚士)のご依頼・ご相談

地域貢献活動

- ◎地域包括ケア研究会 出張講座のご依頼/ご相談、講演会やイベントの企画 等

といった、クリニック内外のすべての活動を管轄している、簡単に言うと医療・介護の『総合相談窓口』です。

他にも地域の病院やクリニック、地域包括支援センター、ケアマネジャーさん、訪問看護師さんなどと共に、医療・介護連携を推進するという重要な役割も担っております。医療・介護の困りごとがありましたら、まずは村井クリニック『地域連携推進室』までご相談ください！(☎ 028-643-0332)

連載企画 社会的処方推進委員会の地域社会資源ご紹介 Part1

このコーナーでは村井クリニック社会的処方委員会が地域資源をピックアップしご紹介していきます。

～社会的処方とは～

診療の現場において患者様の社会生活面の課題を評価し、非医療的な地域の社会資源につなげることによって、患者様の課題を解決していくという考え方です。お薬や注射といった医療的な処置だけではなく、その患者様が健康に・元気になるために地域の社会資源とのつながりが必要だと判断した場合には、そのような社会資源を処方する(社会資源をご紹介しつなげる)というものです。医療機関としてこの、『非医療的な地域の社会資源』を適切に『処方』できるかが大切になりますし、どのような社会資源があるかを知っていることも重要になると思います。

まちなかメディカルカフェ in 宇都宮のご紹介



◎まちなかメディカルカフェ in 宇都宮とは??

→がんを始めとする病気の方やご家族がお茶を飲みながらリラックスした雰囲気の中で悩みを語り合い相談できる場です

◎どんな人が相談に乗ってくれるの??

→医師・看護師・臨床心理士・医療ソーシャルワーカー、教員、学生、市民ボランティア、がん経験者などがスタッフとして参加しています。

毎月1回日曜日、参加費無料で開催しています。

詳細は下記までお問合せ下さい。

お問い合わせ:まちなかメディカルカフェ in 宇都宮

TEL:080-6617-6192

メール:gancafetochigi2017@gmail.com

ホームページ:<https://www.canmedimati15.com/>

まちなかメディカルカフェ代表 in 宇都宮 平林かおるさんのご挨拶

病気を持たれた方やご家族がお茶を飲みながら、リラックスした雰囲気の中で、安心して自由に話ができて悩みを語り合う場所を提供し、医療者やがん経験者などの対話を通じて、病気をもちながらも笑顔で前向きに生きることができるように少しでもお手伝いをさせていただきたいと思っています。

～中略～

診療や診察はいたしません。毎回、医師数名、看護師、医療ソーシャルワーカー、臨床心理士などの医療従事者や、教員、学生、市民ボランティアなどのスタッフが参加しています。スタッフの中にはがん経験者もあり、相談に来られる方の必要性に応じた対応ができるように心がけています。月1回ではありますが、来てくださる方に寄り添いながら、このメディカルカフェが皆様にとってささやかな“まちなかのオアシス”となれば幸いです。

外来栄養相談のご案内



このようなことでお困りのことはありませんか？

食欲が落ちた
疲れやすい

飲み込みが悪い
筋力アップしたい

お腹の調子が悪い
栄養状態が良くない

毎週月曜日午前 栄養相談始めました

管理栄養士による

栄養相談・献立作成・栄養状態の診断を行っています。
一人一人に合わせたプランを作成します。

まずはスタッフまでご相談ください。

※栄養相談開始には主治医の診察が必要です

栄養相談日時：毎週月曜日 9:00～11:00 20～30 分程度
診察やリハビリと併せて利用することもできます



リハビリの効果を最大限に出すためには活動量に応じた栄養素を取ることが望ましいです。エネルギー不足のままリハビリを行うとかえっ

て栄養状態の悪化、体力の低下につながる可能性があります。効果的なリハビリを行うためにも、ご興味ある方はぜひご相談ください。

ご利用者様の作品紹介

このコーナーでは村井クリニックに通院されている患者様の作品を紹介しています。

今回は通所リハビリを利用されている患者様の切り絵作品です。元々手先が器用な方で日光彫などを製作されていました。右手に麻痺の後遺症がありますが、それを感じさせないくらい細かい部分も丁寧に作業されています。



新入職員紹介

このコーナーでは村井クリニックに新入職したスタッフを紹介しています。

今回は通所リハビリでリハビリ助手として勤務しているお二人のご紹介です。

佐藤 静香(さとう しずか)

昨年 11 月よりリハビリ助手として勤務しております佐藤静香です。息子の出産を機に家庭に入り、約 8 年ぶりに仕事に復帰しました。家事・子育てをしながらの出勤は何かと慌しくバタバタと過ぎていますが、久しぶりにお仕事出来る喜びと学びで毎日楽しく過ごしています。結婚前は特養で介護福祉士として働いていたので、そこでの経験も生かし患者様のサポートしていけたらと思っています。

高瀬 敦子(たかせ あつこ)

昨年 10 月から村井クリニックでお世話になっております高瀬敦子です。今まで医療関係の仕事に携わった事もなく、未経験の分野で働く事に正直不安がありましたが、利用者様のアットホームな雰囲気と『良い職場に勤めることができた』と思っております。至らぬ点が多々あると思いますが、利用者様が楽しんで通院出来るよう心がけて参りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



村井クリニック

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町 1-2589

TEL:028-621-1541 <http://www.murai-opc.org/>

