

さいたく 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和7年10月発行

第16号

10月



東根市多職種連携勉強会「かよう会」に参加しました

「かよう会」とは、東根市内の医療・介護関係者がともに東根市の地域包括ケアシステムの深化について考え、関係者自身のスキルアップを目的とした勉強会です。今回は当診療所の看護師、大脇と鈴木が講師として参加させていただきました。「訪問診療の立場から多職種連携を考える～身寄りなしケースの在宅療養を支えるために～」というテーマで、実際に支援しているケースを元にグループワークを行いました。活発な意見交換もあり、学びの多い有益な時間となりました。

人によって必要な医療、介護、支援は異なります。医療職、介護職、薬剤師、ケアマネジャー、訪問スタッフなど他にもたくさんの人たちが関わり、患者様の毎日の生活を守るためにそれぞれの力を出し合っています。北村山在宅診療所でも多職種間で風通し良く、顔の見える連携を目指しています。



フレイルについて

フレイルとは、加齢などによって身体的、精神的、社会的な活力が低下した状態を指し、健康状態と要介護状態の中間に位置します。日常生活は自立できていても、病気などのストレスに弱くなっている状態です。フレイルが進行すると健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

フレイルの種類は大きく分けて3つです。

【**身体的フレイル**】 体重減少、筋力の低下

【**精神・心理的フレイル**】 うつ状態、軽度の認知症

【**社会的フレイル**】 社会的な孤立、孤食

病気になったり、パートナーとの死別や、独居になり外出がおっくうになるなど、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われています。心と体のちょっとした衰えにいち早く気づき、ドミノ倒しのよう

に進行しないよう、早めに予防に取り組みましょう。

フレイル予防 3つの柱

【**栄養・口腔**】 バランスの取れた食事を心がけ、栄養不足を防ぐことが重要です。食事だけでなく、水分も十分に摂取しましょう。口腔機能(噛む・飲み込む力)の維持もフレイル予防につながります。定期的な歯科検診、歯磨きや義歯の手入れもしっかり行いましょう。

【**運動**】 少しの運動でも、継続して行うことが重要です。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。いつもより歩幅を広くして歩いたり、ラジオ体操などで身体を動かす習慣を身につけましょう。

【**社会参加**】 近所の人や友人と話すこと、趣味のクラブ活動に参加すること、ボランティア活動に参加することのほか、家庭内で役割を持つこと(ゴミ捨て・掃除など)も、社会参加と言えます。

これらの取り組みを相互に関係させながら継続することで、健康寿命の延伸が期待できます。

ホームページへ
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会
北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号

TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584

<http://www.denenchoufuin.net/kitamurayama/>

