

2020年 [制作・発行]

- 行田市在宅医療・介護連携推進協議会
- 行田市高齢者福祉課地域包括ケア担当

TEL.048-556-1111
(内線 338・278)



ご自由にお取り下さい



在宅医療・介護連携推進事業

医療と介護が連携して、地域住民の療養や生活を支援する取り組みを行っています。

第5弾! ふら平さん サポート大作戦!

行田市在住のふら平さん一家の30年後。だいぶ体が不自由になってきているふら平さんを支えるために、医療・介護の専門職がどのように関わっていくのかをご紹介します。

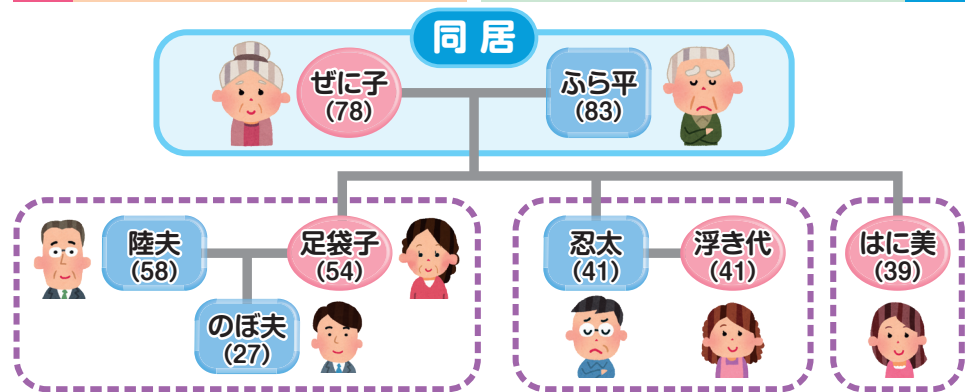
30年後(2050年)のふら平とぜに子

ぜに子 (78)

体の問題はない。軽い物忘れあり。大きな病気はなく、ふら平の身の回りの世話をしている。60才から始めたお花の教室を自宅で開いている。

脳梗塞の後遺症、肺気腫。78才の時に軽い脳梗塞を患い、進行性の肺がんもある。肺の病気のため、動くと息が切れ、寝たり起きたり。「わしや家で死にたい」と言っている。

ふら平 (83)



様々なサービス等を利用して、ふら平さん一家を支えています。

家に来てもらってサービスを受ける



- 在宅往診医
- 訪問歯科診療
- 訪問看護
- 訪問薬剤指導
- 訪問リハビリ
- 訪問入浴
- ホームヘルパー (訪問介護)

通いでリハビリやサービスを受ける



- デイケア (通所リハビリ)
- **デイサービス (通所介護)**

泊まりでの介護や入院など



- **ショートステイ**
[短期入所生活介護]
[短期入所療養介護]
- 病院

様々な相談をする



- ケアマネジャー
- 地域包括支援センター
- 在宅医療・介護連携支援センター



今回は“**ショートステイ**”と“**通所介護(デイサービス)**”に注目してみましょう。

住み慣れた自宅での生活を希望するふら平さんを支えるために...



30年後のふら平さん(83歳)

脳梗塞の後遺症、肺気腫。

78歳の時に軽い脳梗塞を患い、進行性の肺がんもある。
動くと息が切れ、寝たり起きたりの生活。



わたしも身の回りの世話がたいへんになってきたし...
家でゆっくりお風呂に入って、清潔な体でいてもらいたい
けど、どうしたらいいのかしら...?

自宅で日常生活のお手伝いと心身のリフレッシュをサポートします!

ショートステイ

短期的に施設へ入所し介護・支援が受けられるサービスです。

例えば、冠婚葬祭や帰省、出張などで家を空けなければいけない時や、介護者の治療や入院で介護が続けられなくなった時など、様々な状況でご利用できるサービスです。

一泊からでもご利用できます。

介護から少し離れて、旅行など息抜きをしたい時にもご利用いただけます。

長期(30日以上)のご利用を希望される際はケアマネジャーにご相談下さい。



通所介護(デイサービス)



住み慣れたご自宅で、安全に在宅生活を続けるため、また介護するご家族の負担を軽減するため、閉じこもりなどを防止し、健康状態の維持・筋力体力の維持改善などを目的に日帰りで受けられるサービスです。

日常生活がある程度自立した方から介護を必要とする方まで、あらゆる身体状況や生活状況に合わせて、多種多様なサービスを受けることができ、送迎もあるので安心してご利用できます。行田市にはいろいろな形態の通所介護があり、自分に合った事業所を選び利用することができます。

このような方が利用できます

- 要支援1・2(介護予防)要介護1~5の方が対象
- 退院直後など身体が回復するまで施設に入りたい
- いずれ長期的な施設入居を考えていて、施設の生活に慣れておきたい
- ご家族や介護者などの事情で一時的な施設への入居を希望している方

こんなことができます

- 送迎や入浴、排せつ介助、レクリエーションなどはもちろんのこと、内服薬の管理や服薬介助、洗面介助や歯磨き、パジャマへの着替えのお手伝いをさせていただきます。
- 多床室と個室など、施設ごとに料金の違いもありますので、ご利用前に担当のケアマネジャーに確認するとともに、施設の雰囲気などを見学されるのもお勧めします。



このような方が利用できます

- 介護認定で要支援1・2または事業対象者、要介護1~5の認定を受けた方



こんなことができます

日常生活が自立した方から何らかの介護を必要とする方まで、健康状態の維持・筋力体力の維持改善それぞれの身体状況や希望に合わせて、食事・入浴・レクリエーション・機能訓練などのサービスを受けることができます。また、事業所の職員や他のご利用者とのコミュニケーションを多く取ることで、心身ともに健康になっていきます。原則、定期的な曜日と時間のご利用になるので、メリハリができ、生活にリズムを持つことができます。

利用を希望される方、お問い合わせ等については、
担当ケアマネジャー または 地域包括支援センター まで
ご相談ください。

次回

“病院”と“在宅医療・介護連携支援センター”
についてご紹介します。

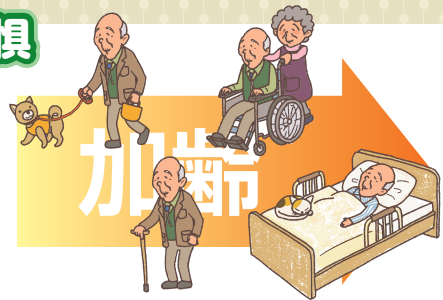


新型コロナウイルス感染症による高齢者の『生活不活発』が招く『フレイル(虚弱)』とその予防

新型コロナウイルス感染症が流行しています。中でも高齢者の方は重症化しやすいため、マスク着用、手洗い、うがい、外出を控える等の従来通りの予防対策の継続が必要なのは言うまでもありません。しかし感染を恐れるあまりの閉じこもりによる『生活不活発』が高齢者の活動性を低下させ『フレイル(虚弱)』を招きそのための健康への影響が心配されます。そこで今回は『生活不活発』が招く『フレイル(虚弱)』の感染症への危惧とその予防について考えてみます。

① フレイル(虚弱)による感染症への危惧

2週間の寝たきりによる筋肉消失量は健常者の7年間に相当します。身体の機能の低下に伴い動かさないこと(生活不活発)は脳の働きも低下させます。そしてそれを追従するようにフレイル(虚弱)が進行していきます。フレイル(虚弱)が進むと体の回復力や抵抗力が低下し、感染症が重症化しやすくなります。



② フレイル(虚弱)の進行予防

- ① 室内でも可能なラジオ体操のような運動で筋肉の衰えを予防しましょう。
- ② スクワット等の筋肉を使う運動が有効です。
- ③ 天候が良ければ散歩など屋外で身体を動かしましょう。ただし人混みは避けましょう。
- ④ 1日3食、バランスの良い食事を摂りましょう。食事制限を受けていない方は筋肉を作る栄養素であるたんぱく質を摂ることが大切です。
- ⑤ しっかり噛んで食事をしましょう。口周りの筋肉が鍛えられ、脳も活性化されます。電話での会話を増やす事でも口周りの筋肉は鍛えられます。
- ⑥ 食後の歯磨きなどでお口の中を清潔に保つことも感染症予防に有効です。義歯のお掃除も同様に大切です。
- ⑦ 高齢者の心身の活動性が高められるよう高齢者の孤独を防ぎましょう。近くにいる者による声掛けや電話などでのちょっとした行動が支えになります。



高齢者を囲むご家族、医療職、介護職等が常に支え合い、助け合い、協力し合い新型コロナウイルス感染症から高齢者を守りましょう。

行田市医師会 矢那瀬 淳一

マスク等の寄附をお願いします



わたくしたちの健康や生活を支えている医療・介護・福祉の現場では、衛生材料が不足する中、日々、新型コロナウイルス感染予防を徹底し、それぞれの職務に全力をあげています。

現在、市ではマスク、消毒液、ゴム手袋、雨合羽等(未使用のものに限ります。)の寄附を募っていますので、皆様のご協力をお願いいたします。

わたくしたち地域の医療・介護・福祉をわたくしたち地域の力を合わせて維持していきましょう。

【寄附受入先】(令和2年5月22日現在)

市役所本庁舎、南河原支所、産業文化会館、環境課、保健センター、水道庁舎、消防署本部、消防署西分署、消防署南分署、消防署北分署

*寄附受入先については市ホームページで随時更新しています。

【お問い合わせ】

行田市財産管理課ファシリティマネジメント担当
048-556-1111(内線311)

「行田人(ぎょうたびと)」は、市内医療機関、歯科医院、薬局、介護事業所、市役所窓口等で配布しております。ご希望の方は各機関の窓口にてお申し出ください。

