



ぎょうだびと

# 行田人

## 第19号誌

2024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)

回覧

行田人(ぎょうだびと)は、行田市の「医療と介護の連携」を推進・紹介し、市民のみなさんの生活をサポートする広報誌です。

これから的人生を自分らしく暮らすために「わたしの人生ファイル」を活用しませんか?

わたしの人生ファイル  
トリセツ第3弾

大型台風到来! 福祉避難所に避難するふら平さんの巻



# 孤立による社会的フレイルとは？

社会的・心理的フレイルとは、身体的な衰えだけでなく、**社会的なつながりや活動の減少**によって生じる健康の脆弱性を指します。

具体的には**友人や家族との交流が少なくなる、孤立感や寂しさを感じやすくなる**など、社会的な側面からの支援や連携が薄れる事によって、心身の健康が損なわれるリスクが高まり、人生の満足度を低下させます。

社会的フレイルは、単に孤独や社会的孤立という問題だけでなく、様々な健康問題に直結する可能性があります。



## ✓ 社会的フレイルチェックリスト

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 昨年と比べて外出の機会が減っている | <input type="checkbox"/> 1日1回は誰かと食事を摂っている | <input type="checkbox"/> 自分は活気に溢れていると思う | <input type="checkbox"/> 何よりもまず、物忘れが気になる |
|--|---|---|--|

## ● 社会的フレイルを予防するために

### 社会参加のきっかけを作る

難しくとらえる事ではなく、**買い物**に出かけでみませんか？

近くのコンビニ・スーパー・薬局などに外出することで、運動になり身体機能の維持が期待できます。店員さんからお釣りをもらう際に「ありがとう」と声を掛けてみましょう。

その一言が他者とのコミュニケーションや社会参加に繋がります。

### ● 知見を深める

新しい物や興味を見つけるきっかけとなる



### ● 身体機能の維持

ストレスや不安の解消に繋がる

### ● 社会参加

店員さんや他者との繋がりが増える

### ボランティア等への参加

ボランティア活動や集いの場への参加で孤立を防ぎコミュニティを広げましょう。

趣味や興味のある事を始めて人との繋がりを深める事が社会的・心理的なフレイル予防になります。

(デイサロンさきたま 浅見)



次号につづく

\*福祉避難所とは… 災害時に地方自治体が通常の避難所での生活が困難である人(高齢者や障害者などの要配慮者)のために設ける避難所のこと。

## 『わたしの人生ファイル』

詳しくは市のホームページをご覧ください



\*人生ファイルは、在宅で療養する方が安心して暮らしていくことを目的として、医療や介護の専門職が情報を共有するために作られたファイルです。行田市高齢者福祉課の窓口または市内の地域包括支援センターで配布しています。

# 行田市食支援ミーティング カムカム会の活動報告

『最期まで口から食べられる町 行田』を合言葉にカムカム会(行田市食支援ミーティング)を令和5年5月9日に発足しました。食物を「かむ」ことと、人がたくさん集まるように「ウェルカム」をかけたネーミングです。11職種15人からスタートし、現在では17職種約40人が参加しています。

活動内容は、嚥下食の試食・体操・歯磨き・車いすでの食べる姿勢等、実践的な実習に加えて各専門職が「食」をテーマにミニ講義を行い、ケア技術や知識を楽しく習得しています。また、令和6年3月17日には行田市医師会主催の健康フォーラムにおいて、「**食べることは生きること**」をテーマに栄養士会と協働し嚥下食の試食やアンケート調査を行いました。飲み込む力が低下しても、食事形態を工夫することで、口から、おいしく、安全に食べることができ、「口から食べる楽しみは生きる楽しみ、元気の源になる!」といったメッセージを送ることができたと思います。

## 質問紙

	A(4点)	B(1点)	C(0点)
1. 肺炎と診断されたことがありますか？	<input type="checkbox"/> 繰り返す	<input type="checkbox"/> 一度だけ	<input type="checkbox"/> なし
2. やせてきましたか？	<input type="checkbox"/> 明らかに	<input type="checkbox"/> わざわざに	<input type="checkbox"/> なし
3. 物が飲み込みにくいと感じことがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
4. 食事中にむせることができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
5. お茶を飲むときにむせることができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
6. 食事中や食後、それ以外の時にどのどがゴロゴロ（痰がからんだ感じ）することができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
7. のどに食べ物が残る感じがすることができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
8. 食べるのが遅くなりましたか？	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わざわざに	<input type="checkbox"/> なし
9. 硬いものが食べにくになりましたか？	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わざわざに	<input type="checkbox"/> なし
10. 口から食べ物がこぼれることができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
11. 口の中に食べ物が残ることができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
12. 食物や酸っぱい液が胃からのに戻ってくることがありますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
13. 胸に食べ物が残ったり、つまた感じがすることができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
14. 夜、咳で眠れなかったり、目覚めることができますか？	<input type="checkbox"/> しばしば	<input type="checkbox"/> ときどき	<input type="checkbox"/> なし
15. 声がかすれましたか？（がらがら声、かすれ声など）	<input type="checkbox"/> たいへん	<input type="checkbox"/> わざわざに	<input type="checkbox"/> なし
計算方法 (Aの数×4点) + (Bの数×1点) + (Cの数×0点)	<input type="checkbox"/> 個×4 = 点	<input type="checkbox"/> 個×1 = 点	<input type="checkbox"/> 個×0 = 0点
合計 (A+B+C)			点



健康フォーラム カムカム会試食ブース



**8点以上 嚥下障害疑い**  
**4点以上 オーラルフレイル疑い**  
(口腔の機能が弱まっている)

**4点以上であれば**  
**嚥下相談外来をご検討ください。**

行田市在宅医療・介護連携支援センター  
**TEL.048-553-2003**



## 市民向け嚥下相談外来の紹介



広報活動

行田市在宅医療・介護連携支援センターは、市内医療機関と連携し2月より嚥下相談外来を開設しました。

- ・食事中にむせこみやすくなつたので心配です。
- ・食べ物がのどに残っているようなのですが大丈夫でしょうか?
- などの相談がありました。

質問紙や本人の訴えをきき、飲み込みの専門的な検査を行つたり、摂食・嚥下障害看護認定看護師、管理栄養士やリハビリといった専門職が相談・指導を行っています。

口の機能が弱まっている方や、飲み込みに問題がある方を早期発見し、適切な対応を行うことで、最期まで口から食べることを支援していきます。そのために、嚥下相談外来をぜひご利用ください。

「行田人(ぎょうだひと)」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。

