

さくら通信

2017年度
第1号
2017年4月発行



特集 ～地域支援事業～

病院理念

地域から信頼される、思いやりと礼節のある、患者さん中心の医療の実践

基本方針

- 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 医療の質と安全の向上に努めます。
- 24時間体制の救急医療を実践します。
- 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

目次 ～ Contents ～

* 地域支援事業への取り組み	P1
* 管理栄養士の活躍の場が広がりました!!	P3
* 地域連携課も出前講座をしました	P3
* 薬剤師による出張講座	P4
* 体操教室での地域支援事業	P4
* スポーツ障害予防への取り組み	P5
* 我が子と共演、子育て支援事業に参加して	P6
* 地域支援事業に参加して得られたもの	P6

地域支援事業への取り組み

今回は当院の地域支援事業について報告させていただきます。お手に取っていただいた皆さまは、「地域包括ケアシステム」という言葉を耳にしたことがございますか。ご存知の方もいらっしゃるでしょうが、少々お付き合いくださると幸いです。

厚労省は2025年（平成37年）を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、各市町村で住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

これは地域ごとに自分たちのやり方で、住み慣れた場所でのシステムやネットワークの構築を進めていくことを促しています。全国一律の形ではなく、独自の取り組みを行っていくことが求められています。

当院は大和市福田の地に昭和55年4月に開院し37年以上地域の方々に支えていただいております。病院理念として「地域から信頼される、思いやりと礼節のある、患者さん中心の医療の実践」、基本方針として「連携と協力により地域に開かれた医療を提供します」と掲げています。

私が地域包括ケア推進リーダーを平成27年度に任命されてから、改めてこの病院理念と基本方針を読み直し、まだまだ私自身やリハビリテーション科は地域の皆様からの信頼されることも、地域に開かれた医療も提供できていないのではないかと考えるようになりました。

これをきっかけに私たちは地域の方々と積極的にお会いさせていただくようにしました。高齢者の相談窓口として地域で大活躍をされている福田北地域包括支援センターの皆様にご協力いただき、地域の皆様の集まる場所にご一緒させていただくことから始め、徐々に当院が講話を担当させていただくことが出来るようになりました。一件、また一件と増え続け、徐々に自治会や老人会、地区社協の方々から直接お誘いをいただけるようになりました。

この原稿を書くために振り返ってみますと、講話依頼件数が100回、お会いした方々の人数も3400人を超えておりました。衝撃でした。2年前までは全く地域の方々との交流が無かったのに、

こんなに多くの方にリハビリテーションを始めとする医療に関する情報をお届けできるようになるとは思ってもおりませんでした。

当院に所属する医療専門職が福田北地区の地域包括ケアシステムの一翼を担うために、これからも地域の皆様のお役に立てるよう努力をしてみたいと思います。

今回は私以外に地域での講話をしてきている仲間たちも、自身の経験を自分たちの言葉で、感じたままに報告してくれています。ぜひ楽しんでいただければ幸いです。





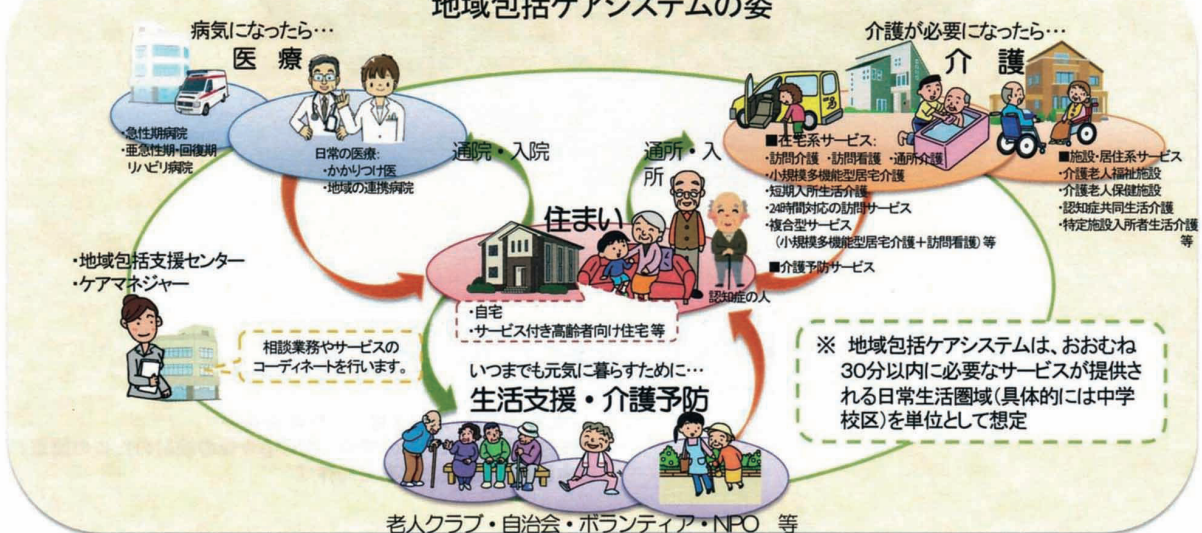
来年度リハビリテーション科は100名を有する組織になります。さらに地域の皆様の下にお伺いできる仲間が増えていきます。今後も医療の側面から介護分野、福祉分野、障害分野、福田北地区にお住まいのすべての皆様に支えていけるよう努力し続けて参りますので、引き続き変わらぬご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

(リハビリテーション科 在宅部門 地域包括ケア推進リーダー 理学療法士 小野雅之)

地域包括ケアシステム

- 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地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。**
地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要**です。

地域包括ケアシステムの姿



管理栄養士の活躍の場が広がりました！！

地域包括ケア推進リーダーとして活躍中の理学療法士の小野主任のお誘いを受け、地域での栄養関連講話を昨年7月に新和会、12月に福きたカフェと行って来ました。



普段、1対1の栄養相談が多いので、大勢の前で話すのは少し緊張しましたが、皆さん興味深く聞いていただき、とても話しやすく、楽しく出来ました。内容は高血圧症のための減塩食のことや、骨粗しょう症の食事などを、わかり易く、「これならすぐにできる！！」と言ってもらえるようにお話ししました。

栄養に関する情報や知識を、多くの方に広めるためにこのような活動は大事だと思います。

これからも、顔の見える管理栄養士を目指して地域活動にも積極的取り組んでいきたいと思っています。

(管理栄養士 森谷玲子)

地域連携課も出前講座をしました

地域連携課の主な仕事は医療相談室機能と地域連携室機能になります。医療相談室は外来・入院患者さんの診療に関わる相談や日常生活支援に関わる相談業務を行い、地域連携室は病院やクリニックのつなぎ役として業務を行っておりますが、一人暮らしの高齢者の患者さんが増えてきている印象を感じています。



一人暮らしで手術後に車椅子生活になる患者さんや、老老介護の状況をどこにも相談できないでいる患者さん・・・現在、4人に1人が65歳以上、この桜ヶ丘・高座渋谷周辺に関しては、3人に1人が65歳以上となっています。

今後、しばらくこの状況が続くと考えると、住んでいる地域で、お互いがお互いを支え合う関係性が重要となってきます。

そこで考えているのが、当院の発信により地域で集まり、そこでみなさんがコミュニケーションを取り顔の見える関係づくりの場を提案することです。

今回は、がん患者さんの事例を通してお話をさせていただきましたが、当院でも健康講座（ふれあい健康教室）を行っています。

これからも当院を含め、地域の皆さんが、皆さんで地域を支えていけるようなネットワークづくりの支援をできればと思っています。

(地域連携課 大島裕樹)



薬剤師による出張講座



薬剤科は11月に地域の自治会館にて『点眼薬の正しい使い方』について説明を行いました。

用法・用量や使用法、保管方法について実際に点眼をしていただきながら説明を行いました。その中でも使用方法や保管方法について多くの反響をいただきました。

病院の薬剤師は普段、入院患者様に対して説明を行っています。入院患者様の中でも用法用量や使用方法について関心を持っていないことや正しく理解されていないことが少なくないと感じています。

これからも今回行ったような説明の機会を増やし少しでも色々な方にお薬の使用方法に関心を持っていただけるよう努めてまいります。

(薬剤師 副島将司)

体操教室での地域支援事業

こんにちは。私は平成27年12月に神奈川県介護予防従事者研修会に参加し修了証をいただきました。そして、昨年1月頃より桜ヶ丘中央病院付近の自治会の体操教室に参加させていただいております。「みどり会」「さくら会」という2つの体操教室に2ヶ月に一度、セルフストレッチや運動指導等を実施しています。初めて体操教室に参加した際、参加者の方々の元気な姿に驚きました。このような地域で元気に健康で過ごされている方々に対し、「理学療法士として何ができるのだろうか」と日々考えながら毎回、参加させていただいております。他にも身体の悩みや疑問に対してアドバイスや指導を行っており、地域の方々とより良い交流の場としてこれからも続けていきたいと思っています。

(理学療法士 松本健三)



スポーツ障害予防への取り組み

近年、医療介護の中で地域包括ケアシステムが推進されています。リハビリテーション科でも院内以外の取り組みとして高齢者を対象とした介護予防活動も取り組んでいます。今年度は新たに若年者への取り組みとして近隣中学校に訪問し、学校の先生や在学生に対してスポーツの障害予防に対する活動を始めました。

また近隣にある引地台中学校では8月から部活動の見学と顧問の先生と話し合う機会をいただきました。実際に12月と1月には野球部とテニス部の生徒に対し、リハビリスタッフがスポーツ障害や、予防の為にストレッチの重要性と方法について実技を交えて行ないました。

上和田中学校では保健室の先生から依頼を受けて、1月に上和田中学校で開催された大和市中学校教育研究会養護部会の勉強会に参加させていただきました。「理学療法士から学ぶ中学校の保健室で活用できるケガの予防・予後の対処法」をテーマにスポーツ障害の特性や最近中学生にも多い腰痛・肩こりの対応について話しました。勉強会後も意見交換ができ充実した勉強会となりました。

地域の高齢者や子どもたちがこれからも健康で過ごすことが出来るように、引き続きリハビリテーション科スタッフとして地域へ貢献できればと考えています。

(理学療法士 金田拓人・下名久美子)



ウォーミングアップ

①ランニング	②ももあげ	③ランジ	④ダッシュ
<p>目的：お腹の筋肉、太ももの前面の筋肉を鍛えます。</p> <p>方法：片足を真っ直ぐ90度上げます。反対の手で膝を触ります。体を捻ります。</p> <p>注意点：足は真っ直ぐあげてください。</p>	<p>目的：膝の前面、おしりの筋肉を鍛えます。</p> <p>方法：手は胸の前で組み、片足を前に出しゆっくりと膝を曲げていきます。</p> <p>注意点：体は垂直に保持します。膝は90度程度曲げ、膝がつま先より前に出ないようにします。</p>		



我が子と共演、子育て支援事業に参加して

リハビリテーション科作業療法士の札野と申します。私は1回/月大和市が委託運営している、子育て広場「こども〜る」に参加しています。「こども〜る」には乳幼児連れの親子が参加しており、子育てに関する様々なイベントが行われています。その中で私は母親向けに、腰痛・肩こり・尿失禁に関する講和や予防体操を行っています。日頃お母さんたちは、子育てに追われ自分自身のメンテナンスができないと思います。子育ては同じ動作の連続になりやすいので、抱っこの仕方や抱っこ紐のつけ方の動作指導や簡単な体操を伝えています。私も1児の母なので、凝り固まった身体をほぐす良い機会になっています。また、骨盤底筋群に特化したピラティスインストラクターの資格も持っていますので、身体の芯から温めていきます。イオン大和にて毎月第3水曜日に行っていますので、ご興味がある方ぜひご参加お待ちしております！



ふだの
(作業療法士 札野優)

地域支援事業に参加して得られたもの

普段は、入院患者さんのリハビリを担当しています。土曜日に当院で開催しているふれあい健康教室でお会いしている方もいると思います。

昨年3月から地域のサロン・老人会に参加し、運動や健康についての話をさせていただいています。地域の活動に参加させてもらって皆さんのエネルギーの大きさに驚いています。毎回、参加するたびに私のほうがエネルギーをもらって元気になって帰っています。また、皆さんと話をさせてもらって新しい視点・経験を得ることで成長させてもらいうれしく思っています。

参加させていただいた際は、いろいろ希望を伝えていただきますとうれしいです。今後も一緒にたくさん話をできる事を楽しみにしています。



(理学療法士 青木淳)

編集 後記

最後までお読みいただきありがとうございました。桜ヶ丘中央病院が地域の皆さまのお役に立てるよう、今後も積極的に地域支援事業に取り組んでいきたいと思っております。

当院のスタッフへの講話依頼には喜んで対応させていただきますので、リハビリテーション科小野までいつでもご連絡ください。電話の前に座ってお待ちしております。

発行責任

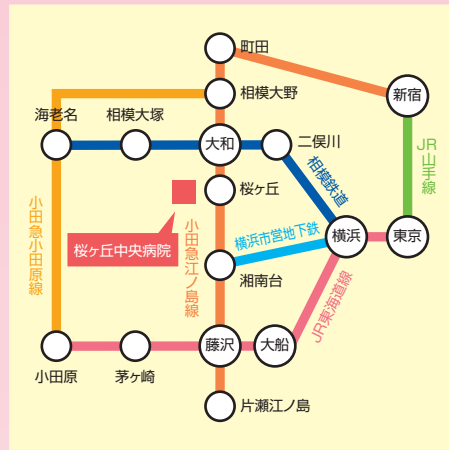
地域連携課広報担当

■ 車でのアクセス



- 東名高速「横浜町田インター」より40分
- 小田急線桜ヶ丘駅から1分

■ 電車でのアクセス



- 小田急線 (江ノ島線)
 - 新宿駅 ▶ 桜ヶ丘駅 50分
 - 藤沢駅 ▶ 桜ヶ丘駅 17分
 - ※ 小田急線 桜ヶ丘駅西口 徒歩3分
- 相模線 (小田急線/大和駅経由)
 - 横浜駅 ▶ 桜ヶ丘駅 33分



医療法人 桜ヶ丘中央病院
社団哺育会

〒242-0024 神奈川県大和市福田1-7-1

TEL 046-269-4111

URL <http://www.sakura-hp.or.jp>

