

さいわい虹便り

No.98

発行者 吉田唯之 柳原智江 古賀幸恵 渡辺恵里

地域の命をを支える



七月一日付で当法人の理事長に就任された杉山理事長は、一九七三年東京大学医学部卒。患者・家族とともにつくる地域医療に取り組もうと考え一九七五年より川崎幸病院に内科医として勤務、一九八八年川崎幸クリニックの設立と同時に院長に就任し現在に至ります。長年訪問診療もされ、地域からは認知症に詳しい先生として頼りにされています。

私達在宅部門では、これまで地域の利用者さんの在宅生活を支援していく中で多くのことを杉山理事長に相談してきました。特に認知症で困っている方やそのご家族に対して住民の皆様の理解を深め認知症になっても安心して住み続けられるように地域ケア会議等に出席して頂き身近なお医者さんとしてお話し頂くこともあります。先生のお話はとても分かり易いと評判です。



理事長

杉山 孝博

新・理事長紹介



地域のためにずっと走り続けてこられた杉山理事長と一緒に、私達在宅部門もまた新たな一歩を踏み出して、皆様のお役に立てるよう研鑽を重ねてまいります。

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
(バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより


<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

QRコードからも
アクセスできます



フレイル予防

その二

フレイルって何だろう？

フレイルとは、体力や気力・認知機能など体や心の機能の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態を言います。例えば、今まで普通にできていたことが、おっくうになってきたりしたりしたことはありませんか？

外出するのがおっくうなときがある…



最近、走るとすぐに息切れするようになってきたかも…



前よりも疲れやすくなった気がする…



外出頻度・社会交流・社会参加の目安

閉じこもりを防ぐために

1日1回以上

外出しよう

孤立しないために

週1回以上

友人・知人などと交流しよう

健康効果を出すために

月1回以上

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう



社会参加でつながろう！

「社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口」になりやすいことが分かってきました。地域のイベントやボランティア活動に参加したり、趣味・クラブ活動・サークル等に入会したり、自分にあつた活動を見つけて積極的に参加することが大切です。

フレイルの入口って？

社会参加チェック

外出・社会交流して
いますか？

一日中外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？

はい／いいえ

ふだん二〜三日に一度は、外出しますか？

はい／いいえ



家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることはありますか？

はい／いいえ



親しくお話ができる近所の人はいますか？

はい／いいえ



近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族、親戚はいますか？

はい／いいえ

赤文字の回答が多い方は、生活を見直してみましよう。外出機会はフレイルの予防になります！

地域にでかけてみませんか？

各地域では、色々な取り組みをしています。

幸区では、

趣味や学びの場、ウォーキングスポット、まちのボランティア活動。これからの健康に関する情報が掲載されている情報誌が発行されています。



中原区では、

ご当地体操や六十五歳以上の方向けの体操。これからの健康や高齢者ご家族の相談窓口など掲載してあります。



お問合わせ
区役所の地域みまもり支援センター
幸区 044(556)6648
中原区 044(744)3279
川崎市のホームページにも掲載されています。

参考文献(画像)

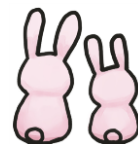
東京都医師会「フレイル予防」

東京都健康長寿医療センター研究所

「フレイルリスク度のチェック」



新入職者紹介



さいわい訪問看護
ステーション

かんみやだ
ありさ
上宮田 有里



こんにちは。六月から、さいわい訪問看護ステーションに入職しました上宮田有里（かんみやだありさ）です。
今までは病院で働いてきましたが、利用者様が住み慣れたお家で生活するのをお手伝いできる訪問看護に魅力を感じ、入職しました。家に来てもらって良かったと安心できる看護を心がけていきます。
プライベートでは昨年九月に川崎に移り住み、怪獣のような三歳の息子を育てています。お散歩する事も多いので、川崎のことを教えて頂けたら嬉しいです。
利用者の皆様や御家族、心強いステーションの先輩方、地域の方々にご指導頂きながら、成長していきます！と思います。どうぞよろしくお願い致します！

編集後記

これからの季節、日中は暑くても朝夜の寒暖差と低気圧の影響による『秋バテ』にご留意ください。ぬるめのお風呂にゆっくり入ることも対策の一つです。

森由貴 渡邊文祐 本間有由実 新庄裕子 深井純子



文部科学省特別選定
学校教育教材・社会教育(教材)

認知症と向き合う

ここでは、杉山理事長が二〇一六年に監修出演した映画を紹介します。DVDにもなっています。本作品は認知症の人の視点に立って認知症の理解を深めることを目的に制作されています。杉山理事長は、基礎知識として三つのことを提示しています。

- 記憶になれば本人にとって事実ではない
- 本人が思ったことは本人にとって絶対的な事実
- 認知症が進行してもプライドを持ち続ける

一九八一年からは公益社団法人認知症の人と家族の会の活動に参加。全国本部の副代表理事、神奈川県支部代表も務めておられます。著書も多数ありますので、ご興味のある方はご覧になってみてください。



監修

川崎幸クリニック院長
公益社団法人 認知症の人と家族の会
副代表理事
杉山 孝博

東映株式会社 教育映像部

〒104-8108 東京都中央区銀座3-2-17
<http://www.toei.co.jp/edu/>