

平成23年
9月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日／平成23年9月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katsuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

校章

7月号に引き続き、今月号も地域医療連携の記事を特集しました。地域医療連携は栄区の課題のひとつでもあります。その具体的な取り組みとして、このたび栄区内の医療機関パンフレット『ご近所のお医者さん・医療機関をかしこく利用しましょう』（発行者：さかえ地域医療推進会議）が完成しました。この冊子は、医療機関を利用する際のポイントが丁寧にまとめられていて、かつ栄区のどこにどんな医療機関があるのか？ 一目瞭然！ とても役に立つものです。発行部数が限られているので地域の皆さま全員というわけにはいきませんが、ケアプラザにも100部ほど置いてありますので、必要な方は是非お声かけください。話は変わりますが、地域への情報発信のひとつとして「横浜市桂台地域ケアプラザのブログ」を公開しています！ こちらもぜひご最頁に！ <http://katuradaicp.blog111.fc2.com/>



9月の おしらせ

育児教室 ～新米ママ、あつまれ～

お母さん同士の仲間づくりの場です。地区担当の保健師さんが参加し、育児相談もお受けしています。

日時：毎月第4水曜日 10:00～12:00

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：1歳までの第1子のお子さん（栄区福祉保健センター 主催）



桂台スペシャル デイのお知らせ

デイサービスでは、利用者さんへ日頃の感謝をこめて、月に1回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様もぜひ足をお運びください。ご希望の方は、担当者までご連絡ください。

10月のプログラム

「横浜木曜会による混声合唱」

世界の歌、日本の歌など幅広いジャンルの歌を30名近くの混声合唱団の皆さんが披露してくださいませ。

日時：10月29日(土) 14:00～15:00

場所：桂台地域ケアプラザデイルーム



協働福祉講座〈防災編〉

～いざという時 みんなで「生き抜く」地域(まち)づくり～

災害に負けない、地域の絆を深める取り組みについて

- ①事例発表（被災地からの声、自治会の取り組み、地元企業の実践）
- ②グループワーク（共助への提案）

日時：10月8日(土) 13:30～16:00

場所：本郷地区センター2階大ホール

募集：60名（定員になり次第、締切）

主催：本郷中央地区支え合い連絡会ほか

申込：電話が直接、桂台地域ケアプラザへ



龍先生のご健康相談

ケアプラザ協力医の龍先生による無料の健康相談を下記の日程で行います。身近な病気の相談など丁寧に対応していただきます。（予約優先）

協力医：龍 覚先生（上郷医院院長）

日時：9月9日(金)、23日(金) 13:30～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ相談室

退院後の生活を 安心しておくるためにⅡ

～訪問看護ステーションは療養生活の伴走者～

私ども地域包括支援センターには、在宅療養に関する相談が数多く寄せられます。その背景には、「できるだけ住み慣れた自分の家で暮らしたい！けれど、在宅療養（自宅での医療）に関する不安は大きい」そんな皆さまの複雑な思いが垣間見えます。その一端をご紹介しますと「酸素療法を自宅で行う事が必要と言われたけれど、家に帰った時にちゃんと機械を使用できるか不安」というご本人の声や「癌と告知されたけど、状態が落ち着いているうちに1日でも長く自宅で家族一緒に過ごしたい」というご家族の声などがあります。こうした皆さまの声にお応えするために在宅療養を支える医療・福祉サービスは進化し、提供する事業者は年々増えています。続いて必要なことは、そのサービスをご利用するご本人を支える事業者間の連携です！病院、診療所、訪問看護ステーション、ケアマネジャーなどがそれぞれの役割をふまえ、相互に連携することの重要性が高まっているのはそういった理由からです。

地域交流プログラム7月号では、病院での退院支援についてというテーマで栄共済病院の地域医療支援センターの取組みをご紹介しました。今回はその第2弾として、在宅医療を支える側の中心的な機関である訪問看護ステーションをご紹介します。栄区内で唯一のステーションである「栄区医師会訪問看護ステーション」の野原良江所長からお話をうかがってききましたので、ご報告いたします。

Q1

栄区医師会訪問看護
ステーションについて
教えてください。

A1

現在、看護師11名、理学療法士1名の計12名で栄区全域を対象に約140名の方のお宅を訪問しています。職員1人あたり、1日平均で4～5名のお宅を訪問し、処置やリハビリを行っています。また24時間体制で緊急時に連絡の取れる契約をしている利用者さんもおり、月平均10～20件夜間や休日に電話で対応しています。



A2

床擦れや術後の傷の処置、痰の吸引、経管栄養などの医療処置や自宅での介護・療養・リハビリについてのご相談や指導の目的で利用されている方がほとんどです。また、介護者の方の健康相談を受けることもしばしばあります。最近の利用者さまの傾向として、癌の終末期の方やお1人暮らしの高齢者の方が増えているように感じています。また、精神障害のある方のご利用もあります。利用の仕方はいろいろですが、定期的に私たちが訪問することによって、自宅で療養生活を続ける自信や安心につながればと思っています。

Q2

どのような方が
利用されて
いますか？

Q3

訪問看護を
利用するためには
どうすればよいですか？

A3

まず担当のケアマネジャーがいる場合は、そのケアマネジャーに申し出ただけであればスムーズに利用ができます。また、まだ介護保険のサービスをご利用でない方の場合にはかかりつけ医の先生に、入院中であれば病棟の看護師さんや医療福祉相談担当のケースワーカーさんにお申し出ください。詳しく説明を受けることができます。

A4

最初に関わる機会として多いのは、病院から退院する準備に向けての話し合いの場です。その話し合いには、本人、ご家族をはじめ、病院の関係者や担当ケアマネジャーなどが出席します。本人や家族が退院後の生活のイメージを持てるように、しっかり準備を整えることがその話し合いの意義です。そのような場を積み重ねることで、現在入院中の病院の立場、在宅生活を支える訪問看護ステーションの立場、それぞれの段階でご本人と介護を行うご家族を支える者同士の連携ができるようになってきたと感じています。また、私たちのステーションは栄区医師会が運営していますので、栄区内の開業医の先生とは顔を合わせる機会も多くあります。退院後は病院から、それぞれのかかりつけ医にバトンタッチする事がほとんどですが、日頃からのおつきあひも密にしておりますので、必要に応じて先生に往診をご依頼するなど、顔の見える関係の中での連携が図れていると思います。

Q4

**病院や診療所と
どのように
連携されて
いますか？**

Q5

**地域の皆様に
ひとこと
お願いします。**

**A5**

利用者さんは増えてきている一方で、「看護師さんに来てもらっても、何をしてもらえるかよくわからない」というお話をしばしば耳にします。そんな時、訪問看護についてまだまだ良く知られていないのかな？と思うことがあります。私たちは、床擦れや、痰の吸引、経管栄養などの医療処置だけではなく、身体のことでも心配なことや介護・療養についての相談、指導も行っています。病状が不安定な方を介護しているご家族から「看護師さんにいつでも相談できるから安心！ ひとりでは不安だったけれど看護師さんが側についてくれたので安心してお風呂の介助ができた」そんな声を聞くと嬉しくなります。まずは、訪問看護の利用について、お気軽に声をかけてください。最後に、皆さんにお勧めしたいことは「かかりつけのお医者さん」を決めておくことです！在宅療養をサポートする上で、私たち看護師と医師との連携はとても大切です。もしもの時に備えて、今のうちから医療の事なら何でも相談できる顔なじみの先生を見つけておいていただきたいと思います。

かかりつけ医について

現在治療中の病気やこれまでにかかった病気、現在服用中の薬等について、普段から「かかりつけ医」に相談していれば、いざという時に適切な判断を下し最適な診療を行ってくれます。また、本人だけではなく、ご家族の健康や身体のことについても気軽に相談にのってくれるため、普段からの健康増進にも役立ちます。

かかりつけ医を持つことの大きな意義は、症状に合わせた最適な医療が受けられることです。必要に応じて専門医の紹介が受けられたり、突然の身体の異変など緊急な状態が起こった時には、指示を仰ぐことができます。ご相談によっては、「訪問診療」や「往診」を受けることができます。

訪問診療について

「訪問診療」は計画的な診療のことです。長期にわたり在宅診療を受けたいという患者さんのご自宅に訪問スケジュールをたてて計画的に診療を行います。この診療計画をもとに、急変時には臨時往診を行ったり、入院の手配をしたり、と臨機応変に対応します。栄区内では在宅医療専門の診療所が1ヶ所あります。その他、受診歴のある方を対象に随時、訪問を行う診療所もあります。詳しくは担当のケアマネジャーさんもしくは地域ケアプラザへお尋ねください。※「往診」とは、通院できない患者さんの要請を受けて、医師がその都度診療に伺うことです。基本的には困ったときの臨時の手段です。

取材の最後に野原さんからこんな心強いメッセージがありました。

「スタッフは全員、栄区内か近隣に住んでいます。看護師であるだけでなく、地域住民でもあるので、地元への愛着を強く持っています。この地域にお住まいの皆さんがどのような体調であっても、安全に安心して暮らせるお手伝いをこれからも行っていきたくと思っています。」

自宅での療養を支える看護師や医療スタッフが地域の特徴や事情を知ってくれていることは本当に心強いことです。療養生活に関する様々な不安を抱えて自宅に戻ってきた時、しっかりと話に耳を傾けて適切なアドバイスをくれる存在が身近にすることで、より多くの人に在宅療養へ一歩を踏み出す勇気を与えるのだと思います。今回の記事を通じて、多くの方に訪問看護ステーションが療養生活の心強い支えであることを知っていただければ幸いです。



～パソコンを上手に利用して“自分の世界”を広げよう～



地域ケアプラザでは、パソコン初心者の方を対象にした「支えあいパソコン講座～情報と夢を運ぶ魔法の箱～」(無料)を7月15、22、29日の全3回開催いたしました。抽選で幸運を引き当てた！6名の方が、講師である支えあい連絡会広報分科会の皆さんそして上郷西地区つながるプラン連絡会の皆さまと共に学んだ講座の様子をレポートします。

● 講座の内容 ●

第1回

- ・パソコンの基本操作を確認しよう (マウス・キーボード)
- ・スカイプ (インターネット電話) で家族や友達と話そう

第2回

- ・ネットスーパーに登録 重いお米や野菜、お酒などを注文してみよう
- ・図書館のホームページから、本の検索・予約をしてみよう

第3回

- ・バスや電車の時刻表を検索しよう
- ・コンピューター上でアルバムをつくろう 動画を見てみよう



講座終了後、参加者の皆さまに感想を伺いました。

Aさん 「初めてパソコンに触わった。今後もしっかり続けられるよう、インターネットの接続工事をしました！」

Bさん 「娘がパソコンを買ってくれたことが講座受講のきっかけ、娘や孫とスカイプを使って交流したい！」

Cさん 「昔も仕事で使っていたが、当時は正直パソコンが嫌いだった。今はパソコンで孫の顔の絵を書いて送ってあげることが目標！」

Dさん 「パソコンで好きな動画が見られることがわかった。ご最員の俳優さんの映像を見るのが楽しみ！」

広報分科会の皆さんにお話を伺いました。

今回の講座は、広報分科会の皆さんにとっても初めての試みでした。講座を終えて、講師の皆さまにもお話を伺いました。

Q1 今回の講座の特徴を教えてください。

実生活に直接役立つ内容を中心に構成しました。例えば、ネットスーパーでの買物や、電車の乗り換え検索など。単に技術を学ぶのではなく、インターネットを上手く利用して日々の暮らしをよりよいものにしてみたいという思いがありました。そして、交流の機会を広げる道具としても使ってほしいと考え、個々のメールアドレスを設定し、メールのやり取りをすることも伝えました。

Q2 講座を行ってみて、印象に残ったエピソードを教えてください。

インターネットの操作などではもっと戸惑われるかと思っておりましたが、意外や意外、むしろ「使えるようになりたい」という意欲が強く皆さんがんばっておられました。受講者のお一人の「新しい世界を知った」という声がとても嬉しく印象に残っています。

Q3 今後の取り組みについて、どのようなことを計画されていますか？

今回は22名も応募があり、パソコン講座のニーズの高さを感じました。まだ検討中ですが、今回参加された皆さんへのフォローとして、パソコンを利用している際のちょっとしたトラブルや、わからなくなってしまった事を聞けるような相談コーナーを設けていきたいと考えています。

Q4 地域の皆さんへメッセージをお願いします。

広報分科会ではホームページを作成し、本郷中央地区と上郷西地区を中心に栄区の福祉保健活動の情報をタイムリーに発信しています。ぜひ一度、ホームページを見てください。そして、ホームページを地域の方により利用しやすいものにするため、ぜひご意見や要望などをケアプラザに伝えていただきたい。



取材を終えて

今回、取材をしてみて、インターネットが実生活をより便利なものにするだけでなく、人と人のつながりをひろげる道具にもなることを実感しました。例えば足腰が弱るなどして外に出る機会が減っても、インターネットでご家族や友人、地域と繋がり続けることの手助けをする道具にパソコンが成りえるのではないのでしょうか？ そういった意味でもより多くの方が日々の生活に活かせるパソコンの使い方を学ぶ機会を今後も増やしたいと思っています。