



製作：志木市在宅医療・介護連携代表者会議
発行：志木市健康福祉部 長寿応援課
〒353-8501 志木市中宗岡 1-1-1
TEL：048-473-1111 FAX：048-471-7092

第一回介護予防講演会を開催しました！

平成28年度の秋のイベントとして、10月15日（土）志木市民会館にて『第一回介護予防講演会～このまちで幸せな長寿を目指したい！』を開催しました。

志木市では、市民の皆さまが介護が必要になることを予防するとともに、もし介護が必要な状態になった場合においても、可能な限り地域において自立した日常生活をお過ごしいただけるよう、医療と介護の専門職（志木市在宅医療・介護連携推進代表者）が中心となり研修会などを企画しています。

イベントには市民の皆さまをはじめ、介護・医療サービス関係者など、総勢76名（一般22名、専門職：医療27名、福祉23名、その他4名）の方に参加いただき、介護予防や在宅医療・介護に対する関心の高さがうかがえました。



参加された市民の方からは「介護や認知症はまだまだ先のことだと思っていたけれど…。講演会に参加し、いざ、困ったらこんなにも助けてくれる専門家がいることがわかり安心しました」と、温かいご意見もいただきました。

午後5時15分からは、医師や理学療法士、ケアマネジャーなど、さまざまな専門職同士が集まり、志木市の医療・介護関係者の顔の見える関係づくりを目的とした『第一回ケアカフェしき』を開催し、意見交換などを行いました。

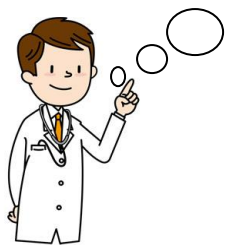


志木市では、認知症予防や介護予防の普及・啓発を図るため、平成29年度以降も講演会などの開催を計画していきます。



地図に病院や診療所、介護サービス事業者の目印をつけましょう！

「平成28年9月9日、医療・介護の専門職による話し合いの様子です」



寒い日が続いておりますが、皆さんのできる範囲で健康管理をしっかり行いましょう。2月号では、住み慣れた家で、すぐに取り組める健康法をいくつかご紹介いたします。ぜひ、実践して寒い冬を乗り切っていただければと思います。

専門職に聞いてみよう！

花粉症

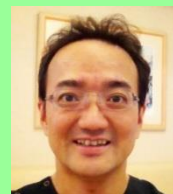
埼玉県は全国でも有数の花粉症有病率の高い県です。県の調査によれば、今年のスギ花粉発生源の雄花数は例年よりやや少なく、去年並みと予想されていますが、2~3月は目や鼻の症状に悩まされる方も多いと思います。マスクは吸い込む花粉量を3分の1から6分の1に減らすことができ、メガネは目に入る花粉量を半分くらいに減らすことができます。特に花粉の飛散が多いとされる、昼前後と夕方の装着が有効です。また、最近は眠気の少ない薬剤も増えており、新しい治療として、舌下免疫療法というスギ花粉に体を慣らして症状を出にくくする治療も行われています。お気軽に医療機関にご相談ください。



私の元気の源

LINEのツムツムというゲームにはまっています。当院スタッフと点数を競っています。

サプライズエルサで1000万点を超えました！



〔朝霞地区医師会志木支部
たで内科クリニック
蓼沼 寛 医師〕

セルフメディケーション税制のご案内

平成29年1月から、医療費を抑えることを目的として、お薬のご購入に関する新しい制度が始まりました。病院で処方されるのと同じ成分で薬局でも買えるようになったお薬を「スイッチOTC」と言います。このスイッチOTCを、ご家族単位で、1年間に1万2000円を超えてご購入された場合、超えた金額が所得税の控除対象となります（控除は最大8万8000円までです）。(1) 通常の医療費控除とは一緒に利用できない点や、(2) 予防接種や特定健診・定期健診・がん検診などを受けていただくことが条件になる点など、いくつか注意点があります。薬局でお薬を買われる際にはぜひご確認ください。

私の趣味は、将棋観戦や読書です。著者が一生をかけて残した一冊を、じっくり時間をかけて味わうような読書が好きです。とはいいながら、自宅には猫たちがいて、マッサージをしたり喧嘩の仲裁をしたりしている間、あっという間に時間が過ぎてしまいます。



〔朝霞地区薬剤師会志木支部
地球堂薬局
田代 健 薬剤師〕

自宅で行う「生活リハビリ」

リハビリというと、病院での専門の療法士による機能訓練を想像されるかもしれませんが、それに対して、普通の生活をする事で機能のみならず、生活行為全般を改善していくことを目指すことを「生活リハビリ」と呼び、介護保険施設やケアプラン上で取り上げられるようになってきました。医療機関では、治療やリハビリを行い、できる限り身体機能を回復させれば普通の生活が取り戻せると考えますが、「生活リハビリ」では、日常の生活行為を引き出して、普通の生活ができるようになれば身体機能が回復すると考えます。例えば、洗濯物を干す場合は、手を伸ばす可動域や洗濯物をつかむ筋力や指先の機能が必要です。訓練で手を伸ばそうとするより、洗濯物を干そうと手を伸ばすことのほうが自然に伸ばせるのではないのでしょうか。自分でやろうと動くこと、家の中で役割を持つこと、そこからリハビリを始めてみませんか。

最近のマイブームはスポーツ観戦とゴスペルです。スポーツ観戦は自宅のテレビですが…



〔埼玉県作業療法士会 新座志木中央総合病院 廣西郁恵 作業療法士〕

歯磨きで、歯周病や肺炎を予防しましょう

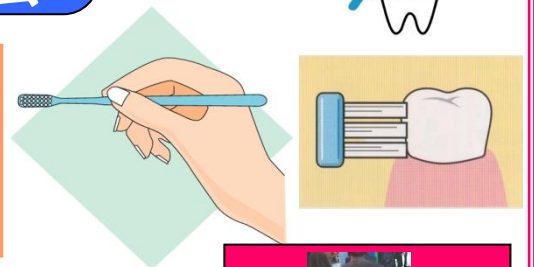
みなさんは食後の歯磨きを習慣にしていますか？歯周病は歯垢の中の細菌によって歯ぐきに炎症が起こり、歯を支えている骨まで溶けて歯が抜け落ちてしまう病気です。また、お口の中の細菌が“食べ物”や“だ液”と一緒に誤って気管に入り、そして肺に入ってしまう事で発症するのが誤嚥性肺炎です。現在、日本人の死因第3位は肺炎。そのうち高齢者で多いのが誤嚥性肺炎です。お口の中の細菌は全身に様々な影響を及ぼしています。予防するには、正しい歯磨きと定期検診、歯石除去です。



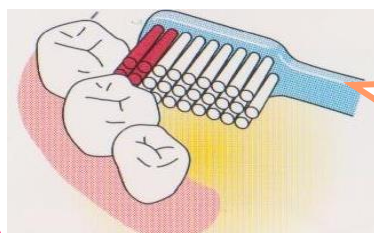
歯磨きの方法



歯ブラシはすこし小さめで、ふつうの硬さが一般的。歯ぐきが腫れている時はやわらかめのもので、毛先が開いたら交換（一か月に一本目安）。



歯ブラシはえんぴつ持ち。歯と歯ぐきの境目を軽い力（150～200g）で小刻みに動かす（1～2歯ずつ磨く）。



奥歯と噛み合わせは歯ブラシのつま先で磨く。



前歯の裏側は歯ブラシのかかどで磨く。



地元のよさこいチームで踊っています。振付は脳トレです。
〔埼玉県歯科衛生士会朝霞支部 岩橋真澄 歯科衛生士〕

高齢者あんしん相談センターより「オレンジカフェ」のお知らせです！



認知症の人や家族、地域住民、支援する専門職などが参加し、地域とのかかわりが持てる場”それが「オレンジカフェ（認知症カフェ）」です♪

志木市では、高齢者あんしん相談センターが中心となって、「オレンジカフェ」を開設しています。元気な方も、日ごろ人と接する機会が少ない方も、どなたでもご参加頂けます。お散歩やお買い物ついでに“心”も“からだ”も温まるカフェにお立ちよりください！スタッフ一同、ご来店をお待ちしております！

♪開催場所などの詳しい情報は、お気軽に各センターまでお問い合わせください♪



【店名】^{もり}社のカフェ 【場所】志木市第2福祉センター（和室）
 【日時】第1火曜日 13:30～15:30 **参加費 100円** 9月～11月は
 【問合先】柏の杜☎048-486-5199（柏町地区） **実施しません**

★美味しい珈琲や抹茶、お菓子とともにお話ししましょう♪地域の方のご協力による作品♪季節に応じた飾り付けもお楽しみ下さい。



【店名】かざぐるま 【場所】ブロン2階
 【日時】★不定期 13:30～15:00 **参加費 無料** 29年度は偶数月ま
 【問合先】ブロン☎048-486-0003（本町地区） **たは奇数月で年6回**
を予定しています

★もの忘れなどの相談以外にも、カラオケやピアノ演奏会なども企画！楽しいひとときをお過ごしいただけます♪

【店名】認知症カフェなごみ **参加費 100円**
 【日時】奇数月第4木曜日 13:30～15:30
 【場所】スペース・わ（ぺあもーる商店街）
 【問合先】館・幸町☎048-485-5610

★訪問診療や認知症の薬など
ミニ講座も開いています♪



【店名】認知症カフェ NAO **参加費 100円**
 【日時】6・10・2月 第4日曜日 10:00～12:00
 【場所】健康倶楽部志木幸町
 【問合先】館・幸町☎048-485-5610

★年3回、日曜日の開催です。
平日の参加が難しい方ぜひご参加下さい♪



【店名】ほっこり処せせらぎ 【場所】和彩空間ときわすれ
 【日時】第4木曜日 13:00～15:00 **参加費 100円**
 【問合先】せせらぎ☎048-485-2113（宗岡中学校区）

★お寿司屋さんの店内でのんびりと♪お茶やお食事を楽しみませんか？看護師やリハビリの専門職に相談もできます！



【店名】^{わかな}和奏 【場所】おやじのうどん旬
 【日時】第1木曜日 13:00～14:00 **参加費 100円**
 【問合先】あきがせ☎048-485-5020（宗岡第二中学校区）

★うどんやさんの一室でお話ししませんか？地域の高齢者の皆さんと一緒に話をする集いの場です♪お気軽にご参加いただけます。



ほほえみ第3号は「健康情報満載②」5月発行予定