



アルコール問題から回復を!

3月5日(火)気仙沼保健福祉事務所大会議室において、平成24年度アルコール問題研修会を開催しました。

気仙沼、南三陸地域では、震災で大切な人や財産、仕事などを失った悲しみや、その後の生活不安やストレスによって、大量飲酒やアルコール依存症などの問題が増加傾向にあります。



このため、地域でアルコール問題の相談に対応している、医療機関、市町、サポートセンターなどで勤務する職員に、アルコール依存症治療の現状、リス

クの評価と段階に見合った支援手法等最新の知見を学んでいただきました。

講師は、東北会病院(仙台市)の石川達院長をはじめとしたスタッフで、講演の他、相談場面を想定した実践的研修を行いました。相談場面のロールプレイでは、リスクが低い人、危険飲酒の人、依存症の人の3例について、その特徴と対応例を実演、検討することで、具体的な対応技術を学習する機会となりました。



認知症地域ケア推進会議・地域リハ検討会

3月14日(木)気仙沼保健福祉事務所大会議室において、平成24年度第2回気仙沼圏域内認知症地域ケア推進会議及び地域リハビリテーション検討会を開催しました。



はじめに各メンバーより、これまでの取り組み状況の報告とそれを踏まえて課題と思われること及び今後の取り組みの方向性として考えていることを話して頂きました。

各々の事業実績は充実したもので、個々の取り組みとしては成果が上がっていることが確認されました。一方で、圏域として、サービス資源や体制等について情報共有が十分でなく、資源の活用や連携において改善すべき点も明らかになりました。

また、各分野からの視点で気仙沼圏域における課題やそれを解消するために必要な事業の方向性について意見があり、今後継続して検討し、実践していくことでより一層の充実が期待される会議となりました。

本吉地区で在宅医療シンポジウム!

3月24日(日)気仙沼市本吉はまなすホールにおいて「ええ人生だった!寄りそ医と介護が支える気仙沼のまち」をテーマに、気仙沼市立本吉病院在宅医療連携拠点事業第2回在宅医療シンポジウムが開催されました。



基調講演

『地域に"寄りそ医" 20年 - 地域住民と診療所医師の強くて温かい絆の物語』

おおい町国民健康保険名田庄診療所 所長 中村伸一 氏

講演

『お家へ帰ろう ～病院の立場から～』

医療法人敬仁会大友病院 理学療法士 高橋万里子 氏

『気仙沼で生きる!を支える在宅介護』

広域介護サービス気仙沼 所長 小松治 氏

『本吉病院訪問看護が目指す!在宅医療と多職種連携』

気仙沼市立本吉病院 訪問看護担当 畠山久美子 氏

講演後、気仙沼市立本吉病院 川島実院長の進行でパネルディスカッションが行われました。

気仙沼圏域での、今後の在宅医療・福祉の充実をうかがわせるシンポジウムでした。

風しんにご注意ください!

本県における今年の患者数は、4月7日現在で既に昨年1年間の患者数と同数となっています。そのうち約6割が20～40歳代の男性です。全国的にも3月末現在で、昨年の患者の数を上回っており、注意が必要な状況となっています。

風しんの抗体を持たない又は抗体価の低い女性が妊娠中に風しんにかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障などの障害(先天性風しん症候群)が起こる可能性があるため、特に注意が必要です。

妊娠中は、予防接種を受けることができないので、周囲を含めて予防に努めることが大切です。

○ 定期予防接種は必ず受けましょう!

対象者は、1歳児及び小学校入学前1年間の幼児です。

※ 定期予防接種に関する詳しい内容は、お住まいの市町にお問い合わせください

○ 妊娠中の感染を防止するため、下記に該当する方は、予防接種をご検討ください

① 妊婦のパートナーや子ども及びその他の同居家族

② 10代後半から40代の女性、特に妊娠希望者又は妊娠する可能性が高い方

③ 産後早期の女性で抗体価が低い人

復興に奮闘！

【気仙沼市立本吉病院】

川島 実 院長

自分がここに来たときは、津波で被災した1階は使えず、医者がいない病院でした。

当初は女王蜂が新しい巣を創る感覚で、経営も、外来診察も、訪問診療も何かも抱えて結局迷惑をかけてしまいました。今は、スタッフも充実しており、自分で自分を褒めるとしたら、人材を整えることができたことです。

目指したのは、本吉地区に24時間365日医療を提供することで、それは自分一人でやれるものではなく、たくさんの支援を得ながら多くの人に頼ることで実現できています。



コンセプトは本吉地区丸ごとの家庭医療。診察を受けに来た患者さんには、「他所に行つて。」とは言いたくない。その思いから産科の勉強もしています。設備の関係で出産自体は無理ですが、それまでは地元のこの病院で支えられたらと思っています。

3月11日、入院病棟を再開しましたが、あくまでも『在宅を支えるための入院』を目指しています。

そのシステムを確立して、ここから全国に発信し、若い人材が、本吉病院に行きたい！おもしろそう！と思ってもらうことが大事だと考えています。

人が集まる魅力あるしくみを作って、本吉地区で『最後まで生き抜く』を支えていきたいと思っています。



生活機能調査結果を報告！

3月15日（金）南三陸プラザにおいて、南三陸町の全住民を対象に行った平成24年度生活機能調査の結果報告会が行われました。



国立長寿医療研究センター生活機能賦活研究部大川弥生部長から調査結果の概要が報告され、「震災後の状況として生活不活発病が心配される状況であり、生活不活発病を予防するためには、文字通り生活を活発にすること、散歩や趣味の活動、ご近所とのお茶のみなど遠慮せずに積極的に楽しい生活を送ることが大切」とお話がありました。

生活不活発病の予防の3箇条

- ・日常生活の中で自然に体を動かす機会を増やす。
- ・地域参加、社会参加の活発化で『すること』をつくる。
- ・生きがいのある楽しく明るい生活を送る。

また、事例発表会では、平成の森仮設住宅でストロップなどを作る『一燈サロン』、荒砥Ⅱ期仮設住宅での『山産農園』、南方Ⅱ期仮設住宅自治会での交流広場や演芸大会などの各種事業を一丸となつて行っている様子の3つの取り組みが紹介されました。



介護認定審査会委員研修

3月15日（金）気仙沼保健福祉事務所大会議室において、平成24年度介護認定審査会委員研修を開催しました。平成25年度から新規に審査会委員になられる方も多いため、基本的な内容を中心とした研修となりました。



はじめに、要介護認定の制度及び介護認定審査会における二次判定の流れについて、テキストに基づいた説明を行い、続いて、一次判定の修正、審査会の意見の付与など、実際の審査会で想定される場面を映像で紹介し、留意点等の説明がありました。

夜間の開催でしたが、多数の委員が出席され熱心に受講して頂きました。

ふかひれさんの

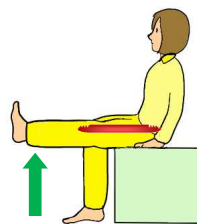
元気はつらつワンポイント講座



新コーナー登場です！仮設住宅のお部屋の中などでもできる簡単な運動や栄養のことなど元気に繋がる情報を紹介していきたいと思ひます。

今回は、膝を守るために重要な大腿四頭筋（太ももの前面の筋肉）を鍛える運動です。

【椅子で行う場合】



①片側の膝をゆっくり伸ばす（つま先は上向き）

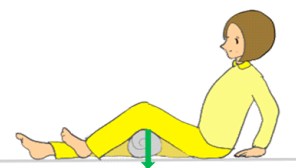
②上で止めてからゆっくり降ろす

※力が入っているところを意識しながらゆっくり行うのがポイントです

【床で行う場合】

①片側の膝下にタオルを丸めたものを置く

②タオルをつぶすように膝を下に5秒ほど押しつける



大腿四頭筋は膝の曲げ伸ばしのコントロールだけではなく、膝への負担を軽減する役割を持っているんですよ。足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。

「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に、上手に取り入れて習慣にしてみませんか。

編集後記

震災から3年目を迎えました。仮設住宅での生活も長期化しております。環境の変化に弱いとされる認知

症高齢者が暮らしにくい状況も続いており、いろいろなところで、いろいろな人や団体が啓発活動を行っています。当所の職員も介護劇などを取り入れて啓発を行っているの、見かけた方は応援お願いします。

