



## 住民向け在宅療養推進フォーラム ～おうちがいいよね～が開催されました!

平成26年12月6日(土)にゲストハウスアーバンにて、気仙沼地区地域医療委員会主催の「住民向け在宅療養推進フォーラム」が開催され、162名の住民・関係者のみなさんが参加されました。

今回で2回目の開催となる当フォーラムは、病気があっても住み慣れた「我が家」で最期まで暮らし続けたいと希望する方に対し、医療と介護の多職種が連携・協働して願いや思いをかなえられるよう、在宅療養の実践事例を紹介し、住民に周知をするものです。



気仙沼市内で訪問診療を行う、村岡外科クリニックの村岡正朗先生から「在宅医療の現場から、今、皆さんに伝えたいこと」と題した講話があった他、在宅療養に携わる医療・介護の関係者から「住み慣れた我が家で暮らし続けるために」をテーマにリレー講話がありました。



また、今年度は講話の他、介護用品・福祉用具の展示も行い、多くの方に在宅療養を知っていただく機会となりました。



## はたちの献血キャンペーン が実施されます

平成27年1月1日(木)から2月28日(土)までの2ヶ月間、「はたちの献血」キャンペーンが全国各地で実施されています。

このキャンペーンは、献血者が減少しがちな冬期に輸血用血液製剤を安定的に確保するため、新成人を迎える若者を中心に、広く献血に関する理解と協力を呼びかけるものです。



血液の長期保存ができないこと

や、1日に約3,000人が輸血治療を受けていることなどから、宮城県では1日に300人の献血の協力を必要としています。



献血は身近なボランティアです。新成人の皆様をはじめ、多くの方々の温かい御支援、御協力をお願いします。



## コラム 飲み過ぎに注意! ～お酒との上手なつきあい方～

年末年始はお酒を飲む機会が多く、「ちょっと飲み過ぎたかな」という人も多いのではないのでしょうか。適量のお酒はストレスをやわらげる効果があり、心臓病の予防にもよいとされていますが、飲み過ぎは肝臓や心臓の病気、糖尿病など様々な病気の原因となります。適量を守り、お酒と上手につきあいましょう。

### ○適量とは?

厚生労働省が推進する「健康日本21」では男性で1日純アルコール量20g程度、女性や高齢者でその半分が適正飲酒量とされています。

### ○健康によいお酒の飲み方

- ・食事を食べながら飲む
- ・ゆっくりしたペースで味わいながら飲む
- ・週2日は休肝日を設ける



### 【純アルコール20g相当のお酒】

ビール・発泡酒	中瓶1本	500ml
日本酒	1合	180ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml

# 復興に奮闘！

～子どもたちに寄り添う～

【東部児童相談所気仙沼支所】

福田 宏子 支所長



魔法の杖をもし私が持っていたならば、怖い顔をして子どもを怒っている大人も、辛く悲しい思いをして泣いている子どもも、杖をクルッと回せば…

みんなたちまち笑顔になって元気になることができるのに。時々、そんな夢のようなことを思うことがあります。

児童相談所では、家庭の養育に何らかの問題がある子どもたち、障害のある又はその疑いがある子どもの発達相談、学校など集団にうまく適応できない子どもたちなどの相談・支援を行っています。今、大きな社会問題となっている子どもへの虐待も、当気仙沼支所においても例外ではなく相談件数が急増しています。

特に最近の相談では、母親など大切な家族の突然の死や、津波による壮絶な体験、みんなで住んでいた家を失い新たな場所への転居など、あの東日本大震災の影響が問題の背景にあることが多くなっています。私たちがどうすることもできない辛い体験をし、さらに大人からの虐待を受け、小さな体で耐えてきた子どもたちの姿を前にして、掛けるべき言葉が見当たらず悲しい気持ちになることもあります。

暫く前にアメリカで行われた青少年の健康調査によると、多感な思春期を8割の子どもたちは何事もなく通り抜けており、その成否を左右していたのは、世話をしてくれる大人が最低一人はいたり、学校とのつながりを保っていることなどで、人との繋がりが子どもたちを救っていたということです。この単純な要因を「日常の魔法」と呼ぶそうです。

辛い体験をした子どもたちに掛けてあげる魔法の言葉はありません。それでも、子どもの今のありのままを受け止め、少しずつ語り出す話を静かに聴き、心に寄り添うこと、そのことが時間はかかるけれども私たちにできる魔法なのだと信じて、子どもたちを見守っていきたいと思います。

## 高齢者虐待対策等講演会を開催しました

気仙沼圏域においては、東日本大震災以降、介護職員の人材確保が大変難しい状況となっており、限られた人員の中で適切なケアを行っていくことが求められています。

そこで、施設等の入所者が尊厳を保持し、安心して暮らせるように、認知症介護研究・研修センター主任研究員の吉川悠貴氏を講師としてお招きし、介護保険施設従業者等を対象とした講演会を、平成26年12月16日（火）に開催しました。



吉川氏からは、高齢者虐待防止に関する法令や虐待防止のためのポイントについてわかりやすく説明していただいたほか、高齢者虐待は介護をする立場ではなく、高齢者本人の立場から見て本人の権利や生命身体を侵害しているかどうかで考えなければならないこと、虐待や身体拘束が顕在化する前の「不適切なケア」の段階で、「虐待の芽を摘む」ための取り組みが大切であることをお話ししていただきました。

受講者からは、高齢者虐待対策に関する理解が深まったという感想を多数いただき、今後の各施設における取り組みの促進が期待されます。

### 編集後記

明けましておめでとうございます。平成27年最初のふかひれ通信をお届けしました。いかがでしたでしょうか。

今年は未（ひつじ）年ですが、群れをなす羊は、家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らす事を意味していると言われております。今年も復興が進み、気仙沼市・南三陸町の皆さんが平和に過ごせる一年になるよう願わずにはられません。

今年も気仙沼市・南三陸町の「頑張ってる！」をお伝えして参りますので、どうぞよろしく願いいたします。

（次号は3月の発行予定です。）