

令和6年5月15日発行

広報“COCO ケア”

“Community comprehensive care”

Hand in Hand ～ 手を携えて ～

第15号

(公益社団法人 宮崎市郡医師会 地域包括ケア推進センター)

ごあいさつ

若葉が、初夏の日ざしにまぶしくかがやく季節となりました。

医療介護に携わる多職種の皆様方には、日頃から地域包括ケア推進センターの事業にご協力をいただき感謝申し上げます。

設立5年目を迎えます当センターは、「地域の保健・医療・福祉の多職種協働により在宅医療・介護を一体的に提供できる『地域包括ケアネットワーク』の構築」をミッションとして、医療介護連携推進事業に取り組んで参りました。その一環として、地域住民への在宅医療の普及啓発を目的として、冊子『在宅療養サポートBOOK～今そなえよう自分らしく過ごすために～』を発行しました。

この冊子は、はじめて療養生活を迎える方とそのご家族が安心して自宅や施設で過ごすことができるように、在宅医療や在宅介護の入り口について知っておきたいことをまとめたものです。在宅療養に携わる多職種の皆様に配布させていただきますので、患者様への説明等にご活用いただき、感想などお寄せいただけますと幸いです。

今後も、医療介護連携推進に向け、課題の把握・検討、情報発信、研修会の開催などに取り組んで参ります。風薫る爽やかな時節、皆様のますますのご健勝を心よりお祈り申し上げます。

★特集「知っとう！医療介護に関わるお仕事」★ 第14回

今回は、宮崎市福祉部 地域包括ケア推進課 様からご寄稿をいただきました。

「知っちよる？やっちよる？いきいき手帳！」

宮崎市地域包括ケア推進課

宮崎市では、心とからだの健康をいつまでも保ってほしいという願いを込め、おおむね65歳以上の高齢者の方向けに「いきいき手帳（介護予防手帳）」を作成し、令和6年4月から配付を始めました。高齢者の方が、入退院を繰り返したり、要介護状態にならないようにしたりするための、必要な情報を集約しました。

いきいき手帳は、こころも体も健やかに過ごしていただくためにプラスになる情報を掲載した手帳本体と、日々の健康状態や運動の記録を書き留める記録ノートの2冊で構成しています。

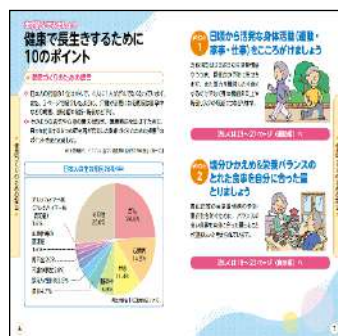
いきいき手帳では、「健康寿命を延ばそう」というテーマを掲げています。人生100年時代と言われるこの時代に、健康で長生きするためのポイントを、国立高度専門医療研究センター6機関の連携による「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」を参考にして、10のポイントを紹介しています。直近のエビデンスをもとに、高齢者自身および家族の方に、正しく理解してもらい、興味深く読み進めていただけるよう構成を工夫いたしました。

次に、厚生労働省が作成している「基本チェックリスト」にご自身で回答いただき、自身の結果がどういう兆候にあるのか、を確認できるよう解説ページを設けています。大事なことは、チェックの入った

気がかりな項目に対する取組になりますので、それぞれに応じた取り組み例を案内しています。取組事例には、運動に限らず、食事・栄養に関することや口腔ケアについても紹介しています。また、今、自分で出来ている生活動作や家事など、日々の生活の中で体を動かし運動習慣を持つことが介護予防に繋がることなども知っていただき、現在の身体活動を継続することを勧めています。さらに、がん検診のメリットやデメリットについても触れながら、正しい健康管理についても知ってほしいというメッセージを入れています。

手帳後半では、「認知症ケアパス」「エンディングノート」の要素を取り入れて、この手帳でも代用できるようにしています。将来の備えとして、もし認知症になり自分が忘れても、家族や知人に知っておいて欲しいことや命の危機が迫った時にどうしたいか、といったご自身の「もしも」を考えるページを設けています。人生最期のときを想像し、想いを文字に書き記すことで、改めて、健康なうちにご自身が何をしたいか、どんな人生を過ごしたいか等、記録できるようにしています。

記録ノートは、1年間使用できるものとして作成し、そのときの既往や通院している病歴、服薬等について記載しておけるようにしています。日々の健康の記録や生活の覚え書きなど、この1冊に本人の情報をまとめることで、ご家族をはじめ、かかりつけ医や薬局、地域包括支援センターなど、自分を取り巻く方々が同じ情報を共有できるようにしています。



毎日の記録							年	月
日付	血圧(脈拍)	体重	運動	歩数	薬(処方薬・注射薬・漢方薬)			つよみやメモ
					朝	昼	夜	
1()	/ ()				/	/	/	
2()	/ ()				/	/	/	
3()	/ ()				/	/	/	
4()	/ ()				/	/	/	
5()	/ ()				/	/	/	
6()	/ ()				/	/	/	

また、在宅で急変した場合に備える「119あんしんカード」もつけています。カードはマグネット式になっており、冷蔵庫のドアなどに貼ることで有事の際に本人のかかりつけ医や家族又は民生委員の緊急連絡先を救急隊が把握でき、少しでも早い対応が可能となるよう、市消防局とも連携を取っています。



いざという時のために、できるだけ記入しましょう。		記入はせんがっで
フリガナ	氏名:	血液型:
生年月日:	明・大・昭 年 月 日	一人暮らしで ある・ない
住所:		
緊急連絡先①:	TEL	氏名 (関係)
緊急連絡先②:	TEL	氏名 (関係)
今、治療している病気:		
おくすり手帳:	有・無	アレルギー:
かかりつけ病院:	主治医:	
エンディングノートの作成:	有・無	保管場所:
※消しゴムで消して、書きなおすことができます。		

「いきいき手帳」は希望している方に配付しており、地域包括ケア推進課や各総合支所地域市民福祉課の窓口、各地域センター、地域事務所、地域包括支援センター等で受け取ることができます。

今後、各医療機関や事業所で、日々の健康状態を記録したこの手帳を持参する本市の高齢者にお会いすることもあるかと思えます。ぜひ、セルフケアを実践されていることを褒めていただき、頑張っておられる姿を激励していただければ幸いです。

本市で介護予防に取り組む皆様が、この手帳をきっかけとして、いきいきと自立した暮らしを送っていただくことを心から願っております。

【お知らせ】★パンフレットを配付しています★

- ①宮崎市・国富町・綾町在宅医療実施施設名簿 第11版
- ②看取りのパンフレット ～旅立ちへの道しるべ～
(患者用・スタッフ用・ポスター)
- ③在宅療養サポートBOOK

①



②



③



ご希望の事業所は、
地域包括ケア推進センター（77-9106）
までご連絡ください。

★ホームページをご覧ください★

地域包括ケア推進センター専用ホームページを開設しています。
センターの取り組み内容や研修案内、皆様の業務に関連したお役立ち情報を掲載しています。

この度、「在宅医療介護ネットワーク推進のための宮崎市郡 医療介護関連資源集」の情報を更新し、ホームページに掲載しました。資源集を通じて、医療・介護関係者の連携が円滑にゆき、地域包括ケアシステムの構築をより促進するという効果を期待しております。ホームページの「お知らせ」または「各種文書」コーナーからご覧いただけますので、是非ご活用下さい。



また、「こんな情報があったらいいな」「この研修案内を載せてほしい」等のご要望もお受けいたします。お気軽にご連絡ください。

<https://www.coco-care.com/> または、右記 QR コードよりご覧下さい。



★講演会、研修会等の講師を探すお手伝いをします★

推進センターでは、医療・介護に関わる多職種や各団体の方との連携し、事業に取り組んでいます。研修会などを開催するにあたり「講師を紹介してほしい」「依頼の仕方を教えてほしい」等、お困りがありましたら、お手伝いをします。お気軽にご相談ください。

今後の活動予定

- MICT 研修（訪問、Web、DVD 貸出）
※随時、ご希望お受けいたします。
- 各地区の多職種連携会議等への参加
- ★医療介護連携に関する様々な相談をお受けします。お気軽にどうぞ。

開設時間

- 月～金曜日
午前 8 時 30 分～午後 5 時
- 土曜日
午前 8 時 30 分～正午
※日曜・祝日・年末年始を除く

〔発行〕公益社団法人 宮崎市郡医師会
地域包括ケア推進センター（医師会病院棟 1 階）

〒880-2102 宮崎市大字有田 1173 番地
TEL： 0985-77-9106（直通） FAX： 0985-77-9126（専用）
E-mail：care-suisin@cure.or.jp