

いつまでも **元気** で暮らすために

今からできること

心と身体の健康のために取り組んでいることはありますか？今号は、元気で暮らし続けるための取り組みについて特集します。「今は健康だから関係ない」と言わずに、これからも元気で暮らすための積み立てを始めましょう。

柏市在住の65歳以上の方 3,896人に聞きました

元気のために やっていること **ベスト 3**

第1位

散歩
 ジョギング



第2位

旅行



第3位

園芸
 庭いじり



地域の活動をお手伝いしています **地域包括支援センター**

地域包括支援センターでは、それぞれの地域の特徴や抱える問題点等を把握し、地域の皆さんが、いつまでも元気に過ごせるようなお手伝いをしています。

例えば、柏南部地域包括支援センターでは『今の健康を保ち、自分らしい生活を続ける』ことを目的に講座を開催しています。地域の方に自分の健康管理と効果が明らかな転倒予防体操を習得していただき、自宅から歩いて行ける場所で、気軽にご近所の方々と一緒にできる健康づくりの活動を拡げていくことを目指し、取り組みを始めています。



講座から介護予防体操の自主グループも生まれました

いきいき健康教室(しいのき台)

あなたのまちで **今日も活動中!!**

心もカラダも元気になる、仲間ができる、役立つことが学べる…柏市の各地域で行われている活動の一部をご紹介します。「何かしたい」と思ったら、それがはじめての一步です。

高田近隣緑地帯 ラジオ体操



さわやかな空気と自然に恵まれた高田近隣緑地帯にはどこからともなく人があつまりざっと数えて100人余り。6時半になると年代物のラジオから流れるおなじみの掛け声に合わせていっせいに身体を動かします。この集まりは11年目となり365日年中無休。最初は犬の散歩仲間4~5人で始まり、今では多いときには150人も集まるとか。皆さんもぜひ参加してみてください。

清々しい朝の空気を満喫しています



男性のための交流会 『柏葉メンズクラブ』

退職後の男性を対象に、地域での交流の場を提供できればと平成22年より年4~5回開催しています。柏北部エリアをホームグラウンドとし、いつでも、誰でも参加できるオープンスタイルです。企画はコアメンバーが行い、料理教室、救命救急講座、まち探索、お花見など多岐に渡ります。地域でのつながりを通じて、気付けば介護予防になっていた！という活動を行っています。



※『高田近隣緑地帯 ラジオ体操』と『柏葉メンズクラブ』について詳しく知りたい方は①柏北部地域包括支援センターへお問合せください。

地域包括支援センターは 柏市内に

7か所
 あります



健康寿命を延ばしましょう

平均寿命と健康寿命(元気で生活できる期間)の差
 (自立した生活ができない不健康な期間)

	平均寿命	健康寿命	差
男性	79.6歳	70.4歳	9.1年
女性	86.3歳	73.6歳	12.7年

平成22年 厚生労働省調べ

表のように平均寿命と健康寿命には、男性では9.1年、女性では12.7年の差があります。介護が必要な状態になる原因は「高齢による衰弱」「転倒・骨折」「関節疾患」が約半数を占めるため、健康寿命を延ばし平均寿命に近づけるには、適度な運動や転びにくい環境を整える等、身体機能の維持を心がけることが重要になります。

また、健康状態を決定する要素には「心身機能」の他「活動」「参加」が必要であり、これらが互いに影響し合うとされています。地域でも行われている様々な活動に参加してみたいはかがでしょう。健康問題について気になることがあれば、かかりつけ医にいつでも相談してください。



柏市医師会在宅プライマリケア委員会
 委員長 織田暁寿

退院時共同指導

心不全で入院後
住み慣れたわがや
での在宅ケアを
決めたDさん



そんな不安を
解消するのが



病院を退院する前に、本人・家族と在宅療養をサポートするスタッフ・病院スタッフが一同に集まり、病気の状態等の情報共有や、自宅での療養生活を始めるにあたって問題・不安を解消するための話し合いなどを行います。

また具合が悪くなったら入院できますか？



妻

在宅の先生と相談して、必要な時は入院できるようにしますね。



病院の担当医

急に苦しくなったり、具合が悪くなった時が心配だなあ…



Dさん

大丈夫ですよ。私か訪問看護ステーションにいつでも連絡してください。



訪問診療の医師

～ 病院と在宅ケアのスタッフが情報共有をしたり、事前に心配事の相談にもものります ～

ご自宅に介護用ベッドを準備します



福祉用具担当者

病院では、むせないようにとろみを付けた刻み食を出しています



病院の栄養士

介護用の食事がちゃんと用意できるかしら…



妻

食事の準備をしばらくヘルパーさんに手伝ってもらいましょうか



ケアマネージャー

往診は月に2回 隔週の水曜日 14時からです



訪問診療の医師

訪問看護は毎週2回 月・金にお伺いします



訪問看護師

これから支えてくれるスタッフさんたちの顔が見えてると安心だな。



③

分からないことや心配なこともいろいろ聞けてよかったわ。



孫たちや近所の友だちも遊びに訪れ Dさんと家族は穏やかに自宅で過ごせています。

コンニチハ 往診です

④

柏地域医療連携センターへようこそ！



柏地域医療連携センターは在宅医療を含めた地域医療・介護を推進する拠点として平成26年4月にオープンしました。

こんなことをしています

1. 在宅医療や介護に関する相談をお受けします
2. 在宅医や在宅療養に必要な専門職種を紹介します
3. 地域医療・介護に関係する様々な職種の連携が強化されるように研修会等を行います

ご相談は電話や総合窓口へお気軽にどうぞ。

【所在】豊四季台1-1-118
【電話】04-7197-1510
【FAX】04-7197-1511



バスのご案内
柏駅西口 1番のり場から乗車「団地センター前」下車 徒歩2分
2番のり場から乗車「向原住宅」下車 徒歩4分

もっと知りたい

退院時共同指導について

待ちに待った退院のはずが、退院日が近づいてくると、“家に帰っても大丈夫かしら”、“痛くなったらどうしよう”と不安になってくるものです。また、ご家族も急変時に誰にどのように連絡を取ればいいのか心配になってしまいます。特に病気を抱えての退院となればなおさらです。こういった不安を解消するために退院時共同指導があります。

退院時共同指導とは、スムーズに在宅診療に入れるように、医師、看護師、ケアマネジャーをはじめとする在宅診療に関わる多職種のスタッフが病院に訪れて、患者さんの病状を病院の主治医や看護師等から引継ぎ、患者さんやご家族と顔を合わせて今後のことについて話し合うために行うもので、病院から在宅への架け橋となる重要なものなのです。



柏市医師会 理事
おたかの森病院 院長
松倉 聡