

 Medical  
国保中央病院だより 128

 国保中央病院 ☎ 32-8800

在宅で自分らしく生きること  
をともに考え支援します

訪問看護ステーション管理者  
中谷敬子

国保中央病院には緩和ケア病棟（ホスピス）があり、在宅療養が困難になれば入院希望する人、いざれホスピス受診を考えている人、緩和ケア病棟に入院し病状が安定され退院を希望した人が訪問看護を利用されています。訪問看護と病院が連携し、情報共有することで、入院まで安心して苦痛なく生活できるように支援し、入院が必要となったときスムーズに対応することができます。

国保中央病院訪問看護ステーションが令和2年4月に開設して1年半が過ぎました。開設当初は、国保中央病院に訪問看護ステーションがあることも知られていない状況でしたが、徐々に利用者、訪問件数が増えてきています。訪問看護ステーションへの訪問依頼は国保中央病院、天理よろづ相談所病院、奈良県立医科大学附属病院などの病院からの依頼が多く、がん末期の利用者が62%（図1）で、医療保険での訪問が72%になっています。（図2）

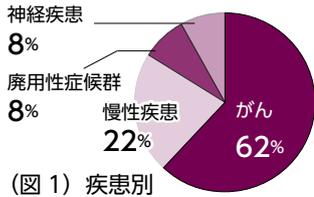


図1) 疾患別

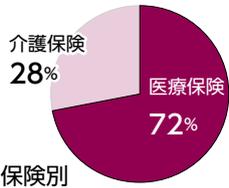


図2) 保険別

在宅での看取りの事例では、コロナ禍になり病院に入院していると面会でできないことから、家族が「最期は自宅で看取りたい」と希望し、在宅医を依頼して自宅で最期を過ごし看取られました。また、ホスピス入院を予約し、家族は在宅療養が困難になれば入院を希望していましたが、利用者が自宅で療養したいという思いが強く、家族も看てあげたいという思いになったため、在宅医を依頼して訪問看護師は在宅での緩和ケアを行い、家族で看取ることができています。

揺れ動くその時々を思いを尊重し、アドバイスや早い対応、関連機関と連携をとることで、利用者・家族が安心して療養生活を送ることができると思っています。

介護に関する不安・心配ごとを一人で抱え込まないで、ぜひ訪問看護ステーションにご相談ください。

Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

おうちごはんて 野菜プラス

作り方

- 1 小松菜は根元を切り落とし、3cm長さに切る。玉ねぎはうす切りにする。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 鍋にベーコンを入れて火にかけて炒め、脂が出てきたらバターを溶かす。
- 4 3に玉ねぎを入れて炒め、小松菜を加えてしんなりするまで炒める。
- 5 4に水とコンソメスープの素を加えて5分ほど煮る。牛乳を加え、こしょうで味を調べて器に盛り付ける。

小松菜は野菜の中でもカルシウムを多く含む食品です。カルシウムは骨や歯を作っている栄養素で、不足すると骨や歯の質が悪くなり、特に高齢になると骨がスカスカになる骨粗しょう症になりやすくなります。

日本人はカルシウムの摂取量が不足している人が多いので、カルシウムを多く含む食品である乳製品や小魚なども食事から積極的に取るようにしましょう。



小松菜のミルクスープ

1人分エネルギー: 136kcal, 塩分: 0.8g, カルシウム: 226mg

材料（2人分）

- ▶小松菜…1 / 2束 ▶玉ねぎ…1 / 4個
- ▶ベーコン…1枚 ▶バター…小さじ1 / 2
- ▶コンソメスープの素…1 / 2個 ▶水…1カップ
- ▶牛乳…1カップ ▶こしょう…少々



# たわらもとで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ 第7回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。体を鍛えられ、仲間も増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。



**1** 2 栄養講座の様子。健康的な食事への関心が高く、参加者から活発に質問が出ます **3** **4** 椅子の消毒、司会など、サポーターが活動を支えています **5** さまざまな栄養を手軽に取れるサバ缶の味噌汁レシピを紹介 **6** 密を避けるため、2部制で体操を行っています

## いきいき百歳体操・栄養講座が行われました！

筋肉づくりのためには、トレーニングだけでなく食事で栄養を取ることでも大切です。いきいき百歳体操を1年継続した団体は管理栄養士の「栄養講座」を無料で受講できます。10月28日に地域栄養ケアセンターとよだの管理栄養士を講師に招き、栄養講座が行われました。直近1週間に食べた食品群のチェックシートを見ながら、免疫を上げるための日々の献立の参考になる食材や、食べ合わせの注意点などを紹介しました。

### いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
  - 体操する団体を立ち上げたい人
  - 体操場所を提供できる人
- ぜひ下記の連絡先へご相談ください



▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

町地域包括支援センター ☎ 34-2104

## エール笠縫

### 活動について

- ▶実施日 毎週木曜日
- ▶開始時間 午前10時から
- ▶場所 笠縫公民館
- ▶参加条件 自治会員のみ
- ▶登録人数 54人(令和3年11月11日時点)

昨年9月の立ち上げから約1年にも関わらず、抜群のチームワークを発揮！サポーター制度を独自に取り入れ、司会、出席管理、会場の設営などの運営を誰かが欠けてもできるようにしています。多世代にわたる14人のサポーターが盛り上げています。

### いきいき百歳体操、続けてます！

## 今も、そしてこれからも…活力みなぎる 地元のご長寿の人からひとこと

～エール笠縫 編～

### 色々な場所に顔を出す 井戸端会議が好きです

まずは食べて、適度に運動して、みんなと社会活動に参加する。顔を合わせて挨拶する、みんなで集まることが大事だと思っています。好きな囲碁クラブやいきいき百歳体操など、みんなが集まる場所には積極的に参加するようにしています。

以前、ファイト倶楽部に参加しフレイル予防を学んだことが今に生かしています。



江田 昭さん

▲ファイト倶楽部(※)の鮮やかな緑のTシャツを着ると、気持ちが元気になるそうです  
※生活機能の改善などを目的とした、田原本町短期集中予防サービス

※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。