

オレンジカフェ新設しました!

オレンジカフェとは?

認知症の方もそうでない方も、誰もが分けへだてなく気軽に交流できる場所です。介護相談もその場でできます。

気軽に、喫茶店に入る感覚で来られるところです!
「認知症でまわりに迷惑をかけたらどうしよう…」
「家族と出かけたけど認知症だからどこにも連れて行けない…」
そんな風にお悩みの方も、是非いらしてください。

場所 高階南公民館 **住所** 川越市藤原町23-7
日時 毎月第3火曜日 13時30分～14時30分
お問合せ 地域包括支援センターたかしな ☎049-291-6003



訪問看護からのご報告



生協ふじみ野ケアセンターでは、10月7日④に、訪問看護の小児医療利用者様の家族会「ensemble(アンサンブル)」を初開催しました。当ステーションで、小児の利用者様を受け入れてから7年。たくさんのお子さん、ご家族との出会いがあり、様々なことを学ばせて頂いています。そんな中、「せっかく関わらせてもらっているご縁を大切に、スタッフの力を合わせて笑顔あふれる、楽しい場所がつかれないか。親御さんに少しでもゆっくりして欲しい。」との思いから、今回の開催に至りました。

当日は秋晴れに恵まれ、4家族15名の参加者のみなさんとスタッフで笑顔あふれる楽しい時間を過ごす事が出来ました。参加して下さった皆様、ありがとうございました。



(生協ふじみ野ケアセンター訪問看護 管理者:神田)



マリーゴールド 読者様アンケート実施中

皆様こんにちは、マリーゴールド編集部です。
読者の皆様により良い記事を提供できるよう、ご意見を募集しております。
左記のURLあるいはQRコードから、是非アンケートにご協力ください。

<https://forms.gle/yyb3L5dqLhw2oFWK6>



マリーゴールド

2023 12 No.16

取り組みを紹介します

地域栄養サポートチーム



現在、当院では47名の在宅の訪問診療を行っています。

在宅療養中の高齢者の低栄養に関するある調査では、「低栄養」と「低栄養のおそれあり」を合わせると7割近くの方が栄養状態に問題があり、また、栄養状態が悪い方ほど口腔内や飲み込む機能が低下していることがわかりました。低栄養状態は免疫力を低下させ、誤嚥性(ごえんせい)肺炎や尿路感染症、褥瘡(じょくそう/皮膚疾患のこと)などにかかりやすくなります。また、回復にも時間を要し、入院した場合、期間の延長によるADLの低下などを引き起こします。そのため地域の多職種による低栄養の予防や維持・改善への取り組みが重要になっています。当院の訪問診療では毎月の体重測定や血液検査、本人・ご家族からの聞き取りなどから栄養状態や食生活環境など把握し、医師による栄養剤の処方や、管理栄養士と連携し食生活支援を行っています。今後は歯科や訪問看護・訪問介護などの多職種との連携を強化し、「最後まで口から食べる支援」に取り組んでいきたいと考えています。



お知らせ

2024年1月4日

「高齢者の低栄養予防」の
学習会を開催します。

講師:管理栄養士 安達きよみ
皆さまのご参加お待ちしております。

ロコモティブシンドローム

近年広がってきた、フレイル(虚弱状態)という言葉があります。そのフレイル3本の柱に、「栄養・運動・社会参加」がありますが、その中の「運動」の部分で大切になってくるのがロコモティブシンドローム(以下ロコモ)となります。

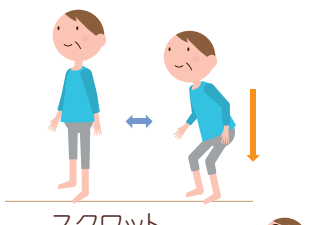
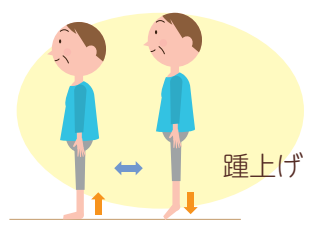
ロコモは筋肉・骨・関節・軟骨等のいずれか、または複数に障害が起こり、日常生活に支障を来した状態です。

ロコモの簡単なチェックとしては、椅子から片足で立ち上がり、そのまま静止できるかといったものがあります。CMでもみたことがありますね。

他にも、日常生活の中での7つのチェックというものもあります。

ロコモの状態になる、または近い状態になると、転んで怪我をする危険が高くなり、怪我を恐れて活動しなくなることで、さらに動けなくなるという悪循環が起こります。

ロコモを予防する運動として、「踵上げ」「スクワット」「片足立ち」が推奨されています。意識して取り入れていくといいですね。



「もしバナゲーム」始めました

…「人生の最期にどう在りたいですか？」

ここ数年で、「終活」という言葉が浸透し、死や人生の最終段階について考える習慣が芽生えてきています。しかし、自分の最期について考え、周囲に共有する機会が少ないです。

デイケアでは、ご利用者様が望む最期を知ることで、ご本人に寄り添ったケア実践に向け「マリーゴールド8月号」で紹介された「もしバナゲーム」を取り入れています。

ご利用者様の選んだカードの一例とその理由

- 家族と一緒に過ごす …「孫の成長を見届けたい」
- ユーモア持ち続けたい …「人生楽しく生きなきゃね」
- 信頼できる主治医がいる …「大井で死ぬまでお世話になりたい」
- 人の役に立ちたい …「できるかわからないけど、気持ちはある」

中には、「もう一回やりたい」「面白い」「話したくなかったけど、べらべら喋っちゃった」などの意見がありました。選んだカードや考え方を深掘りしながら新たな一面を発見することができ、ご家族様とも共有し、ご本人の価値観を大切に意思決定支援を目指しています。



「もしバナゲーム」とは

1人でも大勢でも一緒に行え、亡くなる間際などに「大事なこと」としてよく口にする言葉が書いてあり、気軽に話し合えるようになるゲームです。

ふじみ野市 オレンジカフェふじみん登録事業
オレンジカフェふじみん

my Life ほっと一息しませんか？

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域の方たちがほっとできる居場所です。

おいしいコーヒーとともに、認知症に関する情報提供と交流をしています。my Lifeで、「認知症になっても私が私らしく暮らしていきたい」を一緒に考えてみませんか♪

日時 **12月21日** 15:00～16:00
場所 大井協同診療所 1階 待合室 参加費 100円(お茶・お菓子代)
対象 認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方、日々の暮らしで困りごとがある方 等どなたでもご参加いただけます♪

大井協同診療所 ルート便案内

運行日 月～金曜日 ※土日祝は休診です。ご注意ください。

巡回ルート 大井協同診療所→ふじみ野駅西口→
大井協同診療所→上福岡駅西口

大井協同診療所発	ふじみ野駅西口発	大井協同診療所発	上福岡駅西口発
8:35	8:40	8:50	9:00
9:15	9:20	9:30	9:40
9:55	10:00	10:10	10:20
10:35	10:40	10:50	11:00
11:15	11:20	11:30	11:40
11:55	12:00	12:10	12:20
12:35	12:40	12:50	13:00
13:15	13:20		

大井協同診療所(内科) 12月の診療体制 変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:00	中村 増山	中村 増山 関口	上西 増山 渡辺	中村 増山 渡辺	中村 増山 松村・有山	輪番
午後 14:00～16:30	中村	増山	渡辺		増山	
夜間 18:00～19:45		塩月(第1・3・4) 吉野(第2)		中村(第1・3) 守谷(第2)		
内視鏡 (胃カメラ)	小泉			梶	金 (第1)	小泉(第1) 川村(第3) 竹口(第4)
訪問診療		中村	増山	中村	中村	

- 栄養相談…毎週水曜日
- 木曜日午後・第2土曜日、日曜祝日は休診

大井協同診療所

〒356-0050 ふじみ野市ふじみ野1-1-15

☎049-267-1101

FAX049-267-1103

デイケア直通☎049-267-1115



訪問診療のご案内

あさか虹の歯科では、ご病気などにより歯科医院に来られない方を対象に歯科の訪問診療を行っています。訪問の機械、器具を色々と揃えていますので、むし歯、入れ歯、歯周病の治療など、歯科の外来とほとんど変わらない治療が可能です。もう歯医者さんには行けないからと歯が痛いのに我慢している方、思うように食べられなくて困っているという方はいらっしやいませんか。そのようなお悩みをお持ちの方はぜひご相談下さい。お身体の状態とご相談しながらご自宅、施設、病院にて歯科治療を進めていくことができます。大がかりな処置は心配という方は、口腔ケアだけでも受けてもらおうと良いと思います。口腔ケアは肺炎の予防にもなり、お口の中の問題だけでなく、全身の健康を守ることに繋がりますのでお勧めです。



- ☒ No.08 虹の歯科 スタッフ紹介
- 出身地 千葉県 家族構成 夫
- 日々のルーティン 毎朝、青汁とトマトジュースを飲む
- ペット 昔ハムスターを3匹飼っていました
- 好きなこと 気になるスイーツを食べに行くこと
- 趣味 ディズニーに行くこと 旅行に行きたいところ 韓国、ハワイ
- 一言メッセージ 気軽に話しかけてください

歯科衛生士

松葉
MATSUBA



あさか虹の歯科 12月の診療体制 変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)
午前 8:30～12:00	早田(ま)	島田	早田	武内(ち)	早田 島田	早田	早田
往診	早田	荒木		早田	早田(ま)		
午後 13:00～17:00	早田(ま)	早田 島田		武内(ち) 鈴木	武内 島田	早田	早田
往診	早田	荒木		早田	早田 早田(ま)		
夜間 17:00～20:00		早田 島田		鈴木	武内 島田		

- 火・木・金曜日 午前 8:30～12:00
午後 12:00～17:00
- 第1・3水曜日 午前 8:30～13:00
- 水曜日午後、第2・4土曜日、日曜祝日は休診

あさか虹の歯科

〒351-0033 朝霞市浜崎724-2

☎048-476-8241

FAX048-476-8242

