

御前崎市 地域医療を育む会

会報

第18号

令和6年4月

現在の会員数
一般215名 協賛13社
発行：御前崎市地域医療を育む会
TEL & FAX 0537-86-5095
ホームページ [御前崎市地域医療を育む会](#) 検索

会の目的

この会は、市民自らが、健康維持・増進を図るとともに地域医療に関する意識・理解を高めることにより、医療者等にとっても魅力のある地域とし、『地域医療の充実』および『安心した市民生活』に寄与することを目的とする。

皆様からの『感謝のメッセージ』をお渡ししました

「体の健康と心の支えです。大変な仕事の中感謝しています。

本当にありがとうございます。これからも頑張ってください。」(地域の皆様の声)

医療スタッフの方々に寄せられた、地域の皆様の感謝のメッセージ49通をお伝えしました。これからも皆様のあたたかいお言葉をお待ちしています。メッセージは、病院祭会場や当会開催の勉強会などで受け付けています。



感謝!

今まで長い間、地域の皆さんの健康を守っていただきました

外科・胃腸科奥村医院が令和5年11月30日をもって閉院しました。院長の奥村昌明先生は昭和47年8月に病床19床をもつ診療所として開院され、外科手術から在宅医療への取り組みなど地域に大きく貢献されてきました。長い間、ありがとうございました。心から感謝申し上げます。

歓迎!

こいず外科・消化器 内視鏡クリニックが開院!

令和5年7月6日開院されました。近くですぐ診てもらえる医療機関があることは地域住民にとって、なにより大変ありがたいことです。

糖尿病の治療の歴史から、 合併症、治療、予防法などについて学びました

令和5年7月22日(土)13時10分～佐倉地区センター1階さくらんぼホールで令和5年度総会&地域医療講演会を開催し、49人の皆様にご参加いただきました。総会後には、御前崎市総合保健福祉センター長 大橋弘幸様から糖尿病の予防法などを講演いただきました。



しろわかフェ(しろわクリニック)に参加しました

- 第19回 令和5年6月15日(木)
『今年の夏も乗り越えよう!～食中毒と熱中症について～』
講師：しろわクリニック家庭医 安田 法永 様
御前崎市健康づくり課 係長 池田 宏子 様
- 第20回 令和5年10月19日(木)
『原子力防災 どこでも出前講座』
講師：御前崎市危機管理課 主任 柏原永理 様
- 第21回 令和6年2月15日(木)
『訪問診療のい・ろ・は』
講師：しろわクリニック家庭医 荻野 理子 様
『はじめまして!訪問看護です』
講師：御前崎市総合保健福祉センター 副センター長兼副看護部長 堀井 直美 様
訪問看護ステーションはまおか 主任看護師 笹原 由子 様

第12回 病院祭に参加しました

令和5年10月21日(土)市立御前崎総合病院1階フロアで、来場された皆さんに「5つの“か”活動」の紹介と協力をお願いしました。



勉強会『いつまでも、健康で元気に暮らすために!』を開催しました

令和5年11月11日(土)13時30分～佐倉地区センターで開催、38人の皆様にご参加いただき、楽しい雰囲気の中で多くのことを学びました。



●第一部 講話 フレイルのおはなし

～いつまでも元気に暮らすための取り組み～

講師：御前崎市高齢者支援課 理学療法士 松下 学 様

新型コロナウイルス感染症が流行した2020年と21年に、高齢者の心身の虚弱（フレイル）が進んだとする分析結果を、国際医療福祉大学のグループがまとめた。（2023年6月25日（日）朝日新聞 朝刊）

（フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態。一方で、適切な介入により再び健康に戻ることも期待できるため、早めの気づきと対策がととても重要です。）

<フレイル予防7条>

1. 活動的で規則正しい生活をする
 2. バランスの良い食事をする
 3. お口の健康を保つ
 4. 定期的な運動をする
 5. 社会活動に参加する
 6. 薬に頼りすぎない
 7. かかりつけ医をもつ
- （講師資料より）

●第二部 講話、ワークショップ 自分にあった介護予防を見つけよう!

～地域資源を使ったきっかけづくり「仲間づくり、地域づくりをみんなで考えよう!」～

講師：社会福祉法人賛育会 東海清風園 在宅サービスセンター長 栗林 江梨子 様

講話 自立支援通所サービス「ひだまり」、オレンジカフェ「よつば」ほかの紹介

ワークショップ 「自分にとって気軽に出かけられる場所は？ 居心地の良い集まり場所は？」

- <男性> 図書館、総合運動場、高校同級会（毎月）、つくし、マレットゴルフ、デイサロン、ふるる、マリナーパーク、御前崎港、尾高の浜、近所のスナック、畑ほか
- <女性> 図書館、公民館でお花教室・お話し会、市民会館、体良教室、サロン、家庭菜園、趣味の会、友達の家でおしゃべり、灯台周遊路、なぶら市場ほか

「出かけてみたい場所や活動内容 こんな集まり場所があったらいいな」

- <男性> お茶会が簡単にできる場所、つり公園、旧跡めぐり、楽しく食事会、近くに映画館、コンサート会場、健康マージャンほか
- <女性> 気軽に寄れる食べ物屋さん、気軽に行けるコーヒーの店、つゆひかりがおいしく飲める所、食事とおしゃべりができる所、健康に良いことをやってくれる所、子ども食堂や児童館、デイサービスを合わせた施設（異世代交流の場）、小規模な果樹園づくりを教えてくれる所、畑をみんなで作る、ミニコンサート場、地区センター（体操や運動ができる場所）ほか



参加者の声

- ・「フレイル」について良く理解できました。予防の体操のことも知れて良かったです。
- ・「地域資源を活用」意外と皆さん利用されているなと感じました。
- ・一人でも楽しめる場と交流できる場が融合出来たらおもしろいと思いました。

小冊子『いざという時のために 2023年改訂版』を作成しました

- 1～2頁 医療機関の上手な利用について（かかりつけ医を持ちましょう、夜間、休日等に具合が悪くなった）
- 3～4頁 こどもの救急対応、妊娠・出産・育児に関するお役立ちサイト
- 5～6頁 相談窓口（こころの相談、女性相談、特設人権、高齢者・認知症相談）
- 7頁 御前崎市内の病院、診療所、助産院
- 8頁 すぐに病院に行くべきか迷った時に、もしもについて大切な人と話そう
- 9頁 救急車を呼ぶとき

上記小冊子をご希望の方に無料配布します。申し込み先は、当会事務局 浅井 TEL&FAX 0537-86-5095 へ

『地域医療支援ネットワーク協議会』を 県内の住民グループと浜松医科大学が開催しました

令和5年8月31日(木) 掛川グランドホテルで開催しました。当日は、県内の地域医療を支援する住民グループ、医療機関、行政、浜松医科大学地域医療学講座の皆様が多数参加して、地域団体の相互交流と活動の推進を図りました。

● 講演『無敵の絆：市民主体の災害時行動と包括的な防災戦略』

講師：浜松医科大学 次世代創造医工情報教育センター副センター長、救急災害医学講座 准教授 齊藤 岳児 様

講師のお話の一部を紹介します

「まず生き残る。最初に逃げようというのがカッコ悪いと思いませんか？逃げなくてよい理由をさがしていませんか？住民主体で動く。」

「正常性とは、思い込みによって頭が非常事態であるという認識に切り替わらない状態のこと。異常事態が発生した時に『自分とは関係ない』『この状態は大丈夫だよ』と現実逃避的に考えて、心理安定を図ること。『そんなことは起こるはずがない』と目の前の現実を否定する。」

「応急処置 救急車は来ない、病院に到達できない、病院に到達しても処置できない。需要と供給」

「止血 体外への出血→長くしっかり直接圧迫、創部の清潔 消毒<水洗い 感染を防ぐ」

「要支援者・家族と地域の支援者(社協、自主防、町内会、民生委員、近所、知人など)とを繋ぐ。燃え尽きないように」

「圧倒的救命はテクノロジー 広域災害救急医療情報システム、NERV防災アプリ、Yahoo! 防災速報アプリ、静岡県防災アプリ、在宅避難時の調理アプリなど」

「まずは逃げる、応急処置、要支援者を中心とした地域の絆、デジタルとの共存」



● 県政さわやかタウンミーティング、行政説明『紹介受診重点医療について』

講師：静岡県健康福祉部医療局

静岡県における地域医療を育む活動紹介『わたくしたちにできることは？』

～安心安全な医療と介護の環境づくりに寄与するために～

報告：島田地域医療を支援する会、NPO法人 f.a.n. 地域医療を育む会

『医療と介護の総合的な確保に向けてのシンポジウム～医療と介護の 上手な利用～』を県内の住民グループと浜松医科大学が開催しました

令和5年11月12日(日) 遠鉄百貨店 新館8階 えんてつホールで開催しました。

● 第一部 基調講演『どうする 人生100年時代』～2040年に向けて今から考え・行動する～

講師：浜松医科大学 地域医療支援学講座 特任教授 竹内 浩視 様



講師のお話の一部を紹介します

「コロナ前における高齢者の健康課題 ①複合的な慢性疾患の管理、②介護予防、フレイル対策、③メンタルヘルス、認知症対策」

「コロナ禍による負のスパイラル 外出制限→身体・社会活動の低下、食生活悪化→移動機能・嚥下機能の低下→運動器、認知機能の障害、誤嚥性肺炎の誘発→要介護化、要介護度の重度化→身体、社会活動のさらなる低下、栄養状態の悪化→介護者の疲弊、経済的負担、社会的孤立 受診控えによる疾患管理の悪化」

「2040年に向けて、『どうする 人生100年時代』 ①毎日の生活を整える(食事、食生活、運動、外出)、②社会とのつながりを保つ(近所付き合い、自治会活動への参加、就労・ボランティア活動・趣味を通じた交流、③健診(検診)や定期的な受診を欠かさない、④家族やお世話になっている人に自分のことを伝える(アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』)」

● 第二部 パネルディスカッション『わたしたちにできることは？』

～安心安全な医療と介護の環境づくりに寄与するために～

パネリスト：浜松医科大学 地域医療支援学講座 特任教授 竹内 浩視 様

浜松市高齢者福祉課 医療・介護推進担当課長 鈴木 博 様

森町病院友の会 高野 一利 会長、地域医療いわた 三輪 邦子 代表

コーディネーター：浜松医科大学副学長(共創・イノベーション担当)兼 地域医療学講座 特任教授 中村 和正 様

静岡こども救急電話相談

#8000

又はTEL 054-247-9910

●相談時間●
毎日24時間



「#8000」は、休日・夜間、子どもの急な発熱、怪我等でお困りの時、周りに相談できる人がいなくて不安な時、救急病院に受診させるべきか迷われている時などに電話で相談できるサービスです。

専門家である看護師や小児科医師が電話でアドバイスします。

御前崎市地域医療を育む会紹介、会員募集

御前崎市地域医療を育む会の紹介

□発足 2013年4月

□主な活動

- 市立御前崎総合病院での感謝のメッセージの掲示
- 5つの“か”出前講座、講演会の開催
- 地域医療シンポジウム、医療と介護のシンポジウムの開催
- 市関係課と医療・福祉・健康に関する講座の共催
- 小・中学生の医療見学体験講座の開催
- 市立御前崎総合病院の病院祭への参加
- 御前崎市地域医療を育む会会報の発行



私たちの活動の特長



特長1 地域医療を育む主人公の一人になる

主人公になる

特長2 みんなでネットワークをつくる

つながる

特長3 地域医療を育む心を次代に伝える

つなぐ

特長1 主人公になる



□四人の主人公の一人として活動

- 「ありがとう」を医療スタッフへ伝えています
- 住民を対象とする出前講座を開催しています

- ※四人の主人公
- ① 医療機関
 - ② 教育機関
 - ③ 行政・議会
 - ④ 住民



医療スタッフへの感謝状



出前講座での説明風景

特長2 つながる



□住民を対象とする地域医療シンポジウムを共催

- 毎年、県内の仲間グループと共同で開催しています



2019年度地域医療シンポジウム

特長3 つなぐ



□小・中学生を対象とする「育む場」事業を展開

- 市内の小・中学生を対象にし、次世代の地域医療を担う人材を育む体験講座を開催しています



小・中学生を対象に医療職の体験講座を市立御前崎総合病院と共催

良かったら仲間になってください

- 会員募集中！ お待ちしています！
- 地域医療について一緒に勉強したり、考えたりしてみませんか？
- 関心のある方、是非仲間になって一緒に活動しましょう！
- 会費 年額 500円 地域医療を育む活動に活用します
- 入会をご希望の方は、事務局へご連絡ください

事務局 浅井義幸

☎ 0537-86-5095



協賛会員の皆様

中部電力(株)、(株)フェイス、共栄企業(株)、(株)松本印刷、(株)増田組、いそかぜ、おはな助産院、タクミ建設(株)、タクミ企画(株)、静岡銀行御前崎中央支店、遠州夢咲農業協同組合、島田掛川信用金庫、社会福祉法人賛育会、東海清風園 (順不同・敬称略)

回覧



令和6年度 地域医療講演会

御前崎市地域医療を育む会

お問合せ先

事務局 浅井 Tel & Fax 0537-86-5095

日時：令和6年6月15日(土)

15:00～16:00

場所：佐倉地区センター

1階 会議室1、2

入場
無料

講演 『頻尿の原因 & 改善するには』

講師 医療法人社団 むぎ運動場前クリニック
院長 吉村 麦様

「就寝中に眠りを中断して、良い睡眠がとれないよ～」
「楽しみにしていたバス旅行も、行けなくなってしまった！」
「病気かな？」などと心配されている方が多いと思います。
原因と改善方法などを専門の医師に聞きます。

参加申込みは不要です。会員以外でも
どなたでもご参加できます。

また、ご来場の際は、マスクの着用を
お願い致します。

