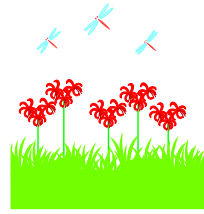


設楽町つぐ診療所

だより



(平成 23 年 9 月 第 42 号)

設楽町つぐ診療所 設楽町津具字中林 26 電話 0536-83-3001

●時間外の診療依頼は先に診療所 83-3001 へお電話ください。

★津具の在宅医療の現状と今後

日本医師会が在宅医療の CM を流しています。インターネットがある方はここからもご覧頂けます (<http://www.med.or.jp/etc/tvcm/>)。『街は病院、道は廊下、家は病室』、皆さん今後津具で老いていく中で在宅医療についてどのように感じていますか？

診療所ができ何人もの方の最期に関りました。力不足でしたが形にできた部分も多いと思います。診療所以上に社協さんやデイサービス・訪問看護ステーションなど各スタッフが小回りを利かせて支えています。ご家族や近所の人たちの頑張りも大きいです。

しかし私は不安も感じます。津具の在宅医療を支える柱は太くはない、町村合併や過疎化でむしろ細くなっています。高齢化が進み支えるものは大きくなる中、それを少ない人数で支えています。誰が手を下ろしても崩れると思えるほど柱が細いのです。誰が交代しても回していける医療や介護のシステムを地域で作っていかないと今後継続は難しいでしょう。



皆さんどのような在宅医療を受けたいか、抛り所となる旗印を考えてください。医療や介護には資格がありますが患者さんと時間を一番共有するのはご家族です。身内が人生の最終章を迎えるのはまだ先と思う方は多いでしょうが、今後も地域の一員として医療や介護と共に患者さんや家族を支えてください。この津具でどんな在宅医療を受けたいのか、そのために地域でどんなことが必要か。考える先に今後も在宅医療を地域皆で続けていけるヒントが見つかると思います。

地域の力を高めていくことは医療介護だけでなく次の世代に地域を良い形で受け継いでもらうことにもつながります。皆がそれぞれできることで地域を支えていく、支えあっていく、そのような地域になればいいですね。在宅医療もその一つの柱でありたいと私は考えています。

★ロコモ予防教室

ロコモ予防教室も折り返し点を過ぎ、半分経過した段階で身体機能測定を行いました。歩く・体操する・片足立ちの練習をするなど人それぞれ目標は違いますが、意識した部分を中心に皆さん良くなっているようです。足腰の筋肉だけでなく握力も以前より改善しているようで、意識して体を動かすことが全身の筋肉に良い働きを与えているように思います。



9月のロコモ予防教室は次の通りです。多くの皆様の参加をお待ちしています。

第9回：9月13日(火曜日) 講話『バランスの良い食事』 元気アップ体操

第10回：9月27日(火曜日) 講話『認知症予防と運動』 元気アップ体操

時間はいずれも午後7時から、場所は津具総合支所2階会議室です。