

鈴らん

～第24号～



発行日：令和5年1月20日/発行元：小樽市東南部地域包括支援センター/発行責任者：石ヶ森 覚



「マスク取り 笑顔で見たい 白鈴らん」

新年あけましておめでとうございます。日頃より当センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。昨年コロナウイルスの流行が続く中ではありましたが、当センターの活動を通し、地域の皆さまに貢献できたことを嬉しく思います。今年2023年の干支は、飛躍や向上、家内安全の意味があるうさぎ年で、とても縁起が良いそうです。前に向かってジャンプするうさぎのように、過去の自分を跳び越えることができるような年にしたいですね。皆さまにとっても素晴らしい一年になることを願い新年のご挨拶といたします。

小樽市東南部地域包括支援センター 所長 石ヶ森 覚

ご報告です R4年度 家族介護教室を開催しました



第1回8月26日 「オムツの正しい選び方、当て方」

沢山の種類の中、オムツの特性や選び方・履き方・当て方、皮膚トラブル予防法や漏れない工夫等、男性用・女性用の違いを身をもって実践し、講話していただきました。

第3回10月24日「お薬の付き合い方と薬局のできる事」

お薬について正しい飲み方や飲み忘れ、余った薬はどうしたら良いか等、かかりつけ薬剤師について講話していただきました。

第2回9月22日 「日々の見守りでみんなが笑顔に」

緊急時の駆けつけ、健康相談をセットした見守りやおひとり暮らしの方に災害時の情報や安否確認の通知の他、介護保険での見守りについて講話していただきました。

第4回11月28日 「調理が苦手な方へ」

小樽市の給食サービス事業や高齢者の低栄養についての講話と、小樽市内の宅配弁当をご紹介します。



御協力いただきました各事業所様ありがとうございました。



かかりつけ薬剤師をもちましょう

家族介護教室 「お薬の付き合い方と薬局のできること」

ココカラファイン薬局様より一部ご紹介いたします



かかりつけ薬剤師とは…

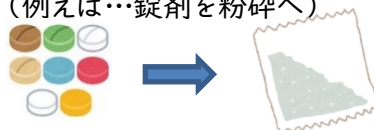
その方が使用している処方薬や市販薬等の情報を把握し、1つの薬局で継続的にチェック・サポートしていきます。

○複数の病院、診療所で出される処方箋や薬局・ドラッグストアで買った市販薬、健康食品、サプリメント等について飲み合わせのチェックをし、お薬の効果や副作用を継続的に確認します。

○調剤後の患者様の服薬状況やお薬に対する要望を薬剤師から処方医へお伝えすることが出来ます。営業時間外でも相談に応じる体制がございます。

○在宅での療養が必要になったり患者様のご要望があったりする場合、ご自宅へお伺いしお薬の管理や説明をさせていただきます。

○お薬の理解が深まるように丁寧にご説明させていただきます。飲み忘れ、飲み残しを防ぎ、不要なお薬を減らす事が出来ます。また飲みにくい薬の工夫が出来ます。(例えば…錠剤を粉砕へ)



デメリットとして…

※通常の薬剤服用歴管理指導料に代わり、かかりつけ薬剤師指導料がかかります。3割負担の方で60円～100円程度、自己負担が増えます。



月に4回

※薬剤師の在宅訪問に取り組んでいます。(月に4回まで)

主治医等が発行した処方箋のお薬を薬剤師がご自宅にお届けします。医療保険を利用したサービスと介護保険を利用したサービスがございます。どちらも医師の指示と、患者様もしくはご家族様の書面での同意が必要になります。(介護保険では要介護・要支援の認定が必要となります)

※単一建物居住者が1人の場合…1回あたり介護保険517円 医療保険 650円 (自己負担1割の場合)

※単一建物居住者が2～9人の場合…1回あたり介護保険378円 医療保険 320円 (自己負担1割の場合)



一包化



オーラルフレイルを予防しよう



歯を失い、かたいものを噛めない→やわらかいものばかり食べる→食べる機能の低下→噛めない…。

筋肉は使われないと衰え、口腔機能はますます低下してしまいます。こうしたお口の「負の連鎖」を放っておくと心身機能の低下にまでつながります。**口腔機能の低下=オーラルフレイル**は、噛みにくさを自覚したときには、既に始まっているのです。

オーラルフレイル チェック方法

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくわん位のかたさのものが噛める		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1



8項目に「はい」「いいえ」で回答し
合計点数を算出します



合計点数が
0~2点:オーラルフレイルの危険性は低い
3点:オーラルフレイルの危険性あり
4点以上:オーラルフレイルの危険性が高い

😊自宅のできる オーラルフレイル改善プログラム😊

オーラルフレイルの改善には、様々な専門的な対応がありますが、自宅で簡単にできるプログラムをご紹介します。

「あいうべ体操」

口を動かすだけで、口元の筋肉が鍛えられる体操です。声は出さなくても構いません。大きく口を動かし、ゆっくりと行うのがポイントです。



①「あ～」と口を大きく開け、1秒キープします。



②「い～」と思いきり横に口を広げます。これも1秒キープします。



③「う～」と唇をとがらせて、大きく前に突き出し、1秒キープします。



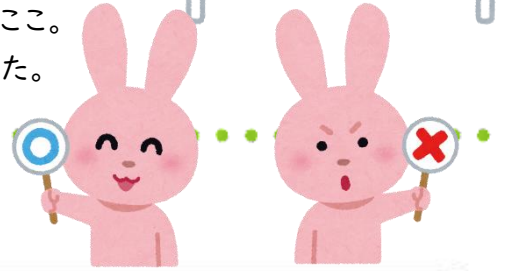
④「べ～」と舌を出します。顎先に向かって伸ばすような感じで行いましょう。これも1秒キープします。

これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日3セット行うと効果的です。行うタイミングは入浴中や就寝前がおすすめです。



ご当地クイズ これは小樽のどこの町？

- ①小樽唯一のカタカナ町名。漢字で書くと「於多萌」。
- ②ニシン漁で栄えていた頃、漁師の家々に銭の箱が積まれていたことが由来。
- ③かつて船の荷下ろし場であった川から。メルヘン交差点の住所はここ。
- ④桂の木がたくさんあった「桂沢」の高台にあることから名付けられた。



間違い探し 間違いを5つ見つけてね



小樽市東南部地域包括支援センター

小樽市朝里川温泉2丁目 692 番地 109

TEL : 0134-51-2301

FAX : 0134-52-1142

窓口ご利用時間：月曜～土曜 9時～17時

休業日：日・祝・年末年始

担当地区

朝里・朝里川温泉・桂岡町
桜・新光・新光町・銭函
張碓町・春香町・船浜町
星野町・望洋台・見晴町

クイズの答え：①オタモイ ②銭函 ③入船 ④桂岡
間違い探しの答え：①鳥が持っている風船の数(左側) ②テーブル手前のお皿の数 ③男の子の帽子の大きさ
④お父さんの前のグラス ⑤お母さんの前髪向き