

宇部市 市民のための医療情報紙

2023年 春号 VOL.9

発行 一般社団法人 宇部市医師会 (在宅医療提供体制充実支援事業) 〒755-0072 宇部市中村三丁目12番54号 TEL 21-5437 FAX 21-2717 URL:https://ube-med.com/

宇部市健康福祉部 高齢者総合支援課 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 TEL 34-8303 FAX 22-6026 URL:https://www.city.ube.yamaguchi.jp

# 在宅医療だより

## 在宅医療を続けるにあたって!!

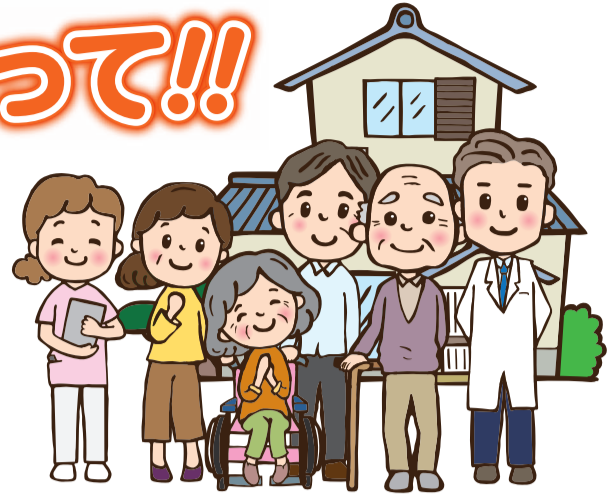
宇部市医師会在宅医療委員会からひと言 / 在宅医療は、いいことばかりではありません。



「どうしたらいいの?」

悩んでいるのは あなただけではありません。

そんなあなたに、在宅医療を続けるにあたって 宇部市医師会在宅医療委員会がアドバイスします。



宇部市医師会 在宅医療担当理事 山本 光太郎

### ① 穏やかな在宅医療

ご自宅でも、施設でも、ここがあなたの家です。 あなたのペースで生活しましょう。



がまんは必要ありません。楽しく過ごしましょう。 【A医師】  
体や心がしんどい時は無理せず休みましょう。 【B医師】  
無理をすると、長続きしません。 【C医師】



### ② 支える在宅医療

疾病を抱えていると、何かと不安や心配が増え、悩んでしまいます。でも、ご安心ください。あなたを支える在宅スタッフがいます。いっぱい相談しましょう。

気持ちが変化し、方針もそれにつれて変わってしまうのはよくあることなので、その都度、時々気持ちを遠慮なく在宅スタッフへ伝えましょう。 【F医師】

訪問で、医療、看護、リハビリ、薬の配送や説明、ヘルパーによる生活支援などの医療や介護のサービスが利用可能です。それぞれの状況に応じてできると思います。 【D医師】

現在の治療についてご本人、ご家族の希望や悩み等を時々話してみてください。 【E医師】

治療方針に対する考えが変わったり、迷ったりした時は相談しましょう。 【B医師】

多職種が関わる療養の中、ご家族もその一員なので、なんでも意見を言って頂き、お尋ねあれば聞いて頂くと、そのグループ自体が活性していくと思います。 【F医師】

ご家族の協力も必要と思いますが、ご家族が困った事なども在宅スタッフに相談してみても良いと思います。 【D医師】

### ③ 「人生会議」が作る在宅医療

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。(厚生労働省ホームページから)



ほかでもない、あなたの人生です。あなたが、あなたらしくあるために、あなたの思いをしっかりと伝えましょう。



看取りの際も在宅が希望か、最期は入院が希望かの確認を担当医と話し合っておいてください。 【E医師】

認知症などでご本人が希望を言えない時は、昔に話されていたことなどを思い出してみてください。 【H医師】

普段から「人生会議」を意識していると、在宅医療が必要となったときに満足できる時間が過ごせます。 【A医師】

## 成年後見制度とは?

UBE 宇部市 未来を彫刻するまち



認知症・知的障害・精神障害などによって物事を判断する能力が十分ではない方の財産管理や日常生活の様々な契約について法律的に支援する制度です。

宇部市成年後見センターでは、判断能力が十分ではない方やそのご家族、支援者の困りごとを一緒に考えます。



相談料は無料 専門職員が電話や訪問で相談をお受けします

- ・成年後見制度ってどんな制度?
- ・利用方法は?
- ・手続きは難しいの?
- ・費用がどのくらいかかるの?

成年後見制度に関することはなんでも、お気軽にご相談ください!

お問い合わせ 宇部市成年後見センター (宇部市役所1階 地域福祉課内) 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 TEL(0836)34-8386 FAX(0836)22-6026

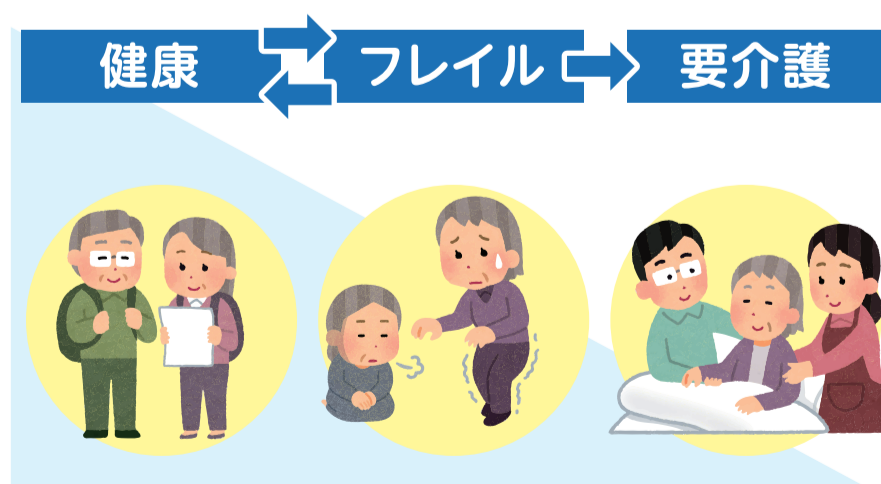
自分の楽しみ・生きがいを続けるために

## 「フレイル」を予防しよう!

「歳だから…」ってすまないで

### ① フレイルを知ろう!

「フレイル」は加齢によって起きる心身の変化で、放っておけば要介護状態になる可能性があります。しかし、気づいて対策することで改善することができます。



### ② フレイルに気づこう!

●生活を振り返ってみましょう。あてはまるものに☑をしてみましょう!

質問文	回答A	回答B
1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
半年前に比べて硬いもの(※)が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
今日が何月何日か、わからない時がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

～判定～  
回答欄のB欄(黄色部分)に☑が入った方は各項目の対策をしっかりとってフレイルを改善しましょう!

### ③ フレイル対策をしよう!

**しっかり食べよう!**

- ・三食きちんと食べて低栄養を予防しましょう。
- ・肉と魚は1対1の割合で、色々な種類をよく噛んで食べるようにしましょう。

**体を動かそう!**

- ・家事や買物など日常生活で体を動かすことでもフレイルの予防につながります。
- ・じっと座っていないで、ちょこちょこ体を動かしてみませんか?

**定期的を受診・健診を受けよう!**

- ・病気があれば定期的を受診をして、かかりつけの先生の指示に従い治療をしましょう。
- ・持病のない方も定期的に健診を受けましょう。

**人と交流しよう!**

- ・人との交流はこころの元気の源になります。
- ・家に閉じこもっていると、刺激が少なく、足腰も弱りやすくなります。
- ・趣味や交流の場に出かけてみましょう。

認知機能 社会参加

お問い合わせ 宇部市高齢者総合支援課 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 TEL(0836)34-8303 FAX(0836)22-6026  
宇部市保険年金課 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 TEL(0836)34-8338 FAX(0836)22-6019