

「第7回 日本在宅医療連合学会長崎大会」に参加して

6月14日、15日長崎県で行われた「在宅医療連合学会」に参加しました。今年のテーマは「在宅医療の未来を語ろう。」です。

LEGOブロックを使って考えを形にする「LEGOシリアスプレイ」や四肢のむくみに対するドレナージ法、排便コントロールに関する講義を受講しました。医師・看護師だけでなく、在宅医療に携わる多職種の方々と意見を交わし、多角的な視点を学ぶことができました。また、自身の症例を発表し、貴重なご意見もいただきました。今回得た知識やアイデアを、今後の在宅ケアや看護に活かし、患者さんやご家族様が安心して暮らせる支援につなげていきたいと思ひます。



管理栄養士だより



6月14日・15日、「第7回日本在宅医療連合学会大会」が長崎県の出島メッセ長崎で開催され、当院からも参加いたしました。

14日には、「若年難病患者の心理的援助を通じた栄養指導 ～ナラティブアプローチを活用して～」を発表しました。本発表では、「夢のラーメン作り」という活動を通じて、若年難病患者さんの内に秘めた思いを引き出し、心理的支援と栄養指導を組み合わせで行った症例を紹介しました。

会場からは、栄養指導の具体的な方法や患者さんの思いを引き出す工夫、一つの取り組みにかかる時間などについて、さまざまなご質問やご意見をいただき、活発な意見交換が行われました。

当院からは10名のスタッフが参加し、夜には長崎グルメを堪能し、合間には観光も楽しむことができました。学会を通じて多くの学びを得るとともに、スタッフ同士の交流もより一層深まりました。

今後も、このような貴重な機会を大切に、患者様へのサービスの質向上と栄養指導スキルの向上に努めてまいります。

管理栄養士 藤田



最近、「フレイル」という言葉を耳にする機会が増えてきました。「以前より歩くのが遅くなった」、「外に出るのが面倒になった」など、日常の小さな変化をそのままにしておくと、寝たきりや介護が必要になるきっかけになることがあります。このような介護が必要になる手前の状態を「**フレイル(虚弱)**」といいます。

ですが、フレイルは早めに気づき、生活習慣を工夫することで、元気な状態に戻すことができます。今回は、フレイルとはなにか、そして日常生活でできる予防についてご説明させていただきます。

【フレイルの特徴】

フレイルには大きく3種類あります。

- ① 身体的フレイル 筋肉量や体力が低下し、歩行速度の低下や、体が疲れやすくなります。→**サルコペニア**
- ② 精神・心理的フレイル 気分が落ち込みやすく、やる気が出にくくなります。
- ③ 社会的フレイル 外出や人との交流が減り、孤立しやすくなります。

【予防のための3要素】

「**動く、食べる、人と話す**」が重要です。

- ① 運動 筋力トレーニング、有酸素運動(散歩など)
- ② 栄養 バランスのとれた食事を3食しっかりとる。口の健康(口腔ケア)にも気を配る。
- ③ 社会参加 趣味やボランティアなどで外出する機会を作る。

【フレイル予防のための運動】



日々の生活に少しずつ運動を取り入れることで、筋力低下やバランスの低下を予防、改善することができます。無理なく行える範囲でご活用いただければと思います。皆様の毎日が、これからも健やかになりますよう願っております。

理学療法士 生川 乃右