

【全戸配布版 : 令和5年4月1日】

第12回 “ふれ愛”を育てる集いから

今回は、「福祉の部会」で、“いざという時に助け合える城北地区をめざして”という取り組みの中で、多くの方が利用されるであろう「在宅訪問診療について」の学習会をしました。講師の先生は、地区内の「訪問診療クリニック樹」所長 瀬角英樹先生、「増田歯科医院」院長 増田隆夫先生のお二人でした。

◇ 瀬角先生からは、内科を中心とした在宅診療についてお話しいただきました。

- ・「往診」— 病院での受診や治療を希望されない方に、かかりつけ医などが往診して自宅・施設で診療する。
- ・「訪問診療」— 疾患を抱えている方が体力の衰えによって通院が困難になった場合、地域包括支援センターなどが間に入って自宅・施設へ訪問して診療する。
- ・三つめは、癌などの治療をしていたが、治療効果が認められなくなり、通院も困難になった方が、家に帰りたいというケースでの診療です。
多くの方は後期高齢者で、最期は家で過ごしたいという願いをもっています。それを、家族の方が支えて安心して暮らしています。

◇ 増田先生からは、歯の在宅診療についてお話しいただきました。

- ・「訪問歯科診療」— 要介護高齢者の方は、歯科的な問題を抱えているが、体力の衰えなどで外出が困難となり、70～74歳をピークにして外来診療が急速に減少している。こうした方の自宅・施設へ、歯の治療機器を備えた車で診療に出向き、診療する。
- ・「虫歯と歯周病」— 歯周病は40歳以上が、虫歯は子どもと高齢者の発症の度合いが高い。放置すると、歯が無くなり、咀嚼機能の低下を招く。食べる楽しみが減り、健康に影響を招いている。
- ・「虫歯・歯周病の予防」— 基本はブラシを歯と歯茎をまんべんなく磨き、歯石をていねいに取り除く。

<参加者の声>

100人近い参加者からは、

- ・家で元気に過ごすためには、どのようなことに気をつけたらよいかわかった。
 - ・家族みんなで気づかひすることの大切さを、改めて知った。
- などの喜びの声がたくさん聞かれました。
どうぞ参考にしていただき、元気な日々を過ごされるよう願っています。

高齢者「日頃の安心安全な生活に関するアンケート」進捗状況

昨年実施したアンケートにご協力いただきありがとうございました。対象者1,283名の内941名から回答がありました。回答率は73.3%です。現在、アンケートを参考に、課題の掘り起こしをしています。町会長さんとも課題を共有し、高齢者の皆さんが安心して暮らせる地区になるよう仕組みを考えていきます。(対象者:65歳～74歳【一人暮らしの方】、75歳以上【敬老の日行事対象者】)

災害の備え、準備はできていますか

いざとなったときに自分と家族を守るのは、普段からできる「小さな備え」です。生活する上で必要なものは自宅に備蓄をしておきましょう。

また、災害について知っておきたいことを次のとおりお知らせします。

1 避難情報(避難警戒レベル)

災害発生のおそれが生じた場合には、市などから避難情報が発令されます。

避難情報をテレビ等で確認し、避難が必要な場合は早めに行動してください。

警戒レベル	避難情報等	災害の状況
5	緊急安全確保	災害発生又は切迫
4	避難指示	災害のおそれ高い
3	高齢者等避難	災害のおそれあり
2	大雨・洪水注意報(気象庁)	気象状況悪化
1	早期注意情報(気象庁)	気象状況悪化のおそれあり

・ご自宅の状況を事前にハザードマップなどでご確認ください。

・土砂災害警戒区域や氾濫のおそれのある川沿いなどの危険な場所にある場合には、警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、必ず避難してください。

2 災害発生時の行動

災害の種類によって次のように行動してください。



(1) 大雨、台風などの場合(短期的・局所的災害)

自宅が危険な場所にある場合は、城北公民館(地域づくりセンター)へ避難

(2) 大規模地震などの場合(全市的災害)

各町会の一時避難場所 → 安否確認の実施

→(自宅被災あり)指定避難所へ

→(自宅被災なし)自宅へ



3 指定避難所(城北地区)

大規模地震などの全市的災害時

避難所	町会
松本深志高等学校	蟻ヶ崎北、蟻ヶ崎台、深志ヶ丘、白金町、西町(7~9組)
開智小学校	蟻ヶ崎東、田町、新田町、北馬場、沢村、徒士町、旗町
旭町小学校	西町(1~6組)、堂町
信州大学附属松本中学校	同心口張
城北公民館	<u>要援護者の方が優先の避難所となります。</u>

※ 避難所名に続く町会名は、市が避難を想定した町会です。(西町を除く)

事前に、どこに避難するか、避難先を確認しておいてください。

4 避難所運営委員会の設置

- ・大規模地震などの災害時には、各避難所に避難所運営委員会が設置されます。
- ・避難所運営委員会は、避難者(住民、観光客等)、施設管理者、避難所担当職員(市職員)の三者が協力して開設・運営をおこないます。
- ・松本深志高等学校と開智小学校の避難所運営委員会は、活動班を置き、地区の関係団体に役割分担をお願いします。
- ・それぞれの活動班には、災害発生直後の混乱状態が落ち着いてきたところで、避難者の方にも加わってもらいます。



防災物品購入しました

地区社協特別助成金を利用して、トイレ用テントとトイレ用いす等を購入し、城北公民館防災倉庫・深志高校防災倉庫にそれぞれ配備しました。今後も災害時に備え、防災物品の充実を図ります。

協議会からのお願い

災害時には避難所に避難所運営委員会が設置されます。協議会ではその際、関わっていただける医療関係者、介護経験者、防災士、消防経験者などを募集しています。ご本人、また、ご家族、ご友人からのご連絡お待ちしております。

連絡先【事務局】城北地区地域づくりセンター 担当：増田
TEL 0263-38-0120 FAX 0263-38-0121
E-mail : jouhoku-s@city.matsumoto.lg.jp

城北らしい・地域づくりを進めるために、「何を」どのように進めたら良いか
地域づくりとは、人と人の繋がりをつくる、顔と顔を合わせる機会をつくる、
知り合いになる、繋がりが深まる・・・等々考えると今まで健康の部会で進めてきた
ウォーキングは「心と体に」うれしいメリットをもたらす運動です。
そのメリットとは！！

「心には」 リラックスや、やる気促進などをもたらし、

「体には」 体系維持や筋肉量の増大、血圧コントロールなどのメリットをもたらします。

【心への働きかけ】

- ① やる気が高まる
- ② 気分転換になる
- ③ 頭がすっきりする
- ④ 仲間が増える⇒出会う機会が少なくなるシニア世代にとって



ウォーキングは交友関係が広まる絶好の機会です。

【体への働きかけ】

- ① 心肺の働きを助ける
- ② 腰回りをサポートする
- ③ 筋力が鍛えられる⇒足が弱れば老化が始まると言われています、歩くことで足



腰の筋力が鍛えられ、自立して歩ける土台をつくります。

健康を脅かす因子・それは孤立とされています。

人と人の繋がりにより、助け合いが自然に楽しくできる活動にしていきたいと思えます。