

明け方の冷え込みもゆるみ春の香りがする昨今…ああ今年もひと冬こえたなあって思う。暮れから知人が続けて亡くなった。…そんなおり、「もしもの時」の「救急医療」のお話を行政の方からきいた。医者が少ない新潟、救急車も受入れ病院が見つかりにくい新潟で「高齢者の方を早く病院につなげたい」安達先生が心を込めた取り組み。共に仕掛人の新潟市保健衛生部のSさん。静かに話してくれた。「…将来的には独居の方、身寄りのない方に広げたい」…ああここにも人を思って、花が咲いている…子供と読んだ絵本「花咲き山」を思い出す。…交流集会で「フレイル予防」のお話を聞いた。一人で頑張る筋トレより、みんなのお世話やおしゃべりの方が、フレイルリスクが減るといふ。人と人がかかわりあって命をつないでいく取り組み。春、田んぼに水がしみこむようにひろがっていけ。

さかいわ健康

ひろば(医)新潟勤労者医療協会
健康友の会坂井輪総支部

mini 新潟市西区寺尾東3-1-19

☎・fax025-269-6682



2/3 坂井輪健康友の会の 「保健委員研修交流集会」開催しました

脳トレの様子↓



■坂井輪保健部主催の「保健委員研修交流集会」に52名参加。本部から古川理志講師による「フレイル予防」のお話と体操も楽しく勉強になる時間を過ごしました。「明るい医療」にも紹介されています。

■お話ではフレイル（虚弱）は健康と要介護の中間点。健康のキーワードは「集まって」「動いて」「食べて」「笑う」。「一人で黙々走ったりするより、みんなのお世話をしたりおしゃべりしたほうがフレイルのリスクが低い」という報告もされているとお話でした。■わかりやすいお話に納得し、川のの流れの曲でフレイル予防体操と脳トレゲームなど過ごして皆さんの顔がキラキラ輝いた時間になりました。

～各地域でも班でもお気軽にご相談ください。出前講演相談に乗ります～

～参加者の感想より～/とても勉強になり参加してよかったです。フレイル予防体操続けたいと思います。心身ともに満足で、あすからまた頑張ろうとエネルギーになります。感謝。…笑顔に人が集まり人を幸せに、自分も幸せにプラス思考でと思っています。/古川指導士のお話はとてもわかりやすく久しぶり（私ははじめてでした）に身体も頭も若返ったような気がしました…/楽しく体操できて良かったです。椅子に掛けてもできますので主人にも聞かせて、2人でやりたいと思います/こんなに楽しい研修には感動することばかり。古川氏の話術には酔いしれました…/大変楽しくためになりました。運動もゆるく覚えやすく無理なく身体が動かせました。家で、ひとりではやらないと思うので声をかけ集まるなど、そんな機会に参加していきたいです/体が温まりとても快適でした。具体的でわかりやすく、早速家で仲間と実践してみたい。フレイルの意味は体を動かさないとかだめという感じでした。実践あるのみという感じ。短い時間の中で理解しやすかった →裏へ

「にいがた救急連携シート」の 仕掛け人にお話伺ってきました

今月の折込み
入っています。ぜ
ひお読みください

■お相手/新潟保健衛生部地域医療推進課 主幹 関根伴和さん・主査 秋山貴子さん



～たびたび安達先生もお話されている「高齢者救急」の仕組みが動き出し登録も進んでいます。西区の区報でも紹介されました。その仕掛け人の方たちに、石井事務長と友の会服部がお話伺ってきました～

Q) /取り組みのきっかけは？/A) 救急で搬送され本人の望まない延命治療などをされることがあったり、その方の医療情報がわからなくて病院の受け入れに時間がかかったり…それをなくしたいという想いで令和2年から救急で運ばれる関係部署でチームを作ってきました。令和4年には介護認定者の登録は現在300件以上で右肩上がりです。しかし、実際に救急で使われた案件は3件程度です。これから実際に「あってよかった」というさらなる仕組みの改善をすすめていきます。

Q) 今後の思いは /A) 将来的には「独居の方」や「身寄りのない方」、などにも安心して利用できるようなになれば…と思っています。そのためにも、現在、登録対象者は限定的ですが、たくさんの方に周知していただき、まず現在の対象の方がたくさん登録していただくことが大切だと思っています。

～一緒に参加した診療所石井事務長からひと言～■関根さん達には本当にお世話になっています。「誰もがいつまでも安心して暮らせる新潟」の言葉を伺い、私たちも「患者さんや地域を守る立場」で仕事をしているものとして、あらためて力を合わせて一緒に取り組みたいと強く思った貴重な時間でした…。

■事務局から最後に～…事例が増えれば「よかったね」という声も広がり不具合も改善されていきます。対象者も広がります。ぜひ、お知り合いに登録をおすすめください。今月折込みにも入っていますよ。(事務局) **これで**

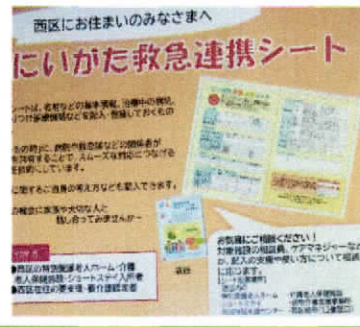
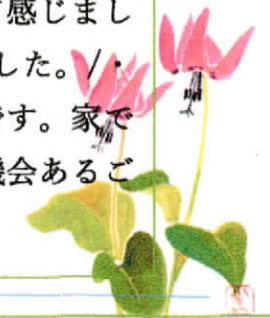
保健委員研修交流集会参加者感想続き～



講演会の様子

・楽しく体操させていただきありがとうございました。DVDができることを楽しみにしています/・川の流れるようなメロディで体操楽しく過ごしました。握力の大切さがわかり健康に気を付けたい/・フレイル予防が楽しくできるということがよかったです。集・動・食・笑がとても大事ということが改めて感じました/・文化活動の大切さがわかりました。/・何回も受けていますが毎回大満足です。家ではやらないのがミソです。だから機会あるごとに参加させてもらっています。

いきいき活動のご紹介



3月予定

- ・8日(水) 幹事会
- ・29日 新潟健康友の会
保健委員研修交流集
会