

灘区医療介護サポートセンター便り



2023年(令和5年)4月 第7号

発行 灘区医療介護サポートセンター

住所 灘区水道筋1丁目24 灘区医師会館内 電話 078-801-1120 FAX 078-801-1121

うらかな春の日差しが心地よいこのごろ、皆さまいかがお過ごしでしょうか。日頃より、多くのご協力を頂き誠にありがとうございます。「医療介護サポートセンター」は地域の医療・介護関係者の連携をサポートすることで、安心して暮らせる地域づくりを目指します。「サポートセンター便り」では、医療職・介護職の皆さまの連携に役立つ情報や研修会等の活動報告を発信してまいります。

R5年度の研修会予定

2023年度 灘区医療・介護関係者の研修会

【参加費】 無料

1. 「在宅療養をされている方への医療・介護の連携を学ぶ」～各科の在宅診療を知る～

*全6回シリーズとして、各科の訪問診療や往診、在宅診療でできる治療、処置、検査などを知り、往診依頼時の連携方法や在宅診療での医療・介護・福祉の連携を学ぶ研修会です。今年度は第4回～6回の開催となります。

Part4：(歯科・歯科衛生士)

【日時】 令和5年5月18日(木) 14:00～15:30

【場所・定員】 灘区医師会館3階：10名 および ZOOM オンライン：40名

【講師】 山崎鶴甲歯科クリニック 院長 山崎元康 先生 ・ 歯科衛生士 上田和美 氏

Part5：(皮膚科・眼科)

【日時】 令和5年6月中旬 14:00～15:30

【場所・定員】 灘区医師会館3階：10名 および ZOOM オンライン：40名

【講師】 たかしま皮膚科 院長 高島務 先生 ・ 谷眼科医院 院長 谷恵美子 先生

Part6：(耳鼻咽喉科)

【日時】 令和5年11月頃

【場所・定員】 灘区医師会館3階：10名 および ZOOM オンライン：40名

【講師】 未定



2. 「～知ってるようで知らないかも!?～ 介護医療院・医療療養型施設について」

【日時】 令和5年7月頃

【場所・定員】 灘区医師会館3階：10名 および ZOOM オンライン：40名

【講師】 介護医療院・医療療養型病床・緩和ケア病床を有する病院から複数の講師を予定

第15回認知症医療連携勉強会

【参加費】 無料

【日時】 令和5年7月27日(木) 15:00～17:00 (17:00～別プログラムあり)

【場所】 シマブンビル13階 会議室1 【定員】 50名

第1部：講演

講師： かきぎ認知症しあわせクリニック 院長 柿木達也 先生

第2部：事例検討会

【申込方法】 後日発信する研修会案内の申込欄に必要事項を記入の上 FAX 返信 (078-801-1121)

第19回さくら塾～灘区多職種連携研修会～

【参加費】 無料

テーマ：どうする？急変時の救急隊との連携(仮題)

【日時】 令和5年9月23日(土) 14:00～16:00

【場所】 灘区文化センター 5階大会議室 【定員】 100名



灘区医療介護サポートセンターについて

「医療介護サポートセンター」は地域の医療・介護関係者の連携をサポートすることで、安心して暮らせる地域づくりを目指します。

＝具体的な機能と役割＝

●在宅医療に関する相談窓口

医療、介護の関係者からの在宅医療に関する相談に対して、コーディネーターが必要な情報提供や支援・調整を行います。

●地域の在宅医療・介護資源の把握

地域ごとに、在宅医療に取り組む病院、診療所、歯科診療所、薬局、訪問看護ステーション、介護施設などの情報を収集し、関係者間の連携・調整に活用します。

●多職種連携の推進(多職種連携会議の開催、医療・介護関係者への研修)

地域の医療・介護関係者の連携を推進するため、お互いの業務の現状を知り、顔が見える関係づくりを目的とした、多職種連携会議を開催します。また、医療・介護等の専門職を対象とした、在宅医療・介護に関する研修会を開催します。

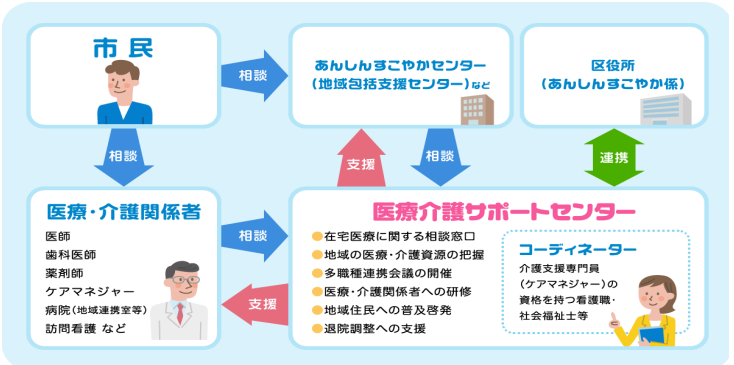
●地域住民への普及啓発

市民を対象に、在宅医療・介護への理解を深めることを目的とした講演会などを開催します。

●退院調整への支援

退院調整は医療機関が実施することが前提ですが、諸事情により十分な退院調整を行うことができない場合等、退院後の円滑な地域移行に支障がある場合は、

当該医療機関(地域連携室等)からの要請に応じて、医療機関が実施する退院調整への支援を行います。



こころの健康について

【心身の疲労、ありませんか？】

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

【ストレスサインに気づきましょう】

ストレスを感じたとき、どんな不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいでしょうか。自分のストレスサインを知っておくことが大切です。ストレスサインに気づいたら、休息をとったり、気分転換する等 早めにセルフケアすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

(※2週間以上、症状が続く場合は、専門医に相談しましょう。)

【睡眠前に簡単にできるストレッチ】

- ・ふとんやベッドの上に仰向けになります。
- ・万歳をするように両手を上に伸ばします。
- ・ゆっくりと両手と両足を伸ばしながら、背伸びをします。その際、手と足の指先が上下に引っ張られるようにイメージしましょう。
- ・この状態を 30 秒キープします。



【厚生労働省 「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト】

相談窓口案内、メンタルヘルスに関する情報、ストレスレベルを測定するストレスチェック等が公開されています。

ぜひ、ご覧ください。 <https://kokoro.mhlw.go.jp>



医療介護サポートセンター ホームページのご案内

医療介護サポートセンターのホームページでは、各区サポートセンターの紹介やお知らせ、市民講座、研修案内、活動報告などご覧いただくことができます。ぜひ、ご活用ください。

URL:<https://kobe-iks.net>



灘区医療介護サポートセンターのページ

URL:<https://kobe-iks.net/area/nada>

QR コードはこちら



【編集後記】新しい年度が始まり日々の業務に向かわれていることと思います。今号では今年度前半の研修会予定を掲載しました。日々頂戴しているご相談内容や研修会後のアンケートから、次につながるテーマや課題を抽出(ピックアップ)しています。ぜひ、皆様のご意見をお聞かせください。春はなにかと体調を崩しやすい季節ですのでくれぐれも皆さまお体ご自愛下さい。

