



# 研修報告



## 医療と介護連携の交流会

テーマ:あなたの大切にしたいことはなんですか  
～ACPを“わがごと”として体験してみませんか～

コロナ禍で延期していましたが、4年ぶりに開催。28名の方にご参加いただきました。

第1部では、「あと半年から一年の命です、と言われたら、何を大切にしたいか」を「もしバナカード」を用いて、わがごととして考える演習を行いました。自分が大切にしたいと思うカードを選択した後に、その理由について、グループのメンバーと意見交換を行いました。わがごととして考えることで、心のゆらぎや他者との価値観の違いを感じることができました。参加者からも「人によって考え方や価値観が違うことに驚いた」「今の自分が大切にしたいことがわかった」等の感想をいただきました。

第2部では、加茂統良先生の進行のもと、参加者から募った「推し(好きなもの)」「(本、テレビ番組、映画、歌、旅行先)のエピソード」を聞きながら、医療・介護関係者の交流を深めました。



もしバナカード



# 区民セミナー報告



テーマ:住み慣れた街で自分らしい暮らしを続けるために  
～知っていますか?在宅で受けられる医療～

第9回中央区在宅医療・介護セミナーを令和5年10月14日(土)に神戸市医師会館で開催しました。4年ぶりに開催し、49名の方にご参加いただきました。

第1部の講演会では、在宅で受けられる医療について、それぞれの立場から伝えたいことを中央区医師会 小川達司先生、中央区歯科医師会 本庄健一先生、中央区薬剤師会 福井千景先生、中央区訪問看護ステーション連絡会 二宮園美在宅看護専門看護師にお話いただきました。

第2部のシンポジウムでは、中央区医師会長 米田豊先生を座長に第1部の講師の先生方に在宅で医療を受けるための手続きなどを具体的にお話いただきました。

参加者アンケートから、「訪問診療」「訪問看護」については知っている方が多く、それに比べると、「訪問歯科診療」「訪問薬剤管理」については知っている方が少ないことがわかりました。また、「参考になった」「このような機会があれば、また、参加したい」等のご感想をいただきました。



医療介護サポートセンターでは、『多職種連携の推進』にむけて、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ています。また、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。ホームページ等でお知らせいたします。どうぞ、ご参加ください。



2023年  
11月1日  
第23号

【発行】  
中央区医療介護  
サポートセンター

【住所】  
神戸市中央区磯上  
通3-2-17-6F  
中央区医師会内

TEL:078-272-3001  
FAX:078-272-3002  
担当 辻村・羽原



# 中央区医療介護 サポートセンター便り

中央区医療介護サポートセンター便りは  
年4回(4月7月10月1月)の発行です

※ 2023年9月に特集号を発行しましたので、  
今回は11月の発行となりました





# もしかして、秋バテ? 季節の変わり目に用心しましょう



今年の夏は記録的な暑さが続きましたが、ようやく過ごしやすい季節になりました。にもかかわらず、体がだるい、疲れやすいなどの体の不調を感じていたら、もしかして「秋バテ」かもしれません。

秋バテは自律神経のバランスの乱れが原因です。秋に自律神経のバランスが乱れる理由は「夏の疲労」「朝晩の温度差、日ごとの温度差」「気圧の変化」などがあります。特に高齢者は、体温を調節する機能の低下により寒暖差に適應することが難しく、また、自覚症状が乏しいため、自身の体調の変化を見逃してしまいがちですので、気を配りましょう。

自律神経の乱れを回復させるためには、日々の生活習慣を整えることが大切です。規則正しい生活を行い、ストレスをためないようにするなど生活習慣を整えることで、自律神経も整い、体の不調の予防、改善につながります。自覚がある人もそうでない人も毎日の生活を見直してみましょ

※引用、参考資料：一般財団法人順天厚生事業団じゅんてんだより vol331

自律神経とは、身体の働きを調整する神経のことで、交感神経と副交感神経の二つから成り立っています。

主に交感神経は身体の働きを促し、副交感神経は休ませるといった役割を持ち、状況に応じてそれぞれが働き、バランスがとれて、切り替えがスムーズだと心身は健康な状態で維持されます。



## 自律神経を整える方法をいくつかご紹介します



栄養バランスのとれた食事を心がけてとるようにしましょう。鍋料理は、食材の種類を豊富に使用でき、体が温まります。



湯船にゆっくり浸かって体を温めましょう。血行や代謝がよくなります。リラックスできます。質の高い睡眠をとりやすくなります。



散歩やウォーキングなど適度な運動は、血行をよくし、気分転換になります。



脱ぎ着しやすいカーディガンやジャケットを持ち歩き、衣類の調節の着脱で体温調整を心がけましょう。



好きな音楽や読書などリラックスできることを見つけて1日1回でも行いましょう。



自分のケアも大切に！



## 研修会のお知らせ



### 第13回中央区在宅医療・介護連携研修会



日時：令和5年11月29日(水)14時～15時30分 場所：オンライン(ZOOM)  
テーマ：意思決定支援の実践に向けて  
～「私のこれから」を一緒に話し合う専門職に知っておいてほしいこと～  
講師：神戸大学医学部附属病院 患者支援センター 副センター長 竹中かおり 先生

参加申込みについては、ホームページをご覧ください。

サポートセンターホームページのご案内

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



各区サポートセンターの紹介やお知らせ、研修案内、活動報告等をご覧いただけます。ぜひ、ご活用ください。

