

研修報告



第7回中央区多職種連携交流会

～中央区医療機関病棟・地域医療連携部門担当者と訪問看護師の交流会～

テーマ：地域包括ケアを支える看看連携
～連携でつなぐ人生会議(ACP)～

令和7年2月12日(水)15時～16時45分に兵庫県医師会館6階で開催し、43名の参加がありました。

緩和ケア認定医の竹中かおり先生に『「もしもトーク」を生かすための取り組み～在宅と医療・介護施設間でACPを繋ぐためには？～』と題して、ミニ講義を行っていただき、ACPについての振り返りや医療者目線と市民目線のACPの捉え方についてなどお話をいただきました。ミニ講義のあと、ワールドカフェ方式でグループワークを行いました。グループで取り組みの状況や課題を共有したり、連携するための工夫についてなど意見交換を行いました。

参加者アンケートでは、講義をうけて「身近なことから始められることがより深まりました」「普段の関りが大事、話を引き出すポイントであると再認識した」また、グループワークを通して「サマリーなどでACPについて意識し、情報提供していこうと思いました」「あんしんノートを活用してACPを考える機会をつくる」「訪看の視点や他院の視点も分かり話ができて、どのようにつないでいくかを一緒に考えられた」などの意見をいただきました。

参加された皆様から「有意義でした」「貴重な時間でした」との感想をいただきました。顔の見える関係づくりの機会、場づくりについて、今後も内容の充実を検討しながら、継続していきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



中央区在宅医療・介護連携推進協議会では、医療と介護の切れ目のない連携促進のために「もしもの時に備えて…通院時・入院時『あんしんセット』を準備しましょう」のチラシを作成し、地域の支援者、関係機関を通して、患者さんや利用者さんに配布しています。また、意思がわかるものとして「私のこれから(神戸市)」「あんしんノート(中央区社会福祉協議会)」の記入をすすめています。是非、ご活用ください。



2025年
4月1日第29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



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

医療介護サポートセンター
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





良い睡眠はとれていますか？



「春眠暁を覚えず」という言葉があるように春は眠くなりやすいですが、環境の変化や激しい寒暖差などから意外にも睡眠に影響が出やすい季節です。厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」には、ライフステージごと（成人、子ども、高齢者）の睡眠に関する推奨事項と、質・量ともに十分な睡眠を確保するに当たっての参考情報がテーマごとにまとめられています。ご活用ください。 <https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

健康づくりのための睡眠ガイド

心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を！

よい睡眠のために気をつけることは？

よい睡眠ってなに？

寝ているのに疲れがとれない…

睡眠時間はどれくらい取ればいいの？

スマートライフプロジェクト/睡眠に係る特設webコンテンツ

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を参照してください。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

睡眠に関する推奨事項

高齢者

- ★ 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ★ 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

成人

- ★ 睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ★ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

子ども

- ★ 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
- ★ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

- 個人差を踏まえて取り組みましょう！
- 生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう！

スマートライフプロジェクト/睡眠に係る特設webコンテンツ

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を参照してください。

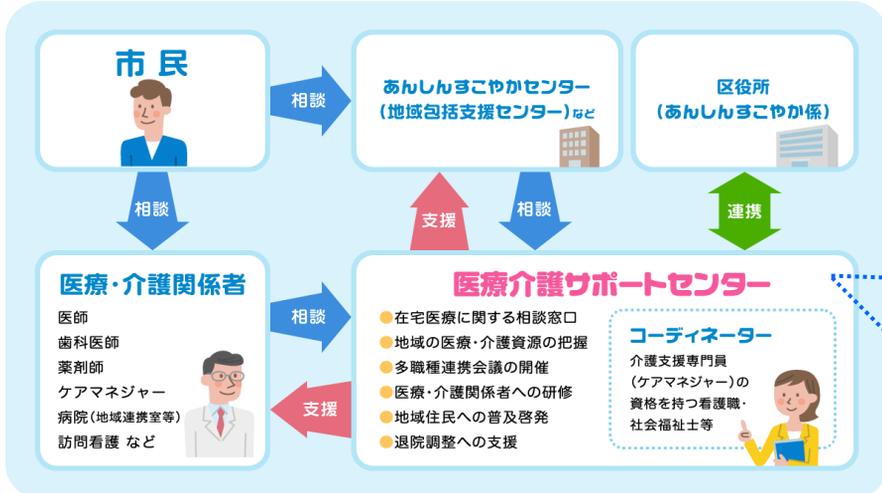
厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイドリーフレット

医療介護サポートセンターって？



新年度をむかえあらためてご紹介させていただきます

「医療介護サポートセンター」は、神戸市各区の医師会に設置されています。医療、介護、福祉の関係者からの在宅医療に関する相談への対応や、各種の研修、市民の方への在宅医療・介護に関する普及啓発などの業務を行っています。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ています。ぜひ、日々の支援の中で、医療介護サポートセンターをご活用ください。



【相談について】

在宅医療と介護の連携推進を目的としていることから、医療・介護関係者からの在宅医療に関する相談に対応しています。相談は無料です。(原則、市民から直接相談をお受けすることはできません。市民の相談窓口としては、引き続き、あんしんすこやかセンターが対応します)

【編集後記】春の暖かさを感じられるようになりましたが、花粉症と寒暖差への対策がかかせません。新年度になり、皆様も何かとお忙しい毎日のことと思いますが、どうぞ自愛ください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

