

# 地域医療情報紙

## 長門市地域包括支援センターが移転しました お気軽にご相談ください

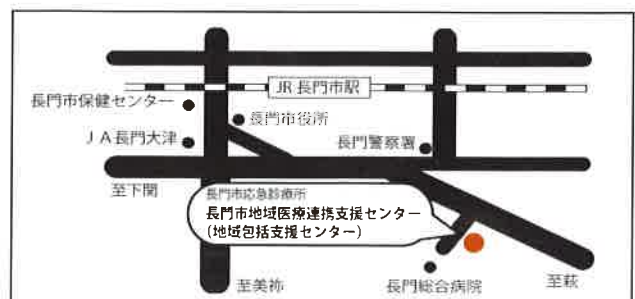


長門市地域医療連携支援センター

長門市地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。

住民の皆様の健康づくりや介護予防をサポートしながら、医療や介護が必要になった時、支援が受けられる仕組みづくりを関係機関・団体及び地域の皆様と一緒に行っていきたく思います。

長門市地域包括支援センター  
(長門市地域医療連携支援センター内)  
住所：長門市仙崎198番地1  
TEL：0837-23-1244  
FAX：0837-27-0266





皆さんの健康づくりを  
サポートします



## 事業紹介

健康でいるのは当たり前ではなく  
日々の健康的な生活の積み重ねが大切です。仲間と  
一緒に楽しんで健康づくりに取り組みましょう。

### 身体にやさしい生活術

減塩相談 (場所：長門市保健センター)

6/26 (木) 9:00~11:30

13:00~15:00

内容：尿中塩分測定、血管年齢測定  
減塩食試食・汁物の塩分測定

骨の健康相談 (場所：油谷保健福祉センター)

8/22 (金) 13:30~15:00

内容：骨密度測定、カルシウムたっぷり料理試食

### ウォーキング教室

6/19 (木) 9:30~11:30

集合：青海島観光基地

(シーサイドスクエア)



### 水中ウォーキング教室

水中ウォーキングやストレッチを行います。

7/30~10/22 の毎週水曜日 9:30~11:30

7/31~10/23 の毎週木曜日 20:00~22:00

(医師より運動を禁止されていない方)

今後このような、事業も予定されています

### 筋トレ教室

適切な運動方法の指導、筋力アップで介護予防に  
つながる教室です。

### ゲートキーパー養成講座

周りの人の心の不調を感じた時の適切な声かけ、支  
援方法を学ぶための学習をおこないます。

### 心の健康づくり講演会

うつ等、心の病気について、早期発見、対処法に  
ついての講演会を開催します。

保健事業の申し込み・お問い合わせは

長門市健康増進課 健康推進係まで

TEL 23-1133

# 安心して生涯をすごせる



地域連携の拠点

地域医療連携支援センター整備

長門医療圏域は高齢化率が 36%を超え、  
医療へのニーズは高まる中、医師、看護師不  
足は深刻な状況にあります。その中で、安心  
して暮らせる地域づくりのため、保健、医療、  
介護、福祉関係者が情報の共有を図り、連携  
することでより良いサービス提供を行うため  
『長門市地域医療連携支援センター』を拠点  
として研修会の開催や、情報の発信などを行  
っていきます。

当センターで開催した講演会等について紹  
介します。

### 地域医療講演会開催

5月17日(土)山口大学医学部附属病院長、田  
口敏彦氏による「腰痛との上手な付き合い方」  
と題した講演会を開催しました。多くの市民の  
方々の参加のもと、腰痛の治療や、実際に役立つ  
腰痛体操の紹介があり、大変好評でした。



## 健康づくりポイント事業について

左記でご紹介した健康づくり事業は、健康づくり  
ポイント事業の対象事業となります。ポイントを集  
めて、自分にご褒美を！

- ① ハガキを手に入れましょう  
(各支所・出張所・保健センター・  
地域医療連携支援センターに設置してあります)
- ②ポイントを貯めましょう  
(合計 100 ポイント以上獲得してください)
- ③応募しましょう



# 地域(長門市)をめざして



つながる つなげる 地域連携

3月22日(土)

## 長門市地域包括ケアシンポジウム開催

《基調講演》

「尾道市御調町における

地域包括ケアシステムについて」

広島県尾道市公立みつぎ総合病院

副院長 沖田 光昭医師

《シンポジウム》

「わがまちにおける地域包括ケアの取り組みについて」

パネリスト

長門市医師会 代表理事 天野 秀雄氏

長門地域介護支援専門員連絡協議会

会長 横山 具寛氏

長門市社会福祉協議会 会長 内山 満男氏

NPO法人ゆうゆうグリーン 俵山

理事長 中原 英樹氏

長門市地域包括支援センター 松尾 充子氏

山口県健康福祉部長寿社会課 米川 和宏氏

医療が必要になっても、介護が必要になっても  
住み慣れた地域で過ごせるまちづくりと一緒に  
取り組んでいきましょう。

## 住民参加で地域包括ケアを進めることが大切

支援が必要な高齢者の早期発見はシステムづくりが重要。地域住民だけでなく、民生委員・新聞配達・郵便配達・駐在所など関係者の目を養うことが大切。

そこから介護予防など早期に取り組むきっかけづくりを行っていきましょう。



沖田 光昭医師

## “QOLの向上”が共通目標

QOL（生活の質）を高めるための取組を、医師・歯科医師・看護師・歯科衛生士・薬剤師・理学及び作業療法士・栄養士・介護支援専門員・社会福祉士、介護職等の専門職種が連携し、その人を中心として、どの職種がどのように関わればよいかをチーム（多職種）全体で考えることが大切です。

## 長門市の高齢化の現状

(平成25年10月1日現在)

人口	37,533人
65歳以上人口	13,506人
高齢化率	36.0%
65歳以上ひとり暮らし世帯数	2,198世帯
75歳以上ふたり暮らし世帯数	685世帯

## 認知症高齢者の状況

(平成24年3月31日)

要介護認定者数(A)	2,385人
認知症自立度Ⅱ以上(B)	1,432人
認知症高齢者の割合(B/A)	60.0%



パネリストによる連携への取り組みを発表

\*かかりつけ医を持ち、身近に相談できる関係づくりを行っていきましょう

\*地域のつながりを大切に、保健・医療・介護の顔の見える連携づくりを一緒に行っていきましょう





# 6月は食育月間

「食」でつなげよう！笑顔あふれるまちへ

～第2次長門市食育推進計画を策定しました～

※詳しい概要は長門市ホームページに<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/>

6月は食育月間です。食育は子供のことと思いませんか？

大人から子供まで「食」はとても重要です。まずは生活の中に取り入れてみませんか？



## ①朝食を食べよう



1日の生活リズムは「朝食」をとることで整えられます。朝食で、いきいきした1日をはじめましょう。

## ②主食、主菜、副菜を基本に 食事バランスを

健康は食事から。バランスの良い食事で健康な体を手に入れましょう。

野菜は1日350gとりましょう。



## ③食文化や地域の「旬」の食材 を食卓に取り入れましょう

地域の「旬」の食材を使いながら、伝統的な行事食、郷土料理を食卓に取り入れましょう。



## ④家族そろって食事を 楽しみましょう

家族と一緒に食べる食事は心とからだに  
おいしい食事です。食事づくりにも参加  
しましょう。



## ⑤農林漁業体験をしましょう



家庭菜園や釣りなどの体験は「食べ物への感謝」の心を育みます。

いろいろな農林漁業体験が各地で行われています。積極的に参加しましょう。

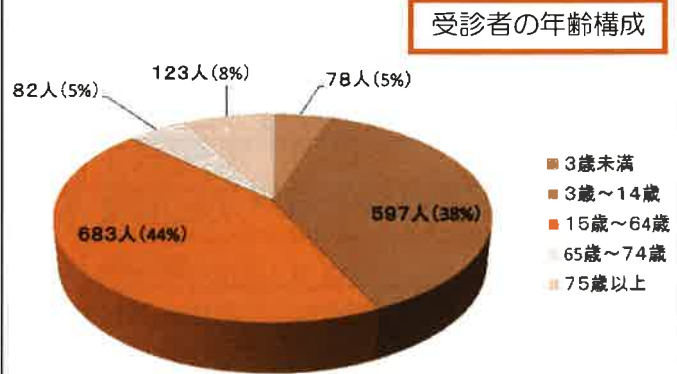
## ⑥毎月19日は「ながと食の日」

地元の食材を使った料理や郷土料理を作り、家族そろって食事を楽しみ、食事について家族で考える日です。食を楽しみましょう。

## 長門市応急診療所の月別受診状況

(休日昼間、平日夜間の初期救急患者)

(H25年10月6日～H26年4月30日)



この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 地域医療連携室 TEL 0837-27-0255

※この情報紙の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL : [http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu\\_torikumi.html](http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu_torikumi.html)

E-Mail : [chiikiiryu@city.nagato.lg.jp](mailto:chiikiiryu@city.nagato.lg.jp)