



発行: 板橋区

〒174-0063

東京都板橋区前野町四丁目16番1号

健康生きがい部 おとしより保健福祉センター

電話番号: 03-5970-1111

FAX番号: 03-5392-2060

Eメール: otosen@city.itabashi.tokyo.jp

AIPとは・・・「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、AIP構築のために下記の「7つの重点事業」に取り組んでいます。

※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築していきます。



①総合事業/生活支援体制整備事業



②医療・介護連携



③認知症施策



④住まいと住まい方



⑤基盤整備



⑥シニア活動支援



⑦啓発・広報



「住み慣れた我が家での医療・介護」を全力サポート!!

ご存じですか? 板橋区の「療養相談室」

区民やその家族

- 自宅で医療や介護を受けたい。
- 訪問診療をしてくれる医師を探している。
- 訪問看護や訪問リハビリの利用の仕方が知りたい。
- 退院後の自宅での生活が不安だ。
- 専門職のアドバイスを受けたい。
- 認知症の親の介護について相談したい。
- 小児在宅医療について相談したい。

在宅療養に関する疑問・相談何でもお受けします。
年齢・病名・居場所に関わらずぜひご相談ください。

相談

調整

訪問診療医・訪問看護ステーション

- 退院する方の状況を伝えて、訪問診療や訪問看護の対応について調整します。
- 通院困難な方や寝たきりの方などの対応について調整します。

相談

調整

介護事業者・地域包括支援センター

- 介護が必要な方に対して、介護サービスを含めた総合的な対応について調整します。
- かかりつけの医療機関がない高齢者の方へ医療機関を紹介してほしい。
- 一人暮らしの高齢者の方へ介護サービスを含めて一緒に相談に乗ってほしい。

相談

病院(医師等)

- 退院する方の状況に対応可能な訪問診療医や訪問看護ステーションを紹介してほしい。

療養相談室

療養相談室にお気軽にご相談ください。

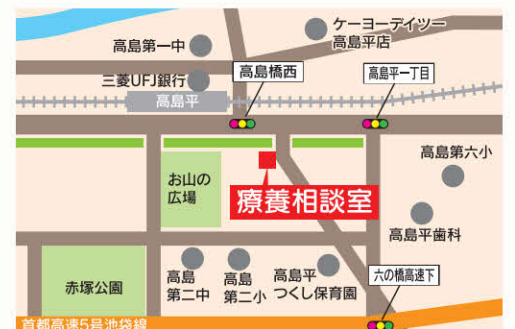
療養相談室は板橋区が板橋区医師会に委託して行っている事業で、板橋区内全域の訪問診療医や訪問看護ステーション、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などと連携して、在宅療養が必要な方への支援、相談、助言を行っています。

療養相談室には、看護師、社会福祉士、ケアマネジャー、メディカルソーシャルワーカー、管理栄養士の資格を持つ職員が在籍し、一丸となって区民の方の支援を行います。

☎03-5922-4711

平日9:00~17:30

〒175-0082 板橋区高島平2-32-2-107



身近な地域の相談室を目指して

板橋区医師会在宅医療センター療養相談室 室長
塩原 未知代

療養相談室は板橋区医師会が平成24年9月に地域の「医療と介護の連携拠点・退院支援室」として開設し、今年で6年目を迎えました。今までどのくらい相談をお受けしたのだろうと改めて相談件数を見ると、平成30年3月末までに1804件のご相談がありました。1804件の相談を振り返ると本当にいろいろな内容の相談がありました。

中には入院中のご本人に代わって胃ろうを作るか決めなければならないと悩むご家族や、病気の進行に伴いこれから先の過ごす場所を決めなければならないなど、その方にとって人生における大きな決断をし

なければならないこともありました。寝たきりで一人暮らしでも家に帰りたいと強く望み、訪問診療医・訪問看護師・ケアマネジャー・ヘルパーなど多職種からなる在宅チームの皆さんに「お帰りなさい」と迎えられた方もいました。相談を通して多くの皆様の人生に触れ、相談をお受けする立場でありながら感動したり、学ばせて頂くこともたくさんあります。

板橋区版AIPの説明には「重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように」という一文があります。相談される方々は悩みや困りごとを私たちに話

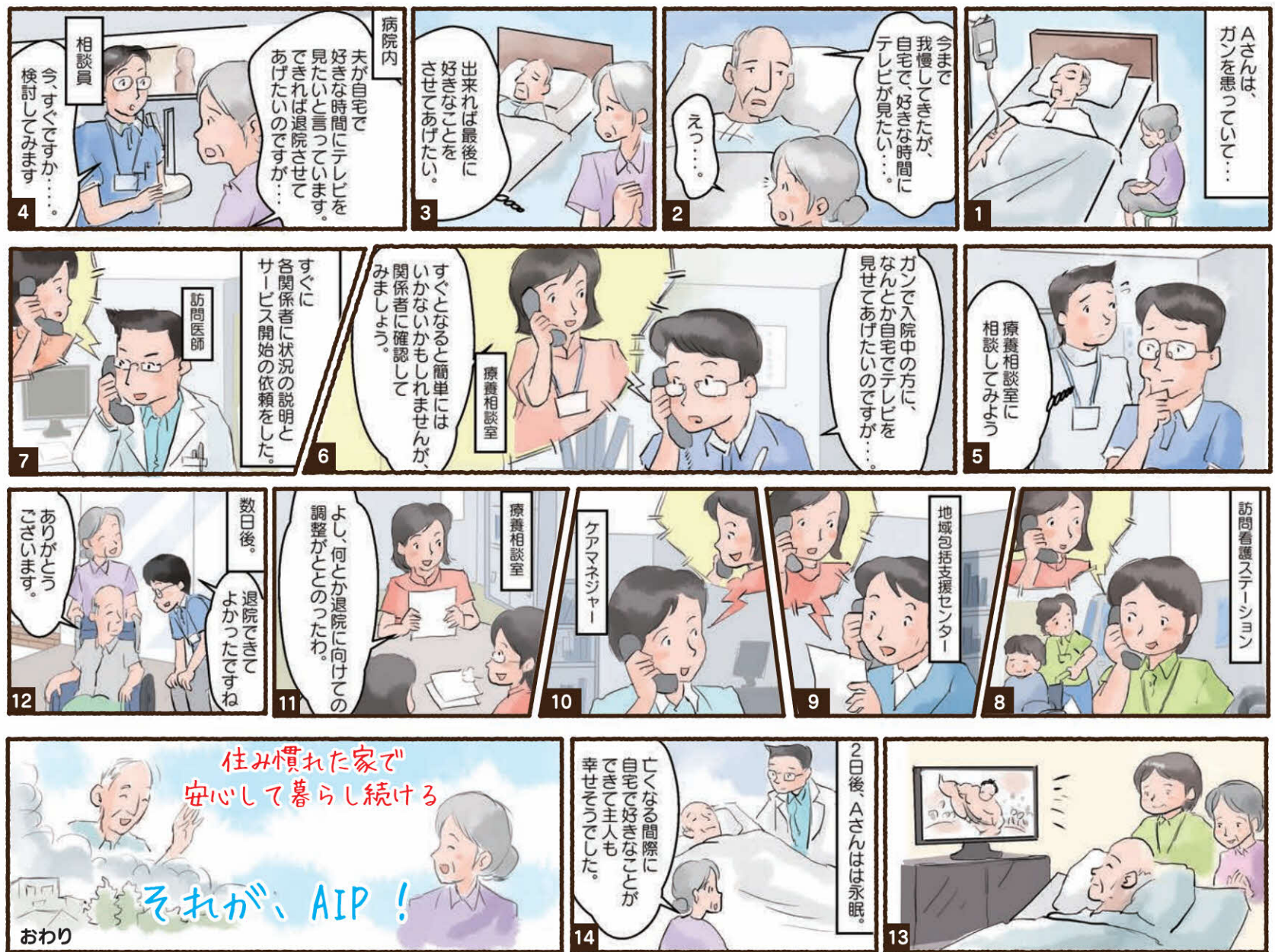
されることで、最後はご自分で進むべき方向を見つけられることが多くあります。住民の皆さまが自分らしく暮らすことができるように、自分らしい決定ができるように必要な医療や介護につないだり、退院支援をすることでお手伝いできればと思っています。

これからも、もっと多くの皆さまに療養相談室を知っていただき、何年か先には、皆さまが相談をするだけでなく皆さまだからこそ知っている地域の情報を「療養相談室に言っておかなきゃ」と思って頂けるよう、地域の皆さまにとって「身近に感じる相談室」を目指して職員一同頑張っていきます。

プロフィール

国立病院整形外科病棟で6年間勤務したのち、平成10年都内訪問看護ステーションに入職。平成14年介護支援専門員を取得し訪問看護師とケアマネジャーを兼任。その後小児専門の訪問看護ステーションで勤務する。平成24年板橋区医師会訪問看護ステーションに入職。その後板橋区医師会が「療養相談室」を開設することになり、その準備に携わる。平成28年7月より現職。





この物語はフィクションです。

～シニア世代の皆さんの力で「笑顔の輪」がひろがります!!～ 登録ボランティアで社会貢献しませんか？

問合せ先
長寿社会推進課
シニア活動支援係 ☎3579-2376

シニア世代の社会貢献活動を促進することを目的に、福祉施設でのボランティア活動を希望する区内在住・在勤のおおむね50歳以上のシニアの方を対象に、登録ボランティアを募集しています。この機会に区内の福祉施設でボランティアを始めてみませんか。

こんなことをやっています

- 【老人ホーム等で】
○話し相手 ○食事の準備、片付け ○作業の手伝い
○朗読 ○楽器演奏等特技の披露 他
【保育園で】
○子どもと一緒に遊ぶ 他



いいな!と思った方は

- ボランティア登録方法
福祉施設ボランティア登録申込書を「板橋区長寿社会推進課」へ郵送・電子メール・窓口のいずれかの方法でご提出ください。
申請書は区ホームページからもダウンロードできます。
【区ホームページURL】
http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/076/076817.html
- ボランティア登録後の流れ
各福祉施設の概要やボランティアの内容を記した「福祉施設紹介票」が送付されますので、希望する施設に直接連絡をして、活動を開始してください。

※ボランティアを受入れていただける施設も随時募集しております。ボランティア受入れを検討している場合はぜひ上記までご連絡ください。



今日からできる介護予防 「防ぎましょう。高齢者の脱水症！」

板橋区医師会理事 吉野内科クリニック
吉野正俊 医師

脱水症とは、体内の水分と塩分が不足した状態のことです。大量に汗をかく、発熱や嘔吐・下痢などの体調不良で水分や塩分が失われたりすることで起こります。脱水症になると、血が濃くなり**脳梗塞や心筋梗塞を発症して命にかかわることもあります。**

高齢者では、体液を多く蓄積する筋肉量が落ちて体内の水分量が減ってしまうこと、腎臓の動きが低下して塩分濃度を適正に調節できなくなる、のどの渇きを感じにくく水分や塩分の補給が不十分になることなどの理由により脱水症に陥りやすくなっています。

①1日2リットルを目安に水分補給を行いましょう。

食事の際に食べ物から摂取する水分量は大体1リットルなので、食事以外に約1～1.5リットルの水分を摂取するのが目安です。またフルーツや旬の野菜などを摂取することで水分・ミネラル・ビタミンを補給しましょう。

周囲の人は、あまり間をあげ過ぎないように注意しながら定期的に水分補給するように促しましょう。



②室内の温度にも注意が必要です。

扇風機やエアコンを使用して室温調節を行いましょう。室温が上昇しない環境の確保が大切です。

自分でのどの渇きや体調の変化に気づきにくい高齢者の脱水症を防ぐには、周囲のサポートが不可欠です。周囲の人は積極的に気遣ってあげてください。

カラオケで まれに採点 歳を越え

60代 板橋区蓮根在住男性

身の回りで起きた出来事などを、川柳で表現してみませんか？川柳を普段から考えていると頭の体操にもなりますよ！ぜひ、お気軽にご応募ください。（応募先は下部問合せ先を参照）

「川柳」大募集!

