

# たておう だより Vol.6

2021. 10月

## 一般社団法人館林市邑楽郡医師会 在宅医療介護連携 相談センターたておう

相談センターたておうは  
医療機関や介護関係者の連携を  
増進するための専門職専用の相談窓口です

### 第9回ケアマネサロン

日時：令和3年7月15日（木）13時30分～15時  
場所：邑楽町役場 3F会議室  
演題：「在宅における皮膚トラブルとケアについて」  
講師：公立館林厚生病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師 遠藤 美月 氏

皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCN）の役割

- ①専門的な技術を用いて質の高い看護を提供
- ②患者・家族・医療者に対して指導や相談を行う
- ③患者の問題解決に向け、他の医療チームメンバーと情報交換を行い、相談調整を行う



28名の方にご参加いただき、在宅でのスキントラブルが起きやすい要因や予防方法についてご講演いただきました。

- 同じ体位で過ごす時間が長い場合は血流が低下し、褥瘡が発生する可能性が高くなる。
  - 褥瘡発生危険（リスク）を的確に評価することが大切。
  - 在宅では「介護者の疲労」「介護力不足」「介護者の無関心」が褥瘡発生危険因子となる。
  - 褥瘡の予防対策として、ケアプランに褥瘡予防対策を組み込み、家族から皮膚の状態を聞き取り、体圧分散用具等の選択をすることも大切
- など、とても分かりやすくご説明いただきました。

参加した方からは、「なかなか褥瘡のケアや予防の研修を受講する機会がなかったので、とても細かく教えて頂いて参考になりました。」「ストーマ・胃ろう・皮膚トラブルのある利用者が担当にいますので、具体的なケア方法を教えていただき非常に参考になりました。」などご感想をいただきました。ケアマネサロンで学んだ知識を今後のお仕事に是非活かしてほしいと思います。

### WEB研修会 ～9月30日で配信終了です～

新型コロナウイルス感染症のリスクが高まり、集合型の研修会は開催が難しいため、令和3年6月14日（月）～令和3年9月30日（木）「権利擁護事業について」WEB研修会を開催いたしました。講師は、館林市社会福祉協議会 地域福祉課 社会福祉士である石川 千安希 氏に、ご講演いただきました。前編では「成年後見制度」「たてばやし後見支援センターについて」後編では、事例の紹介をしていただきました。視聴した方からは、「成年後見制度は、判断力が低下している方や、意思が確認できない方でも利用でき、本人のために法律行為を代理することができる、知ることができ良かったです。」「本人の能力を最大限に活かす支援としての制度について学びました」とご意見をいただきました。たくさんの方にご視聴いただき、誠にありがとうございました。

# 第10回ケアマネサロン

日時：令和3年9月15日（水）  
13時30分～15時

場所：邑楽町役場 3F会議室

演題：「健康長寿とフレイルについて」

講師：特定医療法人慶友会 慶友整形外科病院  
慶友健康寿命延伸センター  
理学療法士 加藤 啓祐 氏



29名の方にご参加いただき、フレイルについて概要をご説明いただきました。フレイル予防として、多面的な視点が重要であり、運動、栄養、社会参加、そして筋力トレーニングをすることがとても大切であることを教えていただきました。ロコモティブシンドロームやサルコペニアについてもお話していただきました。「高齢者だけでなく、幅広い年代にも活用できる講演でした。」「栄養や運動について利用者の方に伝えたいです。」などご意見をいただきました。実技を交えながら、貴重なご講演ありがとうございました。

### 筋力 トレーニング

おうちで コツコツ

バランス能力をつける  
片足立ち

太ももの筋力をつける  
スクワット

回数 左右 1分×3セット（1日）  
姿勢 まっすぐ背筋を伸ばす  
必ず椅子や壁につかまる  
骨盤を水平に保つ  
椅子や壁に体重をかけすぎない  
注意 ※椅子から遠い方の足を離げるとより高い負荷がかかります  
挑戦してみましょう

回数 5～10回×3セット（1日）  
姿勢 足を肩幅に広げ、椅子に座るように膝を下げる  
注意 膝をつま先より前に出さない  
お尻を膝より感くしない  
※スクワットができない場合は机に手を置いて椅子からの立ち座りを行います

### 筋力 トレーニング

おうちで コツコツ

ふくらはぎの筋力をつける  
ヒールレイズ

太ももとお尻の筋力をつける  
フロントランジ

回数 20回×3セット（1日）  
姿勢 肩幅に足を広げる  
床の上に引っかけられるように両踵をしっかりと握る  
注意 必ず椅子や壁につかまる  
親指に体重を乗せるよう足裏

回数 5～10回×3セット（1日）  
姿勢 足を一歩前に出し、出した足に体重を乗せていく  
注意 必ず椅子などにつかまる  
膝をつま先より前に出さない

健康長寿教室（健康長寿外来）より

## MOTTE出前配布

もしものときに想いを伝える手帳  
出前配布（無料）しています。



館林邑楽地域版エンディングノート「MOTTE（もって）もしものときに想いを伝える手帳」出前配布しています。自分らしい最期の時間について元気なうちに考えておきたいという人が増えています。そこで相談センターたておうでは、MOTTEの出前配布を行っております。お問合せをいただきましたら、ご指定の場所へMOTTEをご持参させていただきます。書き方が分からないなどご相談を承っておりますので、お気軽にご相談ください。

出前配布のご希望がございましたら下記までお問合せください。

## 次回のケアマネサロン

第11回  
日時：令和3年11月9日（火）13時30分～15時  
場所：邑楽町役場 3階会議室  
演題：（仮）「独居・難病の方の看取り」  
講師：公立館林厚生病院 安齋 玲子 氏

※新型コロナウイルス感染予防を考慮して開催いたします。  
マスク着用の上、ご参加ください。なお、今後状況により開催を中止する場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ  
在宅医療介護連携相談センターたておう  
〒374-0043 群馬県館林市苗木町2497-17  
TEL:0276-55-0118 FAX:0276-73-0215  
✉:tateou-soudan@mail.gunma.med.or.jp