

News

ウェルネス



No.128

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊

〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874



<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

高齢者の頼れる味方！ 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは

みなさん、はじめまして！
和歌山市地域包括支援センター
野崎で保健師をしている山本
と申します。

いきなりですが、みなさん
は『地域包括支援センター』

って聞いたことがありますか？和歌山市の地域包括支援センターは市から委託を受けて、地域の高齢者の総合相談窓口として運営している機関です。和歌山市には15か所の地域包括支援センターがあり、お住まいの地域別に担当を分けて対応しています。日々、地域包括支援センターには介護やお金の管理、健康のことなど多岐にわたって多くの相談が寄せられます。そのような多くの相談に対応できるように主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師の3職種が常駐しており、多職種で連携してみなさまの支援をしています。



地域包括ケアシステムとは

地域包括支援センターは介護保険法という法律で、「地域住民の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、その保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とする施設とする(介護保険法第115条の46)」と述べられており、地域包括ケアシステム



の構築を大事にしています。地域包括ケアシステムとは地域住民の方達が安心して自分らしく住み慣れた地域で

暮らすために、その地域における医療・介護・福祉・住まい・介護予防(生活支援)の5つのサービスが連携して生活を支える仕組みのことです。この仕組みを機能させるために、「自助(自分のことを自身で管理すること)」「互助(住民組織の活動やボランティアなど)」「共助(社会保障制度や介護保険のサービスなど)」「公助(税金による公の負担・生活保護や虐待対策など)」を適切に組み合わせ、地域住民の方達に応じた支援が活用できるように仕組みづくりをしています。

地域には少子高齢化や地域関係の希薄化、一人暮らしの高齢者や高齢者の夫婦世帯が増えていること、要介護認定者(介護保険サー



ビスの使用が認定されている人)が増えていることなど様々な問題があります。地域によって問題は異なりますが、みなさんが安心して自分の地域で生活できるように地域包括ケアシステムは重要なものとなっています。そのために日々わたしたちは地域に出向いて、さまざまな関係機関や地域住民の方達との関係づくりをとても大切にしています。その関係づくりの一環で地域住民の方向けに介護予防教室や小学生を対象にした認知症の授業、ケアマネジャーさん(介護保険のサービスについて相談できる人)を対象にした研修なども行っています。

小畑歯科による健康教室

そして今回は小畑先生のご紹介で3月24日に野崎地区の福島にある光源寺さんで健康教室をさせ

ていただきました。地域住民の方をはじめ、多くの人にご参加いただきました。健康教室では地域包括支援センターの紹介からはじまり、参加者のみなさんと脳トレ体操をしました。脳トレ体操では身体を動かしながら歌ったり、中には難しい体操もあって参加者の方達が少し苦戦されている場

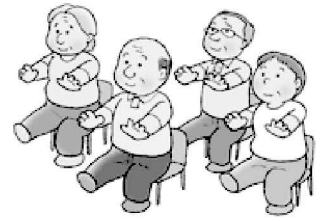


面もありましたが、みなさんたくさん笑っていただき、包括スタッフも嬉しかったです。その後は和歌山市の介護保険のことやWAKAYAMAつれもて健康体操等についてお話しさせていただきました。つれもて健康体操とは和歌山市で2年前から始まり、地域のみなさんの通いの場をつくることを目的とした事業です。週1回以上、かつ5人以上で体操に取り組める方たちが対象で、グループ活動の立ち上げ支援をさせていただきます。はじめの4回はリハビリの専門スタッフが健康講座や体操について指導したり体力測定等をしてくれます。その後はグループの方たちが自主的に活動していただき、3か月経過した頃に再度専門スタッフが体力測定をして、グループのみなさんに活動した効果を実感していただくといった流れになります。

つれもて健康体操に参加してみよう

つれもて健康体操ですが、地域包括支援センター野崎の担当地区(野崎・楠見地区)では2つのグルー

プが活動中で、グループを立ち上げようか検討中の相談が数件ある状況です(H30年4月末現在)。活動されているグループのメンバーの中には健康のために体操されている方もいれば、みんなと会って楽しく過ごしたいと思って体操に来ている方など目的は様々かもしれませんが、活動しているグループのみなさんはメンバー同士協力し合って楽しく活動されています。もしつれもて健康体操にご興味ある方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



今回、健康教室で地域包括支援センターという機関について知っていただき、小畑先生をはじめ、参加者の地域の皆さまや光源寺さんなどさまざまな人たちとの関わりをもつことができました。参加者の方たちから「こんな相談できるところがあったんやね。なにがあったら相談させてもらわあ。」「こんな体操が地域でやってるなんて知らなかった。健康のためにも身体動かさないとあかんあ。」「なんかあってもこんなところ(地域包括支援センター)があったら安心やね。」などたくさんお声をいただき、わたしたちも健康教室をやって良かったなあと嬉しく思いました。

さいごに

地域住民の方たちがなにか困ったことがあっても安心して生活が出来るように、わたしたちは日々いろいろな方たちとの関係づくりをはじめ、相談者の自宅へ訪問したり、地域の活動グループに訪問したりとたくさん地域へ出向いています。もしかしたらわたしたちと地域のどこかでお会いすることがあるかもしれません。そのときはお声をかけてくださると嬉しいです。また相談も受付しておりますので、いつでも気軽にご相談していただけたらと思います。



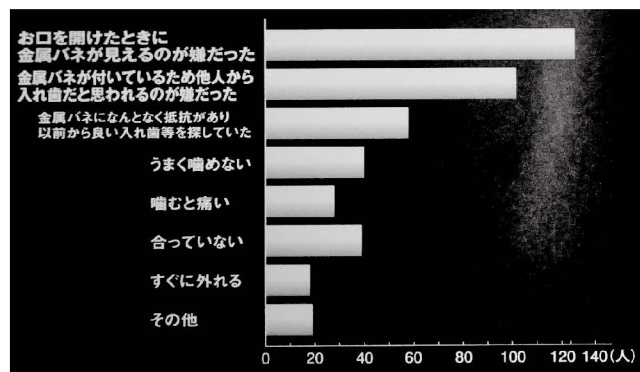
和歌山市地域包括支援センター野崎
和歌山市北島325-106
電話 (073) 453-8102
営業時間：8:45～17:15 (月～土)



女性に人気の入れ歯？ スマートデンチャー

ここ最近、当院で女性に人気の入れ歯があります。入れ歯(失った歯を補う人工の取り外しタイプの歯)という「お年寄りが使う物」「噛みにくそう」「取り外しが面倒」といった先入観から敬遠されがちです。しかし入れ歯は失った歯の数に関わらず、さまざまな範囲をカバーできます。インプラントのような手術の必要がない、ブリッジ(前後の歯を削って失った歯を補う治療法)のようにたくさん歯を削らなくてもよいなどメリットもたくさんあります。

2025年問題(65歳以上が3人に1人という超高齢社会)が近づいている我が国では、誰もがいずれお世話になるかもしれない部分入れ歯。実際に使っている女性の不満は次のグラフの通りです(グラフ1)。



▲グラフ1

自分の歯のようにしっかり噛めないこと、取り外しが面倒などが上位にくると思っていたのですが、何よりも金属のバネに対しての不満が多いことがわかります。

そこで、当院で女性満足度が高いスマートデンチャーを紹介したいと思います。いわゆる一般的な部分入れ歯にある金属のバネがありません。歯ぐきの色に合わせたピンク色のバネでお口のなかに固定するのです(写真)。見た目が綺



▲写真

麗なことや入れ歯を入れていることがわからないと喜ばれますが、見た目以外にも、入れ歯が軽い、装着時の快適さがありスッキリなどの声が多いです。他にも、吸水性が一般的な入れ歯の1/4程度なので臭いがしにくいなどの特徴もあります。また金属アレルギーの方や扁平苔癬という粘膜の病気(金属が原因の場合)がある場合は、メタルフリーのスマートデンチャーが活躍します。

まず一般的な保険の入れ歯から練習していき、どうしても違和感や不具合があるようでしたら、スマートデンチャーをお勧めします。現状は保険がきかないのが難点ですが、インプラントの1/3程度の費用でできますので気になる方はスタッフに相談してくださいね。

(歯科医師・竹岡高志)

来たれ!若手歯科医師!!

先月、大阪で行われた歯科の合同説明会に初出展してきました。合同説明会とは多数の企業が集まり、求職者に対して会社や仕事の説明を行うイベントです。今までは歯科医師が就職する際には大学や先輩医師からの紹介が主でしたが、近年、医療職でもこういったイベントが開催され、勤務先を決める選択肢の一つとなってきています。

他の参加医院は大阪や神戸といった都会の、自費診療を主にされているところばかり。和歌山で、つまようじ法や地域医療が中心の当院は

若い人には地味に映るだろうと不安でした。しかし事前準備や当日の声掛け、プレゼンテーションが功を奏したのが、意外にも多くの研修医



や学生がブースに足を運んでくれました。見学希望者もいますので、もしかしたら外来や往診先で皆さんも目にするかもしれません。

地域の皆さんにもっと寄り添っていくためにも、当院は一緒に働く歯科医師を募集しています。

(歯科医師・竹岡亮子)

院長の

訪問診療こぼれ話



要介護高齢者の
口の中は
ブラックボックス

少し極端ではあるが決して珍しくない、訪問診療で実際にあった出来事を紹介します。



「入れ歯が合わないのを見てほしい」

行ってみると義歯を上下反対に入れようとしていた。当然入らないし食べられない。既往歴をみるとアルツハイマー型認知症とある。この疾患の特徴は急に空間認識ができなくなることで、否定せずに上手に誘導したら義歯を入れられるようになった。その夜から食事ができるようになり、本人はもちろん家族から大変感謝された。



「舌がザラザラするので食べられない」

義歯についた歯石が舌に当たっていた。衛生士の義歯清掃で食べられるようになった。この人はレビー小体型認知症で、その特徴として一つのことに固執して、気になって他のことができなくなっていた。



「5年前に義歯をなくしたので作ってほしい」

5年前に脳卒中になり、当時義歯を入れていたが、気付けばなくなっている。新しいのを作ってほしいとの家人からの依頼である。行ってみれば口の中に入っていた。5年間一度も外すことなく口の中に入ったままだったのだ。歯科職以外にとっては家族も含め、口の中はブラックボックス。実はこの人よく発熱するので最近入院し、内視鏡の検査を受け誤嚥性肺炎と診断されていた。検査の前にまず口腔ケアが必要だった。口腔ケアと義歯の新調により、肺炎による発熱はなくなった。

新人歯科衛生士
奮闘記！

その①一年経ちました



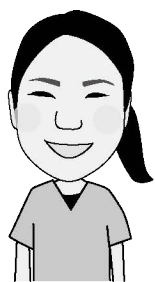
歯科衛生士
西本 春希

昨年の4月から歯科衛生士として働かせていただき、約1年が経ちました。実習生のころからお世話になっていますが、施設への往診やMFTのトレーナーなど、この1年で新たな経験をたくさんさせていただきました。

MFTでは、小学生ぐらいの子どもたちに指導することが多いため、難しい表現をいかに分かりやすく伝えるにはどうしたら良いのかなど、今も日々勉強中です。

これからも精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

「新人歯科衛生士奮闘記」は
西本と藤本が交代で執筆し、
全7回を予定しております。



歯科衛生士
藤本 真央

小畑歯科医院で働き始めて1年と少しが過ぎました。最初は分からないことや初めてやってみることがたくさんあり、慌てることもありましたが、周りには先生方や先輩方に助けてもらいながら切磋琢磨した濃い1年でした。1年経つのが本当に早く感じました。スタートラインからやっと一歩踏み出した未熟な私ですが、これからもよろしくお願いします。

また、趣味を見つけることが目標なので、何かいい趣味を見つけて私生活を充実させたいと思います。