自宅で医療が受けられる『在宅医療』のご紹介

外来通院の困難な方が自宅で医療を受けられる「在宅医療」があります。「住み慣れた地域で家族と生活しながら療養したい」「人生の最期を自宅で迎えたい」などの希望にこたえるため、浦添市では浦添市医師会と連携して在宅医療を推進し、希望する患者やその家族を支援しています。

在宅医療とは？

病気や障がいにより通院困難な方が、自宅や入所施設などで継続して医療を受けることができるサービスで、医師が定期的に訪問し、診療などを行います。

在宅医療では、訪問診療を行う主治医を中心に訪問看護師や理学療法士、ホームヘルパー、ケアマネージャー、薬剤師、栄養士など、医療、保健、介護に従事する人たちが連携して、患者の医療体制をサポートします。

在宅医療の対象者

脳卒中後遺症や末期がんなどの病気や障がいのために通院が困難な方が対象となりますが、詳細については、下記の問い合わせ先へお尋ねください。

浦添市在宅医療ネットワーク

浦添市在宅医療ネットワークは、浦添市医師会が事務局となり、在宅医療を行っている診療所と病院とが共同で立ち上げました。このネットワークには、現在10カ所の在宅療養支援診療所、6カ所の連携病院、そのほか歯科医を含め多くの協力医が参加しています（下表を参照）。

在宅療養支援診療所は、訪問診療や24時間体制の往診を実施し、連携病院は、在宅医療を受けている方が、緊急で入院が必要となったときに入院受入れなどを行い、連携して患者の治療に当たります。協力医は、皮膚科、眼科、脳外科など専門性の高い診療科の医師で、主治医への助言や訪問診療への協力を行います。

在宅医療を受けるには

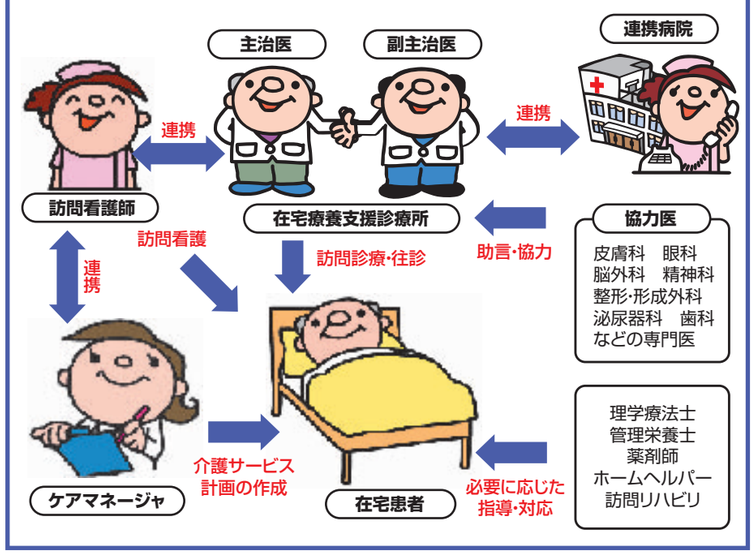
在宅医療を希望する方は、始めに浦添市在宅医療ネットワーク事務局または浦添市メディカルインフォメーションセンターへご連絡ください。希望する方の症状に応じて、在宅療養支援診療所の紹介などを行い、在宅医療がスムーズに受けられるよう、支援します。

問い合わせ

○浦添市在宅医療ネットワーク事務局（浦添市医師会内）
☎874−2344
（午前9時～午後6時・土・日・祝日を除く）

○浦添市メディカル・インフォメーションセンター
0120−776−689
（午前8時30分～午後6時・土・日・祝日を除く）

■浦添市在宅医療ネットワークのイメージ図



在宅療養支援診療所
浦添医院
浦添協同クリニック
浦添中央医院
浦西医院
かじまやークリニック
かりまた内科医院
長嶺内科医院
名嘉村クリニック
まちなと内科クリニック
みやぎ内科循環器科ファミリークリニック

連　携　病　院
浦添総合病院
同仁病院
牧港中央病院
嶺井第一病院
嶺井リハビリ病院
平安病院

生きいき100歳を目指して vol.16

今日から始める認知症予防

【お問い合わせ・申込先】
地域支援課　地域支援係
☎876−1234（内線3532・3533）

6月6日、「今日から始める認知症予防」をテーマに、牧港ハイツ自治会、仲間自治会にて地域型認知症予防講演会を開催しました。講師は、沖縄県出身、現在東京都健康長寿医療センター研究所研究員の宇良千秋氏が務めてくださいました。

会場には20代～80代の、大勢の老若男女が集まり、クイズで盛り上がったり、自分の日常生活を振り返りながら、真剣な眼差しで講演に聞き入っていました。

認知機能を高める生活習慣

【食習慣】野菜・果物に含まれるビタミンCやE、βカロテン、魚に含まれるDHAやEPAは認知症の予防に効果的です。

【対人接触】人とのおつきあいなど、社会との交流が多い方は、認知症になりにくいようです。

【知的行動習慣】文章を書く・読む、博物館に行く等、知的な生活習慣も認知症予防には大切です。

認知機能と運動習慣

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、脳の前頭葉や海馬の血流や代謝をよくし、若くて元気な神経細胞が生まれて記憶が良くなると言われています。運動習慣のある方は、普段運動しない方に比べて認知症発症のリスクがおよそ2分の1になることがわかっています。また、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果があるなど、アルツハイマー型認知症や、脳血管性認知症を予防することができます。積極的に運動することで、認知機能を高め、認知症を予防しましょう。

認知症予防活動を長く続けるコツは、楽しいこと、興味のあること、役に立つことで脳を鍛えることです。また、一人で取り組むよりも、仲間と一緒に行動することで効果が高まるようです。お友達を誘って、今日から認知症予防に取り組んでみませんか。

参加者の声

日常生活のなかで予防を意識して行動することが、認知症予防になることがわかりました。活力ある生活を送りたいと思いました。（70代男性）

家族や自分のために、今から取り組める認知症予防をやってみようと思いました。（20代女性）

65歳以上集まれ！

地域支援課では筋力トレーニングや水中運動教室を実施しています。運動は、認知症予防にも効果的です。生きいき100歳を目指しましょう。

【対象者】浦添市在住で、介護認定を受けていない65歳以上の方。

※申込時の問診にて、疾患等の状態により参加ができない場合もあります。

【参加費】1回につき100円

【申込締切り日】8／18（水）

※参加者の方は、介護予防サポーター研修を受講していただきます。（90分程度）

いまいゆくらぶ（水中運動）　定員各10人

ガルフウェーブゾーン前田	9/2～10/28　週2回　（月・木） ❶午前10時30分～午後11時30分 ❷午後1時30分～午後2時30分
スポーツクラブ・イーズ	9/2～10/28　週2回　（火・木） 午後2時～午後3時

生きいき貯筋くらぶ（筋力向上トレーニング）　定員各10人

男女混合クラス	浦添総合病院健診センター3階	❶9/1～10/27　週2回　（月・水） 午後1時30分～午後3時
		❷9/1～10/27　週2回　（月・水） 午後3時30分～午後5時
		❸9/2～10/28　週2回　（火・木） 午後3時～午後4時30分
男性クラス	まじゅんらんど	9/2～10/28　週2回　（火・木） 午後2時～午後3時
女性クラス	カーブス浦添宮城	9/1～10/29　週2回　（土・日・祝日除く） 午前10時～午後5時までの1時間 （午後1時～午後3時までは昼休）