



# オールなら！

～連携ニュースレター～ vol.3

発行：令和2年6月30日

奈良市在宅医療・介護連携支援センター

TEL：0742-33-5244

\*\*\*\*\*

奈良市の医療・介護関係者の皆様、この度奈良市在宅医療・介護連携支援センターのセンター長に就任しました奈良市医師会副会長の吉田 司と申します。今後とも、皆様の協力を得て、在宅医療・介護連携の支援に取り組みたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。さて、当センターでは、5月15日～5月25日にかけて多職種の皆様へ「奈良市内医療・介護事業所等 新型コロナウイルス感染症に関するアンケート」を実施致しました。現在奈良県では新型コロナウイルス感染症患者はゼロのまま推移しておりますが、第2波・3波への備えとして、多職種が連携しどのように備えて行くか、考えるきっかけになればと思います。



## 「奈良市内医療・介護事業所等 新型コロナウイルス感染症に関するアンケート」

医療・介護・障害者施設 1361 件中 604 件ご回答頂きました。アンケートにご協力頂きました皆様、ありがとうございました。物資の不足、事業所毎の感染予防対策、事業所間での情報共有や連携について、利用者様の体調面・精神面の不調に関する事等、数多くの課題がありました。課題として見えてきたことをそのまま終わらせず、第2波・3波へ向けて多職種で知恵を出し合いながら連携して一緒に考えていきましょう。どうぞよろしくお願い致します。※アンケート結果は当センターホームページへ掲載しています

### 第1波で診療所医師が感じていたこと

新型コロナウイルス感染の流行が一段落して、クリニックにも患者が戻ってきました。1～2か月間の外出自粛の末、高齢者には一見判りにくいですが、重大な変化が起こっています。それまで、定期的に受診されていた方が、内服薬もまだ沢山残っているはずなのに、「もう薬がない」と来院され、元気に歩いて一人で外出できていた方が転倒されています。それらの方は診察室では、いままでと変わらず歩いて来られ、普通に会話をされており、特に変化に気が付きません。しかし、MMSE や筋力テストを行うと、明らかに以前とは違います。私たちは、新型コロナウイルス感染から高齢者を守ることに精一杯で、そのADLについては特に注意を払えませんでした。今後再び感染の流行が起こった時、生命を守ると同時に高齢者のADLをどのように維持するか、医療関係者のみでなく多職種で考える必要があります。

(登美ヶ丘クリニック医師：北神敬司)



### 第2波以降に向けて必要なこと

6月上旬に登美ヶ丘圏域の介護事業所ネットワーク会「つながろう登美ヶ丘」をZOOMにて開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛の動きが全国一斉に始まり、介護が必要な方であっても通所・訪問サービスを控える高齢者が急増したことや、また地域で開催されていたサロンなども軒並み自粛となったため、地域住民が長年培ってきた地域の『つながり』という見守りシステムが途絶えてしまっていることが報告されました。体操や会話する機会を失った高齢者の身体面・認知面の問題は大きいにもかかわらず、外出自粛がその問題を見えづらくしてしまいました。今後、第2波・第3波に備え、介護事業所間での横断的な高齢者支援を模索し、地域高齢者に起きている問題の早期発見につなげていくこと、そしてサロンなど地域のつながりの再接続に向けて協力していくことが必要であることを確認しました。

(アップル学園前介護支援専門員：山田健太郎)



**在宅医療という選択肢：**コロナに関するアンケートでは、感染を恐れての医療機関受診控えにより病状が悪化した、受診をやめて内服を止めた方がいる等のご意見が複数ありました。奈良市医師会内の在宅医療に関するアンケート(令和2年3月現在)で回答があった160件中約60件の診療所が在宅医療を行っています。今後在宅医療を検討予定の医師もいます。在宅医療に繋がりたい方がおられましたら、当センターへご相談ください。

若年性認知症サポートセンター きずなや 若野達也さんに、第1波で感じられたことや実際の取り組みについて伺いました。

～まずは現場状況と情報の整理～ 介護事業所として、国や職域団体の指針を遵守して、マスク着用・手指消毒の徹底等、感染予防対策をしっかりと行っています。しかし、単独の事業所だけでは、解決することのできない問題が多々あります。施設の認知症の方が陽性となった場合の対応は？ホテル利用できるの？入院できるの？施設で対応するの？応援の職員は？在宅の認知症の方のご家族が濃厚接触者となった場合のご本人の対応は？等々疑問だらけです。国も行政も対応を考え、情報を流してくれ、それを見て、再度対応を考え、よりベターを探している現状です。緊張度の高い現場対応と日々更新される情報を追いかけることによる心労は大きいです。～予防したくても物資がない～ 小規模事業者・地域住民等へ感染予防の情報や物資が行き届いていない状況がありました。そこで、きずなやでは、READYFORが行っている新型コロナウイルス感染拡大防止基金から助成を受け、物資が足りない認知症世帯や小規模事業所等に物資の配布を行いました。今後は第2波に向け、介護や障害の分野を超えて小規模の団体が共同し、物資を集約して足りない場所に供給する取り組みを始めようとしています。～これで良いのか相談できる場所～ 行政からはガイドラインや指針が出ていたとしても、具体的な場面に遭遇した時に(ガウンがないからごみ袋で大丈夫？施設のゾーニングの仕方はこれで良い？等)正解が無いとしても相談できる場所があると安心します。未知のウイルスに対する相談体制があると良いのではと考えていて、感染対策の医師に相談できる環境を目指そうと検討している所です。～認知症の方へ寄り添う～ コロナウイルスの影響で、認知症の人やご家族から地域の居場所・役割がなくなり、認知症の進行への不安・家族だけでの24時間介護への不安や疲労等の声を聞きました。そこで、今できることをご本人・ご家族と共に考え、感染がおき物資に困っている事業所への支援ができる取り組みを行っています。例えば、オンラインで認知症の人やご家族が集まり、マスクやガウンを作ってもらい、助成金から1個300円で買い取り、必要な事業所へ配布する活動を行いました。作業をすることで認知症の方も役割ができ、家族のストレス軽減にもなり、物資を必要とする事業所の負担軽減や小さな経済支援などができました。今後も寄り添い支え合うことが必要だと思います。



## 生活習慣を見直して、免疫力を高めよう！

～食事編～

奈良市総合医療検査センター(メディカルなら)では、市民の皆様

の健康づくりに関する様々な事業を行っています。当センターのホーム

ページに「健康づくり豆知識」として食事や運動など健康に関する様々な情報を発信していますので、ぜひご活用ください。

● **免疫力ってなに？** 免疫力とは、体内に侵入してきたウイルスや細菌、体内で発生したがん細胞等から自分自身の体を守る力のことです。免疫力が低下すると多くの病気にかかりやすくなりますが、高い人は感染症にかかっても軽く済ませることができます。生活習慣を見直し、ウイルス等から体を守りましょう！

● **免疫力を高めるポイント**・・・1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。

<b>主食</b> 炭水化物が多い 体を動かすエネルギー源  ごはん パン 麺類 等	<b>主菜</b> たんぱく質が多い 体をつくる  魚 肉 卵 大豆製品 等	<b>副菜</b> ビタミン・ミネラル・食物繊維が多い 体の調子を整える  野菜 海藻 さのこ 等 野菜摂取量の1日の目標 <b>350g以上！</b>	<b>果物・乳製品</b> 1日1回適度に食べる  バナナ オレンジ 牛乳 ヨーグルト
--	--	--	--

\* 献立例 \*



当センターでは管理栄養士による個別の栄養食事指導も行っております。

<対象疾患>糖尿病・高血圧症・脂質異常症(高脂血症)・痛風・腎臓病・高度肥満症(BMI30以上) かかりつけ医から当センターに依頼していただくことで、医療保険をご利用いただけます。

詳しくは当センター管理栄養士へ お問い合わせください。

奈良市総合医療検査センター(メディカルなら)健康増進課

Tel : 0742-33-7876 ※自動音声ガイダンス 4をプッシュ

**奈良市多職種連携研修会の開催について**：2月に予定しておりました令和元年度奈良市多職種連携研修会は、令和2年9月12日にWeb研修(Zoom)にて開催致します。Zoomの利用が難しい方は、人数を限定して奈良市医師会1階ホールで聴講して頂くことも検討しております。詳細につきましてはまたご案内申し上げます。

集まらない

やってみようよ

Web会議



原介 達子です

連携ニュースレターは、当センターHP お知らせコーナーに掲載しています。 <http://nara.med.or.jp/nara-city/>