

# 「支えあい」

～つるがで暮らそう～

**お家での生活をレポート!** 今回は、自宅で医療サービスや介護サービスを利用されている方をご紹介します。



本町にお住まいの山口さん宅を訪問させていただきました。山口さんは7年前にくも膜下出血で倒れ、病院へ救急搬送されました。半年間の入院生活を送りましたが、その後退院し、自宅での療養がスタートしました。奥様が介護をされており、医師による訪問診療のほか、訪問看護（看護やリハビリ）や、訪問入浴、ショートステイ等のサービスを利用し、生活されています。



医師による訪問診療の様子



理学療法士によるリハビリの様子

手足に麻痺がありますが、週3回、理学療法士の訪問により、手や足を動かすなどのリハビリを行っています。

山口さんは、月に2回、訪問診療を受けています。佐々木医師より、「奥様は丁寧に介護されており、肺炎など大きく体調を崩すこともなく過ごされていますよ」とお聞きしました。

## 在宅での生活はどうか？



山口さんの奥様

はじめから、退院後は家に戻ることしか考えていませんでした。先生や看護師さんなど、みなさん優しくしてくれるので、安心して生活できます。以前、美浜の水晶浜に行った時、偶然居合わせた見知らぬ人が、「あんたお家で過ごせて幸せやね」と、言われたことを今でも覚えています。

## 訪問に同行して

山口さんは、医師やリハビリ職の方が声をかけると、うなずくことはできませんが目をパチパチとまばたきをして合図をしてくれます。リハビリ中に奥様と指相撲をしていましたが、奥様には手加減せず強く指を押さえている姿をみて、愛情の強さ（深さ）を感じました。仲のよい御夫婦ですね。医療や介護のサービスを受け、訪問に来られる方の支えを受けながら、これからもお家で過ごされることを願っています。

■自宅で保管してください。 ■「支えあい」～つるがで暮らそう～は、年2回発行予定です。

編集：敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会

発行事務局：敦賀市福祉保健部長寿健康課 〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1 TEL：22-8181 FAX：22-8179

市民講座(10月15日)を開催しました!

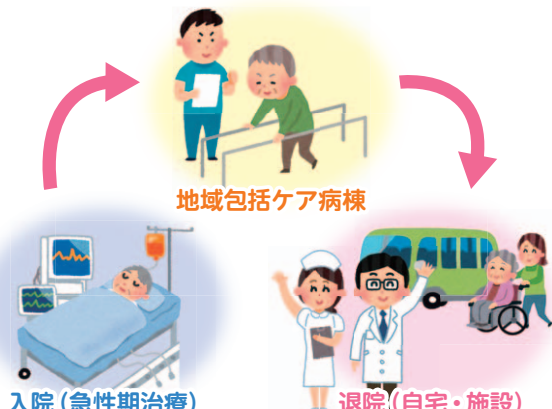
# テーマ『誰もが安心して暮らすために 在宅医療・介護について一緒に考えてみませんか?』

第1部 敦賀市医師会  
会長 川上 究 氏



医療や介護の専門職  
だけでなく、**市民の皆様**の理解や協力が  
必要です!

第2部 敦賀医療センター 看護師長 江口 由子 氏  
市立敦賀病院 看護師長 田辺 里江 氏



医療機関は、常に地域と連携しています!

第3部 理学療法士  
吉本 與史一 氏



福祉用具を上手に利用することで、  
腰痛なく介護を継続できます!

参加者の声

敦賀の地域で、高齢者の方を  
在宅で見っていくうえでの  
方向性が聞いて良かった!

腰痛予防のための、  
介護用道具の  
進化に驚いた!

今後も、毎年  
「市民講座」を開催します★

## 健康ワンポイント講座

シリーズ  
①

皆様の健康のために、さまざまな  
健康ワンポイントについてシリーズで掲載します。

### 今回は「お口編」です

お口の健康のために歯磨きはとても大切ですが、  
お口の周りの筋肉や 舌の筋肉を鍛えることも大切です。  
そのための運動「あいうべ体操」をご紹介します。



「あー」と  
口を大きく開く。



「いー」と  
口を大きく横に広げる。



「うー」と  
口を前に突き出す。



「べー」と舌を突き出して  
下に伸ばす。

①～④を1回として、1日10回×3(30回)を目安に毎日続ける。

ポイントは  上げさなくらい口を大きく動かす。  ①～④を4秒前後かけてゆっくり行う。

誤嚥性肺炎・口腔乾燥・口臭・風邪の予防などが期待できます。無理せず自分のペースで頑張ってみてください。