

『第4回 読む、地域医療懇話会』

～人生の最期はどこで迎えたいですか～

和良診療所看護師 加藤 洋子

9月号で渡邊医師が「人生会議」について書かれていましたが、みなさんは、人生の最期はどこで迎えたいか、考えたことはありますか。以前、まめなかな和良21プランで行った調査の結果では、35歳以上の全住民の約6割の方が、住み慣れたご自宅で最期を迎えたいと答えられていました。実際、新型コロナウイルス感染症流行に伴う面会制限の影響などから、近年では、在宅での療養をご希望され、ご自宅でお亡くなりになる方が若干ですが、増加傾向にあります。

さて、和良診療所では、主に通院困難な要介護者の方を対象に、在宅医療（医師や看護師、理学療法士などの医療従事者が、ご自宅などの住まいを訪問して行う医療行為）を行っています。ご自宅では、入院生活や施設での生活に比べ、住み慣れた環境で自分らしい普段の生活を送りながら、療養をすることが可能です。『自宅に帰りたい』『家族と一緒に過ごしたい』『最期の日には自宅で迎えたい』など、ご本人の思い、『いつもそばで見守ってほしい』『最期は長年過ごしてきた自宅で、家族みんなで見送ってあげたい』など、ご家族の思い、そんな思いをかなえたいときには、ぜひご相談ください。在宅医療スタッフは、病気や障害がある方が、住み慣れたご自宅で、その人らしく療養生活が送れますよう、積極的にご支援させていただきます。

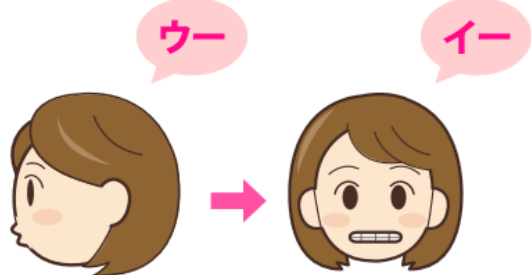
ただ、医師の体制としましては、24時間対応させていただいておりますが、平日8:00～17:00は和良診療所勤務医、それ以外の時間帯は白鳥病院医師の対応となります。ご理解よろしくお願いいたします。

第6回 介護なんでも相談コーナー

和良介護老人保健施設介護福祉士の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。今回は日本歯科医師会で紹介されている、口腔体操をお伝えします。

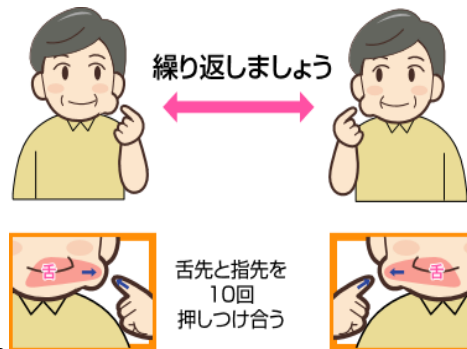
1. お口・舌の動きをスムーズにする体操

口を「ウー」の形ですぼめます。そして、「イー」の形で横に開きましょう。これをゆっくり10回続けましょう。



2. 舌の体操

舌を左のほほの内側に強く押しつけます。自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえます。それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつけます。右のほほでも同じことを繰り返して下さい。



唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。簡単な体操ですので、食事の前に行うことで、誤嚥^{ごえん}の危険が減り、美味しく食事が食べられます。体操を続けることで、健康な生活を維持しましょう！！