

廿日市市五師士会【令和5年度】News Letter Summary

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士介護支援専門員 栄養士

①ミニ講座

専門職によるお話し



(中央市民センター)



(大野5区集会所)

②困りごと相談

医療・介護・福祉・歯のこと・薬のこと・暮らしのことなどを個別で相談できます



③座談会

みんなで輪になってざっくばらんに地域のことを話します



お茶を飲んで、
ひと息つきながら、ゆっくり
話しましょう！

令和5年度は、8か所で相談室を開催しました！

日にち	ところ	ミニ講座	参加人数
6月 14日	串戸市民C	食べることの大切さ	34人
6月 22日	中央市民C	噛むことの大切さ	55人
7月 13日	市野集会所 (浅原)	膝や腰の痛み・握力低下に伴う 生活問題に対する工夫	13人
9月 7日	玖島市民C	膝や腰に痛みがある人の体操や生 活上の工夫	13人
9月 28日	地御前市民C	腰痛のお話	25人
10月 26日	阿品市民C	転倒予防について	16人
11月 16日	大野5区集会所	老年期の耳の聞こえについて	19人
1月 11日	宮島まちづくり 交流館センター	認知症の理解と予防について	19人

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士介護支援専門員 栄養士

日 に ち：令和5年6月14日（水）

と こ ろ：串戸市民センター

参 加 者：34人（串戸ふれあいサロンとの共催）

ご参加いただき
ありがとうございました！

ミニ講座「食べることの大切さ」

講 師：高杉管理栄養士



合言葉「さあ、にぎやかにいたぐく（魚、油、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、イモ、卵、大豆、果物、）」で、いろいろな物を食べて、たんぱく質や栄養をしっかり取りましょう！



たんぱく質をしっかりととることができるとおむすびの試食がありました！

困りごと相談

例えば、こんなご相談をいただいているます

- ・お医者さんにちょっと聞いてみたい
(膝のこと、認知症のこと、…)
- ・介護保険の申請のタイミングは…？
- ・介護保険制度の使い方がわからない
- ・薬の飲み合わせや副作用が心配

本日の相談件数

- ・身体のこと（2件）
- ・薬のこと（2件）
- ・歯のこと（2件）
- ・認知症のこと（2件）
- ・介護保険について（2件）
- ・栄養相談（1件）



座談会



お茶を飲んで、ひと息つきながら、
ゆっくりお話ししました！

「サロンに来たくても移動手段がなくて来ることができない人がいる」「サロンが見守りの場となっている」「自主防災、民生委員で防災訓練を予定している」「避難所へ行くときに橋を渡るのが怖い」等



座談会でもミニ講座が…歯科医師の赤木先生にオーラルフレイルのお話をいただきました！

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士介護支援専門員 栄養士

日 に ち：令和5年6月22日（木）
と こ ろ：廿日市中央市民センター
参 加 者：55人（福祉の会と共催）

ご参加いただき
ありがとうございました！

ミニ講座「噛むことの大切さ」

講 師：村上歯科医師

しっかり噛むことは、①認知症の防止②消化を助ける③食中毒防止④肥満防止⑤唾液の分泌促進⑥塩分や糖分の量をカット⑦『舌』の筋力UP、につながります！



『舌』の筋力低下は、いびき、睡眠時無呼吸症候群、歯ぎしり、頸関節症、誤嚥性肺炎のリスク、发音障害、嚥下障害、姿勢の悪さに影響します。

噛むことで『舌』は鍛えられています！触感のある物（根菜、赤身のお肉、等）を食べましょう。「あいうべ」体操などの口腔体操をしましょう！

困りごと相談

例えは、こんなご相談をいただいています
・お医者さんにちょっと聞いてみたい
(皮膚のこと、目のこと、尿のこと…)
・施設に入所するにはどのようにすればいいの?
・食欲がない…
・かみ合わせのこと
・薬の飲み合わせやサプリメントのこと

本日の相談件数

- ・身体のこと（4件）
- ・医療相談（4件）
- ・薬のこと（1件）
- ・歯のこと（3件）
- ・栄養相談（3件）
- ・入所・入居（1件）
- ・その他（1件）



座談会

今回は、福祉の会の世話人の皆さんとお話ししました

【世話人の声】

「いきいき百歳体操は4年半、かみかみ百歳体操は3年半以上継続している。アンケートの結果から、かみかみ体操は家で日々やっている人が多かった。通いの場に参加することで気持ちが明るくなる、友だちが増えた、と心理面、社会的側面での効果がある。」「参加者がコロナ前より少ないので、100人を目指してがんばりたい。専門職の人たちにもこのような場があることをPRしてほしい。」等

【専門職の声】

「口の体操は、なかなか一人では継続できない。みんなで集まったときに実施する取組を続けてほしい。」「継続されていることが素晴らしい。普及する側としてうれしく思う。」等

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士介護支援専門員 栄養士

日 に ち：令和5年7月13日（木）

と こ ろ：市野集会所（浅原）

参 加 者：13人

ご参加いただき
ありがとうございました！

ミニ講座「膝や腰の痛み、握力の低下に伴う生活問題に対する工夫」

講師：渡 作業療法士



和式よりも洋式の生活の方が、膝への負担を減らすことができ、痛みを軽減できます。

歩行時に痛みがある人は、杖を使うと体重が分散されて、ひざへの負担が減り歩行が楽に感じられます。



ペットボトルのキャップや瓶のふたを開けやすくする工夫を紹介しました。↑

困りごと相談

例えば、こんなご相談をいただいています

- ・お医者さんにちょっと聞いてみたい
(しびれがある、腰の痛み…)
- ・薬が多いんだけど…
- ・歯が抜けたけど残っているような感じがする…
- ・歯磨きのこと、入れ歯のこと
- ・腰痛のリハビリ方法が知りたい

本日の相談件数

- ・身体のこと（4件）
- ・薬のこと（5件）
- ・歯のこと（4件）
- ・リハビリのこと（4件）



座談会



「お医者さんに余命6か月ですと言われたら、あなたはどんなことを大切にして残された時間を過ごしますか？」こんな問い合わせで始まる「もしバナゲーム」を使って、大切にしていること、価値観、これからの過ごし方について話し合いました。



ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士介護支援専門員 栄養士

日 に ち：令和5年9月7日（木）

と こ ろ：玖島市民センター

参 加 者：13人

ご参加いただき
ありがとうございました！

ミニ講座「膝や腰の痛みがある人の体操、予防のための体操や生活上の工夫」

講師：中原 理学療法士

膝や腰の代表的な病気は、変形性質関節症や腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、など。

筋肉に力を入れ続けながら、ゆっくりエクササイズ（運動）を行う「スロトレ」がおすすめ。椅子からの立ち上がり、膝を伸ばす運動など百歳体操にも含まれています！



困りごと相談

例えば、こんなご相談をいただいています

- ・腰痛がよくならない…
- ・睡眠時間が短いけど大丈夫？
- ・体重が減らない…
- ・歯周病のこと
- ・薬をたくさん飲んでいるけど、これでいいの？

本日の相談件数

- ・身体のこと（7件）
- ・薬のこと（2件）
- ・歯のこと（1件）
- ・栄養のこと（1件）
- ・その他（2件）



座談会

- 地域包括支援センターさいきから「見守りホットライン」について紹介がありました。

※「見守りホットライン」は緊急時に緊急通報装置のボタンを押すと、電話回線を利用して、自動的に「あんしんセンター」につながり、相談員が必要に応じて消防署や協力員に連絡し、一人暮らしの高齢者の安全を確保するシステムです。

- 日ごろの見守りについて話し合いました。

「挨拶や何気ない会話などが見守りにつながっている。」「サロンが見守りの場となっている。」などの声がありました。



緊急ボタン

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は3部構成です

！①ミニ講座

②困りごと相談

③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます !!

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士 ・精神保健福祉士
理学療法士 ・作業療法士 ・言語聴覚士 介護支援専門員 栄養士

日 nichi : 令和5年9月28日(木)

ところ : 地御前市民センター

参加者 : 25名

ご参加いただき
ありがとうございました!!



ミニ講座「腰痛のお話」

講師 JA廣島総合病院

看護師 美濃 智子 氏

腰痛が起こる仕組みを知り、
日々気を付けることを学び、
運動で腰痛を予防していきましょう

困りごと相談

例えはこんなご相談をいただいているます

- ・転倒して歩けなくなった
- ・歯が痛い
- ・薬の飲み合わせが気になる
- ・睡眠薬について知りたい
- ・腰痛で足がしびれる

本日の相談件数

- ・歯のこと4件
- ・薬のこと3件
- ・身体のこと2件
- ・入所、入居のこと3件



座談会

「お医者さんに余命6か月ですと言われたら、あなたはどんなことを大切にして残された時間を過ごしますか?」こんな問い合わせで始まる「もしバナゲーム」を使って、大切にしていること、価値観、これから過ごし方について話し合いました。



発行:特定非営利活動法人五師士会事務局(学研廿日市市多世代サポートセンター2階)

〒738-0042 廿日市市地御前一丁目3番28号 TEL(0829)30-9023

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 介護支援専門員 栄養士

日 に ち：令和5年10月26日（木）

と こ ろ：阿品市民センター

参 加 者：16人

ご参加いただきありがとうございました

ミニ講座「転倒予防について」講師：黒瀬 理学療法士



65歳以上の高齢者の3人に1人は年1回転倒することがあり、介護が必要となる原因の10%を占めます。転倒する場所は屋外よりも家の中で起こることが7割だそうです!! 家の中で注意する場所や対策についてのお話でした。



困りごと相談

みんなで転倒予防に効果のあるバランス運動を実際にやってみました↑

例えば、こんなご相談をいただいているます

- ・体調を維持するためのサービスを知りたい
- ・今飲んでいる薬の飲み合わせがどうか見てほしい
- ・膝が痛いので良い運動を教えてほしい
- ・病院に連れていきたいけど行きたがらない
どうすれば…



本日の相談件数

- ・身体のこと（2件）
- ・歯のこと（2件）
- ・運動のこと（3件）
- ・認知症のこと（1件）
- ・その他（3件）

座談会



「あなたは転倒した経験がありますか？
どのような対策を取られていますか？」
ミニ講座の内容から、自分の経験談を話し合いました。お互いの経験から、気をつけなければならないことが共有できました。また、廿日市市の24時間見守りホットラインの情報も知ることができました。



発行：特定非営利活動法人五師士会事務局（学研廿日市市多世代サポートセンター2階）

〒738-0042 廿日市市地御前一丁目3番28号 TEL(0829)30-9023

廿日市市五師士会【令和5年度】News Letter Vol. 7

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 介護支援専門員 栄養士

日 に ち：令 和 5 年 11 月 16 日（木）

と こ ろ：大野 5 区集会所

参 加 者：19人

ご参加いただき
ありがとうございました!!

ミニ講座「老年期の耳の聞こえについて」

講 師：五郎水 言語聴覚士

高齢になると起こる加齢性難聴は感音性難聴の一つです。難聴になると、転倒のリスクは3倍に増えます。問題があれば早めに耳鼻科に受診し、血流を保つよう生活習慣を見直すなど、進行を防ぐことが大切です。また、加齢性難聴の人があられる場合、聞き取りやすい工夫をするなどの周囲の理解も必要になります。



困りごと相談

例えば、こんなご相談をいただいているます

- ・お医者さんにちょっと聞いてみたい
(しびれがある、足の痛み・・・)
- ・歯がグラグラしている
- ・足が痛くて通院が難しくなってきた 等

本日の相談件数

- ・身体のこと（3件）
- ・歯のこと（1件）
- ・その他（1件）



座談会



廿日市市では、高齢者の転倒骨折事故が多くなっています。転倒と骨折について、グループに分かれて経験談や日ごろの対策について分かち合いました。

「日頃から体を動かすことを意識している」「片づけをする」などの意見や「かみ合わせが維持できないと脳の血流が低下するので歯科受診をする」「どこを鍛えているのか意識する」「自分に合った運動を取り入れる」などの専門職の視点でのアドバイスもありました。



発行：特定非営利活動法人五師士会事務局（学研廿日市市多世代サポートセンター2階）

〒738-0042 廿日市市地御前一丁目3番28号 TEL(0829)30-9023

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

相談室は、3部構成です！ ①ミニ講座 ②困りごと相談 ③座談会

五師士会に所属する複数の専門職が地域へ出向きます！

医師 歯科医師 薬剤師 看護師 社会福祉士・精神保健福祉士

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 介護支援専門員 栄養士

日にち：令和6年1月11日（木）

ところ：宮島まちづくり交流館
センター

参加者：19人

ご参加いただき
ありがとうございました！

ミニ講座「認知症の理解と予防」

講師：医師 野村 陽平氏



認知症には生活習慣病、不適切な食生活、飲酒、喫煙、肥満、ストレスなどの危険因子があります。生活習慣を見直し、認知症を予防しましょう。また、認知症は他の病気を併せ持つこともあり、原因となる疾患を治療することで治るケースもあります。本人だけでなく周囲が気づいたら、早めに受診しましょう。



困りごと相談

例えば、こんなご相談をいただいているます

- ・安定剤を変えてから眠れない
- ・認知症の人のかかわり方を知りたい
- ・歯の間がすいているが、治療できるか
- ・脳の検査を受けたが、説明がよくわからない

本日の相談件数11件

- ・身体のこと（4件）
- ・薬のこと（2件）
- ・歯のこと（4件）
- ・栄養相談（1件）



座談会

今回のテーマである認知症について、予防法や気になることなどを専門職と一緒に話ました。運動や睡眠時間はどれくらいが良いか、認知症になつた人にどのようにかかわればよいかななど、活発な意見交換ができました。



発行：特定非営利活動法人五師士会事務局（学研廿日市市多世代サポートセンター2階）

〒738-0042 廿日市市地御前一丁目3番28号 TEL(0829)30-9023