



令和7年1月

発行：依田窪老人保健施設
広報編集委員会

〒386-0603

小県郡長和町古町 3365-5

TEL：0268-68-0281

FAX：0268-68-0283

新年のご挨拶



施設長 城下 智

新年あけましておめでとうございます。国民健康保険依田窪病院の病院長、および、依田窪老人保健施設いこいの施設長を務めております、城下智です。

二〇二四年四月より、両施設の運営を引き継ぎ、地域医療と介護の発展に尽力しております。

長野県は、全国的にも平均寿命と健康寿命が高い水準にあります。具体的には、男性の平均寿命は八二・四歳で全国二位、女性は八八・三歳で全国四位です。さらに、健康寿命においては男女ともに全国一位であり、男性は八一歳、女性は八五歳と報告されています。こうした背景には、地域の健康意識の高さや医療・介護体制の充実が寄与していると考えられます。しかし、日本全体、さらには長野県、

そして私たちの暮らす地域も、高齢化と人口減少という大きな課題に直面しています。特に長和町や上田市武石地区では、高齢化率の上昇と働き世代の減少が顕著であり、日本全体の縮図とも言える状況です。

当院では、こうした課題に対応するため、地域に根ざした医療と介護の一体的な体制の整備を目指し、二〇二五年を見据えた取り組みを進めています。これからも地域の皆さまにとって欠かせない存在となるべく、病院と老健が一体となって尽力してまいります。

二〇二五年に向けた具体的な取り組みとして、以下の五つの重点項目を掲げています。

1. 内科診療体制のさらなる強化

二〇二五年も、当院の内科系診療は倉澤内科科長と後藤総合診療科科長が中心となり指揮を執ります。これまで築き上げてきた診療体制を基盤に、諏訪中央病院から新たに内科総合診療を専門とする医師を迎え、地域全体での診療の幅をさらに広げます。また、鳥取大学で家庭医療プログラムを修了した家庭医を迎え、

病院診療だけでなく在宅医療や長和町・上田市行政との連携を深めてまいります。依田窪病院の訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所と連携し、患者さまの在宅復帰を支える体制を一層充実させることで、地域医療のトッパーランナーとしての役割を果たしてまいります。

2. 整形外科診療体制の充実と発展

長野県が進める医療提供体制の「グラインドデザイン」において、当院の整形外科は一部の診療領域に特化した機能を併せ持つっており、地域型病院として担う重要な役割を果たしています。滝沢脊椎センター長を中心に、低侵襲手術である脊椎内視鏡手術を主軸とし、二〇二五年春からは局所麻酔下での「超」低侵襲手術も導入予定です。この手術により、超高齢者や全身麻酔が困難な患者さまでも治療が可能となり、入院期間の短縮や早期のリハビリ、社会復帰が実現可能です。

こうした整形外科の取り組みは、超高齢化社会における地域医療の課題解決に直結するものであり、当院の責務を果たす重要な一歩です。

3. 医療と介護の連携強化

医療と介護の連携は、地域包括ケアシステムを実現する上で不可欠です。当院と老健いこいは、病気やケガによる入院と治療と、在宅復帰を支援する介護の橋渡しを一体的に行う体制を構築しています。特に長和町では、行政の組織再編により、

医療と介護を担当する部署が保健福祉課として統一されました。また、へき地拠点病院として、上田市武石診療所を担っており、診療所を中心とした地域医療や介護についてもさらに連携を強化してまいります。医療と介護の連携強化により、住民が安心して暮らせる地域社会の実現を目指します。

4. 健診事業のさらなる充実

健康寿命を延ばすためには、健康診断による早期発見・早期治療が欠かせません。当院は、長和町・上田市行政と連携し、健診事業をさらに拡充させていきます。特に、住民全体が気軽に受診できる体制を整え、予防医療を地域に根付かせることを目指しています。

5. 住民の一番の安心となる地域医療

万が一の時、地元の病院として救急対応ができるということは地域住民にとって大きな安心につながります。医療を必要とする人なら誰でも利用でき、地域の皆さんが安心して暮らせるまちづくりに貢献したいと考えています。

これらの取り組みを通じて、依田窪病院と老健いこいは、地域の医療・介護の中核として、住民の皆さまの健康と生活を支える存在であり続けます。二〇二五年が皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

ほっと通信

依田窪老人保健施設「いこい」には、医師、看護師、介護員、理学・作業療法士、管理栄養士、支援相談員と多職種が勤務しています。
このコーナーでは、各職種からいろいろな情報を発信します。

口腔体操について ～美味しく食事をするために～

Aユニット介護福祉士 中島 史尋

いこいでは食事前に必ず口腔（ケア）体操を行っています。口腔体操のように舌や口周りの筋肉を動かす運動を「長期的」に行うことで、食べ物を咀嚼して飲み込むまでの一連の動きがスムーズになる効果があるとされ、誤嚥性肺炎の予防、唾液の分泌を促進、入れ歯が安定するなどの効果も期待できます。また、「食事前」の体操として取り組むことで、食事を食べ始める際に、スムーズに飲み込めるようになっていわれています。

口腔体操には首・肩・頬・舌・口の体操、唾液腺のマッサージやパタカラ体操などがあります。いこいでは安全に美味しく食事を味わっていただくため、食前にパタカラ体操を実践しています。「パ」「タ」「カ」「ラ」には次のような意味があります。「パ」は唇をしっかりと閉じないと発音できないので、唇の周囲や頬の筋肉を鍛えることで、食べこぼしを防ぎます。「タ」は舌が顎にきちんとくっつかないと発音できません。舌の先に力を入れるので、食べ物の送り込みに効果があります。「カ」は口と鼻の通り道を閉じる事で発音する音です。舌の奥に力を入れるので、食べ物を飲み込む練習となります。「ラ」は舌の先をしっかりと上げて発音しないと出ません。これは食べ物を嚙んだ後、一つの塊にして喉の奥に送り込む機能を高めます。このように「パタカラ」の意味を理解した上で行うとより効果が上がるとされています。



また、舌や口周りの筋肉をストレッチしたり動かしたりすることで、高齢者の口腔機能の低下に伴う摂食、嚥下障害や構音障害を予防することが可能になるといわれています。そして、口腔体操は食べるためのトレーニングだけではなく、表情を豊かにし、会話を楽しむことにも繋がっています。食事は生きていく上で最も大切な事の一つです。これからも安全に美味しく食事をしていただけるよう頑張っていきます。口腔体操等について詳しく知りたい方はお気軽にいこいスタッフへお声かけ下さい。

今後ご利用者様、ご家族様のご希望に添えるよう心を込めたケアを行ってまいります。



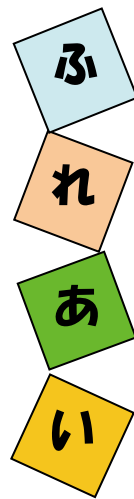
当日は大勢の方にお集まりいただきました！

■新年会（1月8日）

1月8日に新年会を開催しました。利用者の皆さんが1年元気で過ごしていただけたよう祈願して餅つきを行いました。餅つきは、職員と利用者さんが協力して行いました。

「よいしょー！よいしょー！」と大きな掛け声がかげられ、みなさん楽しそうな表情でした。

ついたお餅は、お雑煮に入れて召し上がっていただきました。



城下施設長も参加しました！



利用者さんによる力強い餅つき

○編集後記○

あけましておめでとーございませう。年末年始はどのように過ごされたでしょうか。私はお餅やおせち料理を食べ、こたつでごろごろして過ごしました！心と体をリフレッシュできましたが、おかげさまで体重が過去最高値を記録しました！ダイエット頑張ります!! (泣)

(編集委員)