



## 地域医療交響楽団

医師 森永 貴理



訪問診療を始めて最大の発見はケアマネジャー（ケアマネ）さんの重要性です。ケアマネさんが一人ひとりの患者さんに合った医療を形づくる姿を見て地域を支えている大変重要なお仕事であることを知りました。

在宅医療には様々な職種の方々が患者さんの医療と介護に関わっており、音楽に例えるとオーケストラだと思います。

訪問看護はバイオリン、訪問介護はチェロ、リハビリは管楽器のようにそれぞれ得意とする楽器を奏でています。指揮者となって全体を束ねるのはケアマネです。ケアプランという楽譜をもとに各パートが能力を発揮して最高の音楽を届けられるように指揮棒を振っているようです。私はこの地域でマエストロというべき素晴らしいケアマネさん達に出会いました。

私も介護保険制度を深く知るために昨年秋にケアマネ試験を受験しました。最初に試験問題を解いたときは全く正答できず、すぐに諦めようと思いましたがケアマネ受験歴のある看護師さんの励ましで続けることにしました。ケアマネ試験の合格率は20%と低く厳しい戦いでしたが、医師国家試験の時の何倍も真剣に過去問を解いたお陰で何とか合格できました。

地域ケアは行政や専門職のみではなく、家族・隣人・自治会・民生委員・ボランティア活動の方々の活躍で維持されていることを今回の受験勉強で学びました。そして多彩な社会資源を活用するケアマネの守備範囲の広さに改めて驚きました。

私の尊敬する在宅医の先生は「医師が前に出ない方が上手くいく」といつも言われます。在宅医療の主役は医師ではないことを自覚することが大切だそうです。私もこの言葉を肝に銘じて、少ない出番でリズムを整える打楽器奏者を目指したいと思います。指揮者であるケアマネの方針をよく理解した上で、多職種の方々の楽器の旋律を邪魔しないように一番後ろから地域医療交響曲の演奏に貢献していきたいです。

オケは一日にしてならず。さあ、音楽の時間です。





## 孫は優しい 看護師 宮井 由里子

ふだんの食生活、偏りなくできていますか？

私は野菜不足を感じて最近ブロッコリーとほうれん草とレタスにはまっています。スーパーから買って来たら、ブロッコリーとほうれん草はすぐに湯がいて、タッパにいれ、毎食時のおかずに使っています。(ブロッコリーの茎も美味しいですよ)



食事の勉強をしたときに、この言葉を目にしました。

「まごはやさしい」これは何かと言うと、

ま：豆  
ご：ごま  
わ：わかめ  
や：やさい  
さ：魚  
しい：しいたけ



身体に良い食物はたくさんありますが、買い物の時はこのフレーズを思い出すようにしています。

できるだけ季節のものを食べましょう。(ブロッコリーの旬は11月～3月だそうです) 野菜は白菜や大根が美味しいですね。そして「いただきます」をしたらず野菜から食べましょう。ベジファーストです！



## 医師の不在のお知らせ

### 【 2月 】

- ・ 2～5日 …………… 雨森医師
- ・ 10日(土) …………… 田中・木村・瀬沼医師
- ・ 13日(火) …………… 清水医師
- ・ 16日(金) …………… 中村・浦山医師
- ・ 26日(月) …………… 中村・一岡医師

### 【 3月 】

- ・ 2日(土) …………… 田中医師
- ・ 16日(土) …………… 田中医師
- ・ 25日(月) …………… 一岡・中村医師



## 一般の方のオンライン診療を開始しています

1月より、一般の方もオンライン診療が受けられるようになります。詳しくはホームページをご覧ください。

## マイナ保険証をご利用いただけます

＜オンライン資格確認について＞

- ・ 当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。
- 4月から診療報酬の改定により、下記の点数が加算されます。
- マイナ保険証を持参された場合(初診)：2点
- 通常の保険証を持参された場合(初診)：4点



## 「さかえ」を定期購読(月1回)しませんか？

1月27日の糖尿病教室は14名の方がご参加いただきました。みなさまありがとうございました。糖尿病雑誌さかえ定期購読者の募集をしております。2024年4月号～2025年3月号の12冊で2400円です。詳しくは外来看護師までお声かけください。

