

弁天町会館

地域で元気に過ごすためのあれこれ

～これまでの看護の経験から伝えたいこと～

令和4年10月21日（金）

函館市医療・介護連携支援センター

近藤純香

本日の内容

- コロナ禍で、心配な事・・・
- 元気に過ごすために、何に気をつけるといいと思いますか？
呼吸に気を付ける/意識をした事がありますか？
- 呼吸筋を意識して動かしてみましよう！
- その他に気を付ける事とは？
- もしも時の知っておこう！
入院になってしまった時の相談先を知っていますか？
最後に、当センターについて少しだけ・・・

コロナ禍で心配な事



- 自粛による筋力の低下，やる気の低下など



- 感染した場合，重症化のリスクがある
肺炎とか??



**元気に過ごすために、何に気をつける
といいと思いますか？**



気を付ける事、あれこれ・・・

血圧測定を
したい



体重を測っ
てみたい



健康的な食事
をしたい



運動したい



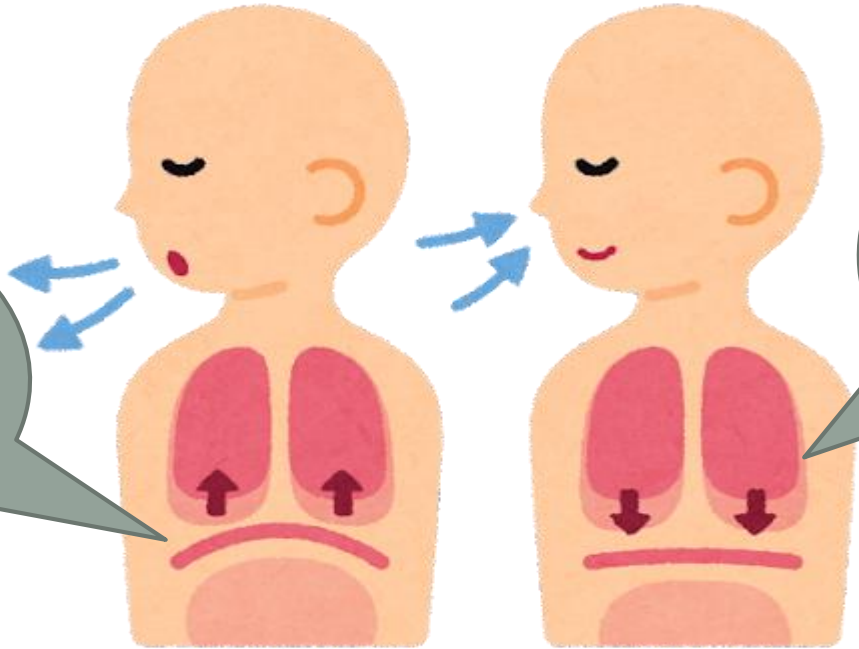
**呼吸に気を付ける / 意識をした事は
ありますか？**



呼吸のメカニズム

呼吸は、肺そのものが膨らんだり縮んだりしているわけではありません。

肺の周りにある筋肉が動く事で、息をすったりはいたりできるのです。呼吸に必要な筋肉の総称を**呼吸筋**といい、代表的なのが、**横隔膜**や**肋間筋**です。

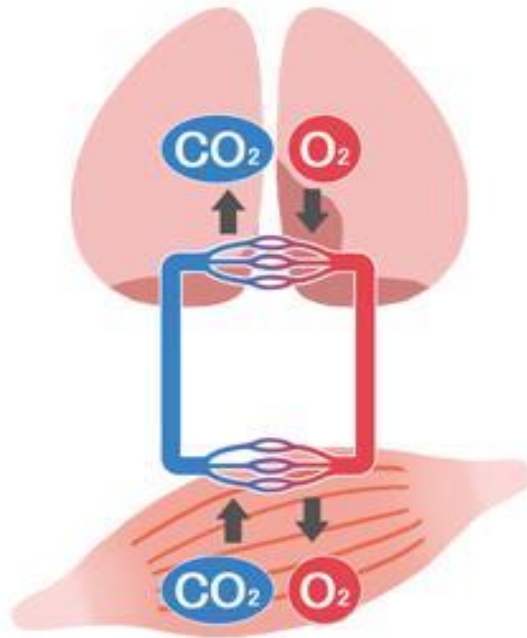


横隔膜
(薄い筋肉でできた膜)

肋間筋
(肋骨の間に張る筋肉)

酸素はどこへ？

呼吸をする事で、空気中の酸素を肺に送り込み、空気中の酸素を血液中に取り入れ、血液中から出された二酸化炭素を肺の外へ送りだしています。



酸素は何に使う？

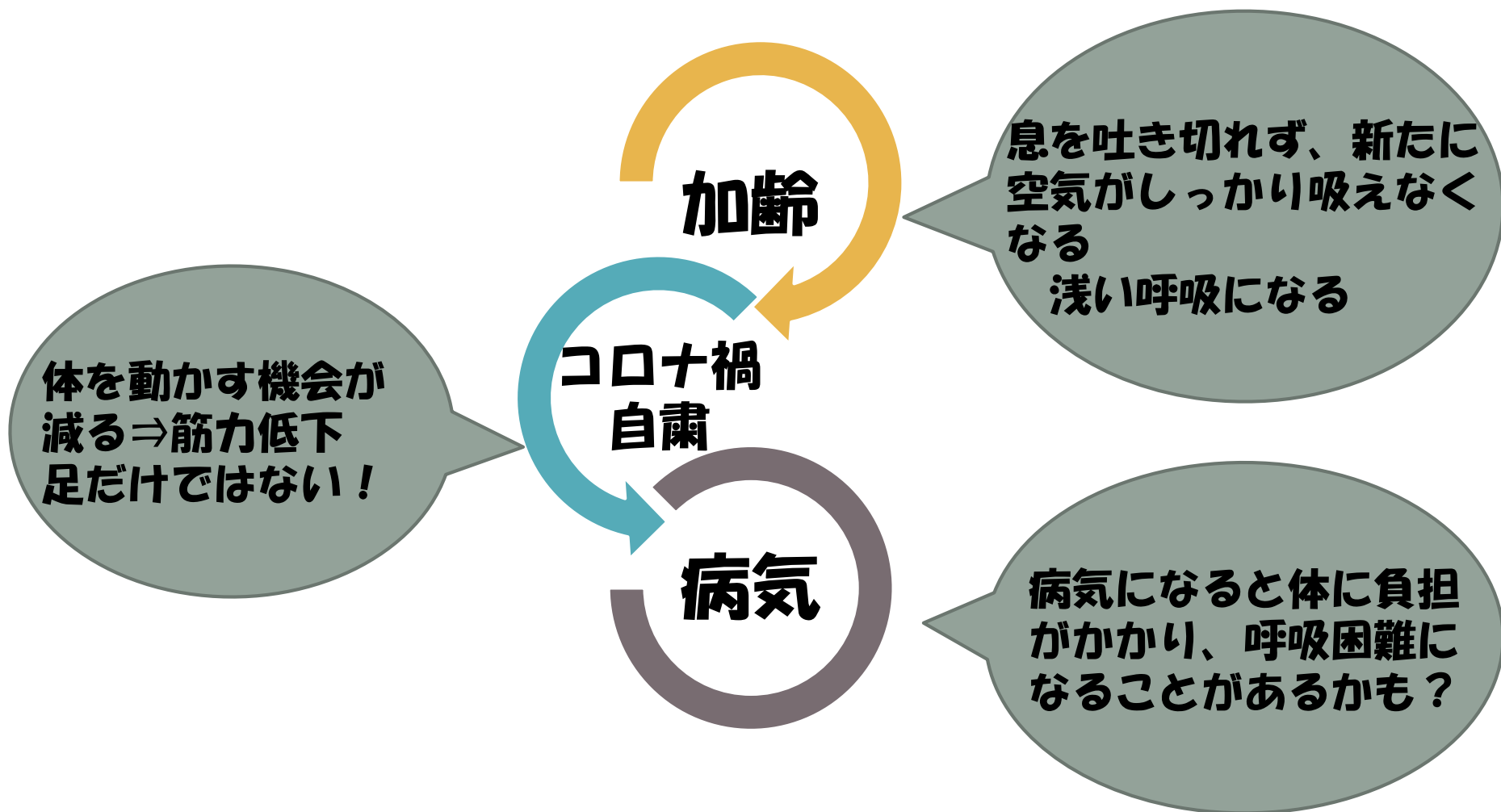
食べ物の栄養を酸素で燃やし、エネルギーを取り出しています。

生きていくために必要なエネルギーを取り出す為に酸素を取り入れ、燃えカスとなった二酸化酸素を吐き出す為に呼吸をします。

- 特に、脳は酸素の消費量が多い。



呼吸筋、どんな時に弱くなる？



呼吸筋が弱くなると？

酸素の取り込みが悪くなるため、体はエネルギーをうまく生み出せなくなり、臓器の働きや代謝が低下してしまいます。

自律神経も乱れやすくなります。

胃腸の調子が悪い

イライラする

疲れやすい

眠れない



**呼吸をするのは当たり前ではなく
呼吸筋を意識して動かしてみましよう！**



やってみよう!



鼻呼吸を意識しましょう!

意図的に、深い鼻呼吸をする

★ワンポイント

息を吸って、ゆっくり吐き切る事!

信号待ちレジ待ち
の時にやってみて
ください!



マスクで口呼吸に
なりがちです
鼻呼吸でウィルス
を防ごう!

やってみよう!



こんな方法も・・・

鼻ハミング

意識的に大きな音を奏でると効果的

★ワンポイント

ゆっくりとしたテンポで、10秒は息継ぎを我慢してやってみましょう!

例) 童謡『ぞうさん』『うみ』

歌が聴ずかしい方は、ハミング・ビーズブレス



やってみよう!



腹式呼吸を意識しましょう!

呼吸には、胸式呼吸と腹式呼吸があります。

- 胸式呼吸：一度に吸える量は少ない
素早く呼吸できる
- 腹式呼吸：一度に吸える量が多い
無意識での胸式呼吸では横隔膜は
ほとんど動きません!

横隔膜を動かすには、
意識して動かす事が
大事!

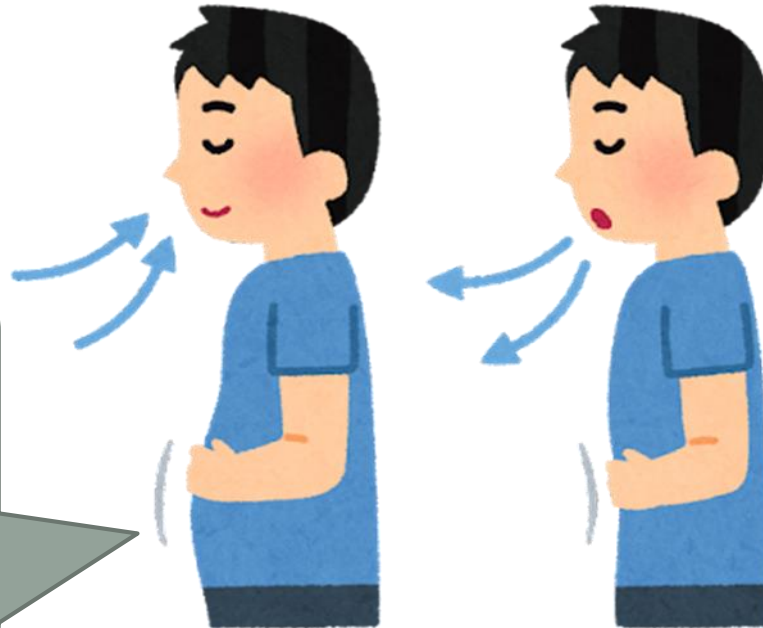


やってみよう!



腹式呼吸の方法

息を吸う時
お腹を膨ら
ませる



息を吐く時
お腹をへこ
ませる

★ワンポイント

息を吐く時間は吸う時間の2倍時間をかける事!

腹式呼吸のメリット

- 横隔膜に集中している自律神経が刺激され、副交感神経が優位になる。
リラックスできるので、寝る前に行うのが効果的
- 肺活量が増えると、取り込める酸素の量が増え血流がよくなる、血液に含まれる免疫細胞が活性化される。
- 横隔膜を動かす事で、内臓が刺激され血流がよくなり、冷え、代謝の改善の効果も期待できる。

その他にできる事・・・

巻き肩

猫背

こんな姿勢になって
いませんか？



胸を広げて、いい空気を吸いましょう！

その他にできる事・・・

コロナに感染しないように、予防しましょう！

マスクの正しい着用



手洗い・手指消毒



人は無意識に顔をさわっています！



★何かを触った時は要注意です！

なるべく顔を触らない様にして，手の消毒・手洗いをしてください。

例) 食事前後

買い物に行った時，出入り時に消毒をする
マスクを外す時

もしもの時、知っておこう！

- 入院になった時の相談先を知っていますか？

医療相談室



地域連携室

病院それぞれで名称は異なりますが、相談窓口があります。
相談を受ける方の名称 **『医療相談員』MSW**といます。

入院中や通院中の様々な相談ができます！

病気や退院先について、退院後の介護のこと、金銭等・・・**わからない時はすぐ、相談！！**

こんな困りごとありませんか？

介護サービスって何があるの？



家に看護師さんはきてくれるの？
お金かかる？



胃瘻・人工肛門
おしっこの管？
それは何？



そもそも、どこに
相談したらいいの
かな？



当センターは、様々な経歴をもった職員がいますので
皆で知恵をしぼって相談に応じます！

必要に応じて、

医療機関や介護事業所、地域包括支援センターと連携
して地域の皆さんを支えます！

よろしくお願ひします

地域の医療と介護をつなぐ
函館市医療・介護
連携支援センター

〒041-8522
函館市東岡町2丁目10番10号
(斎館市医師会院内1階)



最寄りバス停「斎館会館前」(徒歩15分)
駐車場 90台(病院と共用)

ホームページのご案内
函館市医療・介護連携支援センターでは、
在宅医療に関わる医療機関、介護施設、
薬局などを掲載した「在宅医療・介護連携
マップ」のほか、
各種研修会の情報
などを公開して
います。
どなたでもご購
入いただけますので、
お役立てください。

【E-P】 <http://hakodate-kr.jp>

所在地

〒041-8522
函館市東岡町2丁目10番10号
(斎館市医師会院内1階)

ごんご相談をお受けいたします。

市民の皆さまから

- 入院したあとに在宅医療を受けたい。
- 医療や介護の分からないことを聞きたい。
- 新着情報を受けたいがその方法が分からない。
- 自宅で受ける医療や介護サービスについて不安がある。

医療・介護関係者の皆さまから

- 送付調整をどのように進めればよいかわからない。
- 入院している支援対象者のことで病院に相談したいが、誰に相談してよいか分からない。
- 医療処置の対応が可能な施設を知りたい。

相談方法

- 電話、面接または訪問により対応。
- まずはお気軽にお電話ください。

【お問い合わせ先】
TEL 0138-43-3939
FAX 0138-43-1199
相談料や利用料はかかりません。

【受付時間】
平日 8:30~17:00
土曜 8:30~12:30
(日曜・祝日を除く)



**函館市医療・介護連携
支援センター**
43-3939

**お話をする機会をいただき、そして
長い時間おつきあいください**

**ありがとう
ございました**

