

## 第 21 回 看護小規模多機能型居宅介護やまどり 運営推進会議報告書

実施日・時間	令和 7 年 12 月 16 日(火) 午後 3 時～午後 4 時
開催場所	西古室自治会館
参加者	事業者:3 名 住民代表者様:12 名 市役所職員様:2 名 ご利用者ご家族:1 名

### 議題

#### 1.開会のあいさつ

##### 施設長あいさつ

「すっかり寒くなりました。やまどりでは季節を感じられるよう散歩に出かけたり暖かい茶碗蒸しがお昼に用意されたりとスタッフが色々と工夫してくれております。また寒くなりますと体調不良も多くなります。施設ではワクチン接種を推奨し、手洗い、体温測定の徹底を行い感染予防に努めております。なかなか体調不良や様々な事で今月は施設入所されることも多く在宅で楽しく過ごせるようこれからも工夫していこうと改めて思っております。」

#### 2.やまどりの運営状況

令和 7 年 12 月現在

登録者数:18 名

平均要介護度 3.3

ご利用者様の動向

- ・1 名の方が新たにご利用を開始されました
- ・1 名の方が転居のため中止になりました
- ・1 名の方が施設入所のため中止になりました
- ・2 名の方、施設でお看取りいたしました
- ・1 名の方が入院中です
- ・1 名の方が継続的に宿泊されています

#### 3.地域との交流

- ・11/2 西古室 2 丁目の自主防災訓練に参加させていただきました

#### 4.その他ご意見、ご要望等

#### 5.ミニ講座

「高血圧について」

講師:やまどり医院 林 江美 医師

内容

- ・高血圧の原因と対策について

## 質問・ご意見等

- ・自宅で血圧測定したら1回目 150/100、2回目 110/90 だったが、どちらが正しいのか？  
⇒平均をとってもいいし2回目の数値でも可。1回目は緊張で高く出ることもある。
- ・カリウムを摂ればいいとの事だが、何に含まれている？  
⇒バナナや生野菜に含まれている。
- ・血圧の上下の差は、40 位あったほうがいいのか？  
⇒そんなに気にしないでいい
- ・薬を飲むタイミングは？  
⇒朝、血圧が高い人は夜にのむこともある。人それぞれ、その人の状態にあった飲み方で処方されている。
- ・脈の多い少ないは健康に関係がある？  
⇒安静時の一般的な脈拍は 60～100 回/分。 100 回以上/分だと心臓に負担がかかっている。低すぎても注意が必要なこともある。
- ・運動習慣も大切との事だが、1 日 1 時間 4000 歩目標に歩くようにしているが、1 歩が小さくなり、2. 5km程の距離。それでも運動は足りている？  
⇒十分。すり足にならないように歩きましょう。
- ・母が入院して家に帰れないとなった時に、認知症があるが、家に帰りたい・・・と泣いていた。今回は、リハビリをして家に帰れたが、住環境や家族の問題もあり、歩けなくなったら自宅での生活は難しいと考えている。父の時にもやまどり医院でお世話になった。地域での支援に感謝している。

★次回第 22 回運営推進会議: 令和 8 年 2 月 17 日(火)15 時から 16 時を予定しています。

ミニ講座「糖尿病対策について」開催予定

講師は、林江美医師です

事前に質問等あれば、ご連絡お願いいたします