

愛老園だより

第104号

一 発 行 一
社会福祉法人 三友会
伊勢崎市太田町686
☎0270-23-2277



撮影：井田泰文

超少子高齢化社会における医療

伊勢崎佐波医師会 会長 羽鳥 則夫

日本の人口は近年減少局面を迎えており、我が国の合計特殊出生率は2023年には1.20と依然として低い水準にあり、未婚率の上昇と晩婚化により長期的に少子化の傾向が続くと考えられます。

一方、団塊の世代の方々が75歳となる2025年には、75歳以上の人口が全人口の約18%となり、65歳以上の高齢化率は29%となり、2040年には高齢化率は約35%となると推計されており、人口の増減には自然増加、社会増加、自然減少と社会減少の4つのパターンがあります。2022年47都道府県で「自然増加・社会増加」状態の都道府県はなく、実に地方の32もの都道府県の出生数が死亡率を下回る自然減少の状態にあり、さらに他の都道府県から転入してくる人より他の都道府県へと転出していく人が多いという社会減少の状態にあります。この結果により地方から都市圏に人口が流出しているかわかります。地方の若者が都市圏に流出していることが地方の人口減少に拍車をかけております。

国は地域医療構想を2014年に「医療介護総合確保推進法」を成立、制度化しました。2017年にはすべての都道府県で地域医療構想が策定されました。厚生労働省は2025年に続き2040年以降を見据えて、新たな地域医療構想の検討を行っています。

今年度、伊勢崎保健医療圏は地域医療構想におけるモデル推進区域に選定された。このことは2025年の医療構想において伊勢崎保健医療圏は準備が不十分であることを表しております。

厚生労働省は2019年9月26日、市町村などが運営する公立病院と日本赤十字などが運営する公的病院の25%超にあたる全国425の病院について「再編統合」について特に議論が必要」とする分析をまとめ、病院名を公表した。診療実績が少なく、非効率的な医療を招いているためだ。ベッド数や診療機能の縮小なども含む再編を地域で検討し、2020年9月までに対応策を決めるよう求めた。

伊勢崎保健医療圏では伊勢崎佐波医師会病院もその1つに当たります。伊勢崎佐波医師会病院は2020年10月に一般病床52床を地域ケア病棟に改築しオープンを準備中でありましたので非常に残念です。

いずれにしても、伊勢崎保健医療圏においては、2025年あるいは2040年に向けて病床の機能変更を始めとする、地域が必要とする医療体制を整えていくことが大切であると思われま

簡単!!
冬(石臼)で通してしまふ
里芋で腸活レシピ

免疫機能の七割程は腸が担っているそうです。腸内環境を整えて、免疫機能が力を発揮できるようにして行く腸活。腸活の食事は、発酵食品(味噌、ヨーグルト、など)と食物繊維(野菜、海藻等)と一緒に食べると効果的です。腸活を気軽に取入れて、寒い季節を乗り切りましょう!!...そうは言っても、コタツから出たくない今日この頃。そんなあなたに、お勧めの簡単な腸活レシピを紹介します。

里芋ごまみそ和え



材料1人分
里芋中2個、味噌4g(大さじ半分)、砂糖4g(大さじ半分)、白すりごま(大さじ1)、無調整豆乳6g(小さじ1から2)

作り方

- ①里芋は良く洗い、包丁で真ん中に一周切れ目を入れて、濡れたまま熱湯に入れてラップをかける。
 - ②①を電子レンジ600Wで3分を目安に加熱して、柔らかくなった後少し冷ましてから皮をむき(手でむけます)適当な大きさに切る。
 - ③味噌、砂糖、すりごまを混ぜ、豆乳は少しづつ混ぜて、里芋に混ぜる。
- ※使う味噌により、重さと塩加減が変わりますので、味見で調節してみてください。冷凍野菜を使うと、さらに簡単です。
- 豆乳の代わりにヨーグルトを使うと、洋風の味付になります。これを、生野菜に付けて食べるのもお手軽です。

楽しく体を動かして、良く寝て、朝食前に歯磨きするのも腸活になるぞですよ



体のはなし ワンポイントアドバイス

冬型栄養失調

冬に身体を温めようとたくさん栄養を必要とした為に起きる栄養失調。夏と比較してエネルギー消費量は10%以上とされ、中でもビタミンB、C、D、鉄分などは特に不足しがちになる。

主な症状

まぶたの腫れ、口内炎、傷が治りにくい、髪がいつもより抜ける、肌の乾燥、疲れやすい

ビタミンB

体内で熱やエネルギーを作る為の代謝に必要な(豚肉、レバー、鯖、貝類、大豆製品等)

ビタミンC

エネルギーを作る為に必須。抗酸化作用や体内へ入った異物の解毒作用(パプリカ、ブロッコリー、苺、キウイ等)

ビタミンD

骨を作るカルシウムの吸収促進。食物からの摂取も可能だが、15分程度の日光浴(手のひら浴)でも体内で生成される。(鮭、椎茸、エリンギ等)

鉄分

ヘモグロビンと結びつき全身へ酸素を送る。ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率アップ(レバー、はまぐり、ココア等)骨に刺激を与える↓血行不良のケア(ウォーキング、階段の上り下り、立った状態でつま先立ちをして踵を落とす動作)

作品展

安堀町の作品展へ参加しました。愛老園では日々のレクリエーション活動の中で、利用者の方が中心となり、季節に応じた作品作りを行っています。四季を感じられる作品を作成することで、認知症状の軽減、施設に来ることの、「遣り甲斐」と「役割」が生まれ、楽しみのある環境の中で過ごされていきます。今回、安堀町の作品展に広瀬・うぬきの作品を展示させていただきました。他作品をご覧になり、より一層やる気が出る皆さまでした。



次の方からご寄付を戴きました。**厚くお礼申し上げます。**(敬称略)

愛老園

(令和6年7月2日、令和6年11月27日)

- ・市内安堀町 小島直一郎
- ・鹿島町 木暮 恒二
- ・伊勢崎市くらしの会 会長 小野田安子

- 【物品】
- ・さいたま市浦和区 岩立 哲也
- ・市内安堀町 高柳 愛子
- ・太田町ふれあい農園
- ・本郷フラワークラブ

編集手帳



新年あけましておめでとうございます。年の初め、皆様方どうお過ごしでしょうか？
2025年は大阪、関西万博が開催されます。あの何とも言えない公式キャラクターの名前は「ミヤクミヤク」です。
とのことです。今まで「脈々」と受け継がれてきた私たち人間のDNA、知恵と技術、歴史や文化。私たち人間の素晴らしさをこれからも「脈々」と未来に受け継いでいってほしいです。そんな希望を込めて「脈々ミヤクミヤク」と名付けられたようです。
愛老園もミヤクミヤクと築き上げてきた地域の皆様との関係を未来へ繋がるよう努めていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

