



1. 長崎の在宅医療講座①・②のご報告
2. 長崎の在宅医療講座③のご案内
3. 第4回・第5回まちななかサロンのご報告
4. 第6回まちななかサロンのご案内
5. 感染症予防のために
6. 「元気なうちから手帳」を活用しましょう

# まちななかラウンジNEWS

## 1. 長崎の在宅医療講座①のご報告

テーマ：～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～

講師：藤瀬クリニック院長 藤瀬 直樹 先生

日時：令和5年10月21日(土) 14:00～16:00

場所：三川地区ふれあいセンター

参加者：29名

内容：1. 在宅医療とは？

2. なぜ今在宅医療なのか？

3. 長崎在宅ドクターネットの紹介

4. 「人生会議」とは？

5. 在宅での「看取り」について

藤瀬先生の講義は、動画を交えた楽しい講義でした。多くの質問にも丁寧に回答いただき、参加者からは満足との感想が多く寄せられました。

## 1. 長崎の在宅医療講座②のご報告

テーマ：ちょっと先のことを考えてみませんか

～在宅医療、介護サービス、そして人生会議～

講師：春秋会 南長崎クリニック 難波 裕幸 先生

日時：令和5年11月11日(土) 14:00～16:00

場所：長崎市南公民館

参加者：31名

内容：1. 健康長寿のためのポイント

2. 人生の終わり(終末期)について考えてみよう

～人生会議 (Advance Care Planning) について

3. 在宅医療を行うために必要なこと

難波先生からは「よく死ぬことは、よく生きること」～自分の最期を考えることで、今この瞬間を充実して生きることができる～という言葉を実践するための健康寿命を延ばす方法や人生会議について、とても有意義な講義をしていただきました。

## 2. 長崎の在宅医療講座③のご案内

講師：原口医院 院長 原口 千春 先生

場所：長崎市三和公民館 (長崎市布巻町88-1)

日時：令和6年2月10日 (土) 14:00～16:00

参加費：無料

申込方法：

◆電話 095-893-6621 ◆FAX 095-826-3021

◆Eメール machinnaka@muse.ocn.ne.jp

※いずれかの方法でお申し込みください。

## 3. 第4回まちななかサロンのご報告

テーマ：骨粗鬆症の予防と自己検診の仕方

～骨折する前に私たちができること～

講師：長崎大学大学院 千葉 恒 先生

日時：令和5年11月24日(火) 14:00～16:00

場所：長崎市役所 2階多目的スペース

参加者：98名

内容：1. 骨粗鬆症とは

2. 骨粗鬆症の検査

3. 骨粗鬆症の治療：薬物・運動・食事療法

4. 骨粗鬆症の検診

骨粗鬆症については市民の関心が高く、これまでで最も多い参加者でした。病気に関する個人的な悩みも多数寄せられましたが、千葉先生には親切に対応していただきました。

## 3. 第5回まちななかサロンのご報告

テーマ：がん治療中の栄養と食事のヒント

講師：光晴会病院顧問 管理栄養士 篠崎 彰子 先生

日時：令和5年12月14日(木) 14:00～16:00

場所：長崎市役所 2階多目的スペース

参加者：65名

内容：1. がん治療中の栄養の問題

2. がん治療中の食事に関する問題と対策

3. 先生の体験談

篠崎先生は、がんに罹患しているとは思えないほど、ポイントを押さえながら自らの体験談を踏まえて大変楽しく講義していただきました。説得力があり参加者も引き込まれていました。実践できることが沢山あり大変勉強になりました。

## 4. 《第6回まちななかサロンのご案内》

もしバナゲームを  
してみませんか?!



令和5年度  
まちななかサロン

開催日	内容	講師
令和6年 3月21日(木) 14:00～ 16:00	「人生会議」 をしよう もしバナゲームで 気楽に話してみませんか	長崎市包括ケア まちななか ラウンジ相談員

場所：長崎市役所 2階 多目的スペース (長崎市布巻町4-1)

対象：市民、高齢者を中心に医師、医療・介護関係者

定員：50人 (先着順) 参加費：無料

医療介護関係：講演後、相談コーナーを開設

申込方法：参加ご希望の方は、事前に電話・FAXまたはEメールでご連絡ください。

長崎市包括ケアまちななかラウンジ  
〒850-0001 長崎市布巻町4-1 長崎県庁舎5F 江戸野田センター202号  
電話 095-893-6621 FAX 095-826-3021  
Eメール machinnaka@muse.ocn.ne.jp

# 感染症予防のために

まずは予防が大切です！

新型コロナウイルス感染症は、感染症5類移行に伴い、感染対策の判断が個人・事業所の選択になりました。

また、同じように、季節性インフルエンザも5類感染症に分類されます。コロナは、5類に移行されましたが、感染のリスクが低くなったわけではありません。さらに、気温が下がり、空気が乾燥する冬季に於いては、ウイルスが勢いを増し、感染者数が増加傾向となります。

そこで、ウイルス感染症から身を守る対策を知り、実行しましょう！



## 予防策は?!

### 1. 換気



### 2. 手洗い・手指消毒



### 3. マスク着用



### 4. ワクチン接種



『元気なうちから手帳』を活用しましょう

「元気なうちから手帳」を手にしたら  
これからの生き方を  
家族と話しましょう。



長崎市包括ケアまちなかラウンジや  
地域の包括支援センターで、  
配布しています。



これからの人生をどう生きるかを  
考えるきっかけとして  
『元気なうちから手帳』を活用しましょう。



## 長崎市包括ケアまちなかラウンジ

医療・介護・福祉の相談  
在宅医療・介護の連携支援  
長崎市江戸町6-5  
江戸町センタービル2階  
TEL 095-893-6621  
FAX 095-826-3021  
Eメール machinnaka@muse.ocn.ne.jp  
開設時間 月曜日～土曜日  
9:00～17:00 (日曜・祝日はお休み)

