

各世帯1部ずつお取りください!!



だより



第24号

令和8年8月発行

～いつかあなたのお役に立ちます～

▲HPはこちら



耳より情報

内科診療開始!
パワーアップした

上甲内科
整形外科



上甲裕継 院長



上甲謙亮 副院長

長年に渡り地域の医療を支えてきた福音寺の上甲整形外科。この春、新たに内科を加えて『上甲内科整形外科』としてリニューアルしました。

こちらの病院は、上甲裕継院長が平成元年に開院。怪我や腰痛、膝痛などの一般整形から、スポーツ外傷・スポーツ障害、リウマチ、骨粗鬆症など内分泌的な視点からの治療まで、幅広い分野で診療を行っています。また、患者さんが現在通院している他院とも相互に協力しながら、『かかりつけ医』として、安心して相談できる環境づくりにも取り組まれています。疾患や症状によっては、松山赤十字病院等と連携して治療にあたることもあるそうです。そんな院長先生、愛媛FCのサポートドクターにも加わっています。

そして息子さんである内科担当の上甲謙亮副院長は、発熱・風邪などの一般内科、循環器内科、さらにさまざまな病気を引き起こす生活習慣病の治療も行っています。

謙亮副院長は、長野県の急性期病院で心臓カテーテル治療や重症循環器疾患の治療に従事。4年前に帰松し、松山赤十字病院循環器内科での勤務を経て、この度の内科開院となりました。

謙亮副院長:若い方が健診で引っかかっても放置をしてしまうケースがありますが、やはり病気の発症を予防することがとても大切です。これからは専門医としての急性期医療から地域医療へシフトチェンジして、この地を拠点として地域の皆さんに貢献していけたらと思っています。

裕継院長:『かかりつけ医』を持つことの大切さについて、ずっと活動を続けています。患者さんにとって一番良い医療とは、患者さんと一緒に考え、患者さんが相談できるところがあること。それが病気に早く対応していくことに繋がります。これからも地域医療に貢献し、安心して暮らし続けられる地域づくりを目指したいと思います。

地域に心を寄せる真摯な姿勢が印象的な両先生。お二人のお話から、地域住民の健康な暮らしを支える、「ファーストタッチ」としてのかかりつけ医の重要性を、改めて感じた今回の取材でした。



上甲内科整形外科

住 所: 〒790-0921
愛媛県松山市福音寺町26-1

電 話: 089-975-3151

休診日: 土曜日午後・日曜日・祝日
・年末年始・お盆・地方祭

※土曜日はリハビリテーション科は休診となります。

受付
時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:45 12:30	●	●	●	●	●	▲	—
13:50 17:30	●	●	●	●	●	—	—

診療
内容

- 一般内科
- 循環器内科
- 生活習慣病
- 整形外科
- リウマチ科
- リハビリテーション科

認知症コラム*

認知症になっても

\\ 住み続けられる街 //

小野久米地区の主任ケアマネジャーと、包括支援センター小野・久米が企画主催する認知症カフェ。その名も『いつものカフェ』。認知症の方やその家族、そして認知症に関心のある地域住民の方が、気軽に集い交流を深める場として奇数月の1日に開かれています。普段は「梅本の里いつもの」内にある『いつものキッチン』で開催しているのですが、この日は建物を飛び出して、キッチンから近くにある葉佐池古墳までウォーキングするイベントとのこと。取材に運動不足解消も兼ねて参加してきました。

まずは地域にある訪問看護ステーションおひさまの理学療法士の指導の下、体の動かし方や歩く姿勢を学び、準備運動で体を温めていきます。ウォーミングアップも終了し、体の準備は万端。あいにくの小雨の中、みなさん元気よく出発しました。参加している方の多くが地域住民なので、「昔はあそこに〇〇があった」「こっちは初めて来たけどこんな風景もあるんやな」など昔の風景を思い出したり、周りの風景を見ながら歩いていきます。出発して歩くこと25分。目的地の葉佐池古墳へ到着しました。到着後には、案内係の方から古墳についての説明を受け、見学を行う楽しいひと時を過ごしました。

今回の参加で学べたのが、「認知症であってもそれぞれ自分らしさがあり、楽しく交流することができる」ということ。認知症に関する理解や普段思っていること、悩んでいることを聞くことができ、改めて実感しました。また、参加された家族や地域住民が自然に支え合う姿を見て、認知症の方でも安心して過ごせる環境の大切さも感じました。

参加された皆さんリラックスした表情で楽しくお話をされており、とても馴染みやすい雰囲気この「いつものカフェ」。初めての方でも参加しやすいので、認知症の方やその家族、そして認知症に関心のある地域住民の方で悩みがある方などがおられましたら、是非参加してみてください。

チョイソコあのかめ
コラボ企画



いつものカフェ年間スケジュールのご案内

第3回 飾りつけ製作

アルツハイマー月間を彩る
飾り作りに参加しよう!
おしゃべりを楽しみながら、
飾りを作りましょう。

日時 8/28(金) 13:30~15:30

場所 梅本の里 いつものキッチン

第4回 干支の置物作り

来年の干支の置物を
作りましょう!
どんなひつじの置物ができるのかな?

日時 11/4(水) 13:30~15:30

場所 梅本の里 いつものキッチン
(実費必要)

第5回 コグニサイズレッスン

みんなで楽しく頭と身体を
鍛えましょう
コグニサイズとは運動と脳トレを
組み合わせた運動プログラムです。

日時 1/5(火) 13:30~15:30

場所 梅本の里 いつものキッチン

第6回 うたのひととき会

やさしい歌を囲んで、心が
あたたまるときをどうぞ。
季節の歌や紙芝居を楽しみます。

日時 3/2(火) 13:30~15:30

場所 梅本の里 いつものキッチン

いつもの
カフェ
とは

みんなでゆったり過ごせる
交流の場です。気軽に
立ち寄り、おしゃべりや
季節の活動を楽しめます。

(いつものキッチン
での飲食代は実費
をお願いします。)

参加費
無料

チョイソコ
あのかめ

チョイソコ利用会員さんで参加の
方はいつからでも予約が取れます。
予定を立ててぜひご参加下さい。

お申し込み | 包括支援センター小野久米 ☎089-970-3761



お役立ち情報①

地域を
支え合う
新たな一歩

「お互いさま」の心で 地域ぐるみで支え合う

地を地笑の

久米地区社協が「地域福祉サービス事業」始動へ

地域福祉サービス事業

久米地区社会福祉協議会では、高齢者の「ちょっとした困りごと」を地域で支え合う新たな取り組みとして、「地域福祉サービス事業」をスタートさせました。

背景には、超高齢社会の進行があります。単身の高齢者世帯や高齢夫婦のみの世帯がここ久米地区でも増加。ゴミ出しや電球交換、草引き、話し相手など、「介護保険では対応しにくいけれど、日常生活では確かに困っている」「介護保険の認定を受けるほどではないけど、昔と比べてでき難くなったことがある」という声が地域で増えています。宇高会長は「やっぱり社会福祉協議会が助けていかないといけない」と語り、「元気な高齢者が、少し弱ってきた高齢者を支える地域をつくりたい」と思いを語ってくれました。

事業では、地域のサロン活動を基盤に協力員を募り、まずはゴミ出し支援などからスタート。支援する側は有償ボランティア形式で、利用料金は30分100円です。

また、活動を支えるため、各サロンや協力員(募集中)、地域包括支援センター、ケアマネジャーらが参加する「作戦会議的サロン」の開催も予定しているそうです。制度の狭間にいる人や、孤立しがちな高齢者を地域全体で支える体制づくりを目指しています。

「将来的には“困っているけれど声を上げられない人”にも、こちらから関わっていきたい」と宇高会長。活動を急拡大するのではなく、「いいことは自然と広がる。時間をかけて続けることが大事」と、地域に根づく取り組みを見据えています。



現在、協力員も募集中です。年齢制限や資格はなく、「地域のために何かしたい」という思いがあれば参加可能とのこと。地域の支え合いの輪が、久米地区で少しずつ広がろうとしています。

お問い
合せは

久米地区社会福祉協議会事務局 089-975-2882



お役立ち情報②

『住宅改修について』

誰もが住み慣れた我が家に末永く暮らしたいと願うもの。ただ、若い頃には何の苦も無かった廊下や段差でつまづくことに、自身の老化を感じる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、介護保険を使つての住宅改修について簡単にご説明。

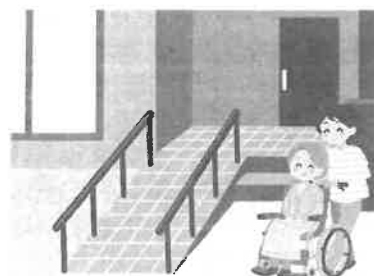
まずは、要支援1以上の介護認定を受けることが必須の条件となります。次に重要なポイントが、それは必ず役所に事前申請が必要ということです。事後申請は全額自己負担となるので要注意。理由書や見積り書などを揃えて申請し、許可が下りれば晴れて施工という流れです(借家なら大家さんの認可も必要)。

そして気になるのが補助の上限。一律20万円までで、介護度による差額はありません。合算額がこの20万円を超えなければ、複数回に分けて施工することも可能です。簡単な一例をあげます。1万円の手すりを付けると、施工後に業者に1万円を現金で払います。その後、1割負担の方なら9千円が、3割負担の方なら7千円が指定の口座に市から返還、つまり償還払いされるという仕組みです。

こうやって文章にすると一見煩雑なようですが、ケアマネジャーもしくは地域包括支援センターでも代行可能です。気になる方は一度相談してみてもいいかもしれません。

住宅改修の種類

- ・手すりの取付け
- ・引き戸等への扉の取替え
- ・段差の解消
- ・洋式便器等への便器の取替え
- ・床面の材料の変更
- など



98歳になった父が懸命に生活するのは、そんな中、船型コロナの音が押し寄せて来るとは思えない。



母が認知症になっても、父は変わらぬ愛を注ぐ
結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道

[illegible]

明瞭社