回覧　田柄町会

令和6年3月15日

今回の回覧内容

1. 第一回練馬区在宅療養講演会
   自分と家族の明日を考える
   ～在宅療養の基本のお話～

2. 介護スタッフ研修
   週一日、一時間だけ働きたい方、子育て中の方
   高齢者の生活お手伝い、興味のある方等大募集

3. ねりま社協だより

4. きらきらレター　光が丘病院広報誌

5. しょうがの湯　　３月２４日（日）

ねりま区報から　詳しくは区報 3/21 をご覧ください。

○練馬こぶしハーフマラソン 2024
※３月２４日８時　光が丘公園スタート
※交通規制にご協力下さい。
光が丘公園外周道路と光が丘大通りは、大会前日午後７時から交通規制解除まで、駐車禁止となります。

○３．４月の練馬区民事務所は混雑します。
※３月３０日（土）９時～１７時全区民事務所を臨時で開庁します。

○池上秀畝展　高精細画人
※練馬区立美術館　３月１６日～４月２１日

田柄町会定期総会開催のお知らせ

日時：令和６年４月２１日（日）13時～
場所：田柄地区区民館（田柄３－２８－１３）
田柄町会定期総会を開催致します。

町会活動報告

○青少年委員会　於：田柄地域集会所
今年度の活動報告、次年度活動などについて話し合われました。

田柄町会よりお願いです。

○資源ごみ集団回収にご協力下さい。
集団回収とは、家庭から出る資源物を、指定業者に引き渡す回収方法です。区の資源ごみ回収コストが大幅に削減できると言われています。
また、皆様のご協力で回収された資源ごみは換金され（歳末助け合い運動募金）（赤い羽根共同募金）（日本赤十字社寄付金）に充てられます。
回収場所お問合せ 03-3333-6672　王子斎藤紙業

○１，３，５丁目は毎月第一月曜日
次回回収日　４月１日（月）午前中です。

○２，４丁目は毎月第一金曜日
次回回収日　４月５日（金）午前中です。

お知らせ

○田柄町会ホームページは右記の QR コードからスマートフォンでご覧いただけます。

防犯・防災ひとくちメモ

防　犯

子供の防犯対策＃１　　生活安全総務課
子供に対する犯罪は、被害者や家族に深い傷を残し、地域社会にも大きな不安を与えるもので、その未然防止は極めて重要なものです。
警視庁では、通学路等における子供の安全を確保し、犯罪被害から守るため、自治体等の関係機関や地域住民と連携し、地域の実情に応じた対策を推進しています。
皆さまのお子さんやお孫さんが犯罪被害に遭わないように、ご家庭や地域の方々に取り組むべき課題を考えていきましょう。

東京都防犯協会連合会より

防　災

いつ、どこで、地震が起こるかわかりません。
空港など公共な場所で地震に遭遇した場合
首都直下地震が発生しても建物倒壊などの被害は無いと予想されますが、ガラスや天井部材の落下に備えて注意しましょう。

東京防災より

消防団員募集

○光が丘消防署管内に住んでいる方，または勤務（在学）されている１８歳以上で健康な方
地域防災の要として活躍してみませんか。

問合せ　光が丘消防署警防課防災安全係　03-5997-0119

第１回練馬区在宅療養講演会

参加無料
先着順

自分と家族の明日を考える
～在宅療養の基本のお話～

皆さんは、ご自身が医療や介護が必要になったとき、どこでどのように過ごしたいかを考えたことはありますか。また、人生の最期はどのように迎えたいでしょうか。

可能な限り家で過ごしたい・最期は住み慣れた家で…思っていても、本当にできるのだろうか？と不安に感じる方もいらっしゃるかもしれません。

今回は、在宅療養の基本的なことについて、練馬区で在宅医療に携わっている医師の方にお話いただきます。ぜひ、お申し込みください。

● 講演会日時

後日上映会もあります！

令和６年５月18日（土）

14:00～15:30（受付 13:45～）

● 申込開始日

令和６年４月11日（木）から

※会場・申込み方法など、詳しくは裏面をご覧ください。→→→→

※受付開始日前のお申し込みは、お受けできません。
※申し込み初日は、お電話がつながりにくいことがございます。予めご了承ください。

● 講師

ねりま西クリニック 院長
大城　堅一　氏（医師）

講師経歴
平成３年、浜松医科大学卒業。浜松医科大学整形外科に入局。
東京警察病院や無医村診療所勤務を経て、平成22年、練馬区大泉町に「ねりま西クリニック」を開設。

主催　練馬区地域医療担当部地域医療課
協力　練馬図書館、貫井図書館、小竹図書館、南大泉図書館、南田中図書館

以下の①～④の参加方法からお選びください。
申込期間内に定員に達した場合は、その時点で受付終了となります。
また、申込開始日は、電話がつながりにくい場合があります。
ご了承ください。

① 5/18 光が丘区民ホール（会場参加）

※講師のお話しを直接聞く形式

【定　　員】60名

【申込期間】４月11日（木）～４月26日（金）
午前８時30分～午後５時15分※平日のみ

【申込方法】電話で地域医療課へ　☎03-5984-4673

② 5/18 同時上映（会場参加）

※講演をスクリーンに映したものを見る形式

【定　　員】右表参照

【申込期間】４月11日（木）～４月26日（金）
※空きがある場合、申込期間終了後も受付けます。

【申込方法】電話またはカウンターへ
※開館日・時間は、図書館にご確認ください。

会場名	定員
貫井図書館 ☎03-3577-1831	30名
南田中図書館 ☎03-5393-2411	20名

③ 5/18 ご自宅等（オンライン参加）

※パソコンやスマートフォンを使用し、講演をご自宅等で視聴する方式

【定　　員】100名

【申込期間】４月11日（木）～４月26日（金）

【申込方法】右のＱＲコードより申請

※視聴するパソコンなどに、zoomのアプリを入れていただく必要があります。

④ 後日上映会（会場参加）

※講演を録画したものを各会場で見る方式

【定　　員】右表参照

【申込期間】４月11日（木）～４月26日（金）
※空きがある場合、申込期間終了後も受付けます。

【申込方法】電話または各図書館カウンターへ
※開館日・時間は、各館にご確認ください。

会場名	日にち	時間	定員
練馬図書館 ☎03-3992-1580	6月21日 (金)	14時～	12名
南大泉図書館 ☎03-5387-3600	6月27日 (木)	14時～	15名
小竹図書館 ☎03-5995-1121	6月28日 (金)	10時～	20名

※講師への質問はお受けできません。

週１日、１時間だけ働きたい方、子育て中の方、大歓迎！
高齢者の生活のお手伝いをしたい方、興味がある方、大募集！

参加費 **無料**

介護スタッフ研修

これまでに **1,213名** の方が研修を修了し、練馬区内の事業所等で活躍されています！

6日間の研修を修了することで、高齢者のご自宅へ訪問し、
掃除や洗濯、買い物代行などの家事援助サービス
を提供できる資格（練馬区内のみ有効）が取得できます。

研修の申込
問い合わせ先

練馬福祉人材育成・研修センター

TEL：03-6758-0145

電話での問い合わせ：土日・祝休日を除く9:00～17:00

本研修申込はこちらのWebページから

申込期間 2024年3月21日（木）～2024年4月18日（木）

内容	実施日	実施時間	会場	研修内容
事前説明会	5月9日（木）	10:00～11:35	ココネリ3階 研修室1	介護スタッフ研修について、介護保険制度・総合事業について 訪問サービスの具体的な内容について
第1回	5月15日（水）	10:00～14:55		介護保険制度、介護に関する相談先、リスク予防や安全対策、認知症の理解
第2回	5月20日（月）	10:00～15:10		老化の理解、生活支援技術の基本（食事、口腔、着脱、整容、入浴清潔保持、排泄）
第3回	5月21日（火）	10:00～15:10		認知症の種類、原因疾患、症状などの基本的知識、障がいの理解
第4回	5月27日（月）	10:00～15:10		介護職の役割や専門性、生活支援技術の基本、家事援助等の基礎
第5回	5月29日（水）	10:00～15:25		介護休業制度、仕事と介護の両立支援制度、ボディメカニクス、介護予防・認知症予防体操、生活支援技術の基本（移動・移乗）
第6回	6月4日（火）	10:00～12:10		介護職の健康管理、腰痛予防、感染症対策
		13:00～15:40	ココネリ3階 ホール	修了式・就職相談会

託児サービス（最大10名）

1歳～未就学児対象。利用したい方は、申込時にお知らせください。

就職相談会

区内の介護事業所に、直接お仕事の相談ができます。

介護事業所で活躍している先輩修了生から、実際に働いて感じた「感動」「面白さ」「やりがい」等について講話があります！

対　象　働く意欲があり、事前説明会および研修の全日程に参加できる方

定　員　60名　申込が定員を超える場合、区内在住の方、介護職への就業希望者を優先のうえ、抽選

※新型コロナウイルスの感染状況により、研修を中止または定員を変更する場合があります

会　場　練馬区立区民・産業プラザ（ココネリ）3階　研修室1、ホール

申込方法　電話またはＷｅｂページにて申込

▶交通：練馬駅下車北口徒歩1分　※駐車場は有料です。

※研修受講の際、感染状況によりマスクの着用をお願いする場合がございますので予めご了承ください。

主催：練馬区　協力：練馬区介護サービス事業者連絡協議会　受託：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

きらきら・レター

Kirakira-Letter

令和６年３月

第86号

公益社団法人地域医療振興協会 練馬 が丘病院 広報紙

もくじ

長引く咳について …… 2・3

リハビリ・ワンポイントアドバイス …… 4

お知らせ …… 4

長引く咳について

呼吸器内科 部長 **大石　展也**

咳は、外来受診される患者さんの訴えとして非常に頻度が多い症状です。新型コロナウイルス感染症ではないかと疑われる症状でもあります。咳は、1 回につき 2 カロリーのエネルギーを消費するといわれ、長引く咳は、体力を消耗し、会話、仕事、睡眠などを妨げ、日常生活の質を低下させる困った症状です。時には、咳のために肋骨にひびが入り、咳のたびに胸の痛みでつらい思いをされることもあります。この場合、指で押すと、ひびの入った部位に限って痛みがあり、咳の際にその部位を手で押さえて固定することで、咳による痛みが多少軽減されます。

咳は、肺炎・肺結核・肺癌・間質性肺疾患・気管支喘息・COPD など多くの呼吸器の病気で生じる症状です。しかし胸部 X 線写真あるいは CT 検査や随伴する症状・診察所見などからこれらの原因となる病気がないのに長引く咳の患者さんがたくさんいらっしゃいます。このような咳の原因を考える際には、咳の持続期間が参考になります。3 週間未満は急性咳嗽、3 週間以上 8 週間未満は遷延性咳嗽、8 週間以上は慢性咳嗽と分類されており、持続期間が長くなるにつれ、感染症による咳の割合が減り、感染症以外の原因による咳が増加します。

感染症による咳は、鼻水・咽頭痛・倦怠感・発熱などの症状を伴って生じ、通常は急性咳嗽のかたちを取りますが、3 週間以上持続し、遷延性咳嗽となる場合は、感染後咳嗽と呼ばれます。8 週間以上持続することはまれです。原因となる感染症としては、ウイルス感染（いわゆる風邪，新型コロナウイルス感染症も含む）、百日咳、マイコプラスマ、肺炎クラミドフィラなどがあります。百日咳は、嘔吐を伴うような激しい咳が続くことで知られていますが、残念ながら、咳が始まってからでは百日咳菌に効果のある抗菌薬を投与しても咳が早く改善するわけではありません。

慢性咳嗽は、感染症以外の原因による咳であることが多いです。発症後早期は急性咳嗽として治療されるも改善せず、結果的に慢性咳嗽と判断される場合も多いです。感染症以外の原因による咳の原因としては、咳喘息（咳のみを症状とする気管支喘息の亜型）、アトピー

咳嗽・喉頭アレルギー（喉頭・中枢気道のアレルギー性炎症）、胃食道逆流症（胃酸の逆流による粘膜・神経刺激や微少誤嚥に伴う咳）、後鼻漏・副鼻腔気管支症候群（鼻汁や喀痰による咽喉頭・気道の刺激による痰を伴う咳）、喫煙、薬剤（アンギオテンシン変換酵素阻害薬という降圧薬の一部で咳を誘発）などがあります。また、ストレスなどにともなう心因性のこともあります。高齢者では、誤嚥に伴う咳にも注意が必要です。日本では、欧米に比べて、胃食道逆流症や後鼻漏の頻度が少ないと言われています。診断については、感染症以外の咳では、特異的な検査で診断を確定するというよりも、症状などから診断を推定し、それに対する下記のような特異的治療を行い、その効果から診断を確認するという、治療的診断が行われている場合が多いのが実状です。

治療法は原因により異なります。感染症による咳嗽は、ウイルス性の場合が多く、特に感染後咳嗽では、抗菌薬の効果は期待できません。鎮咳去痰薬や抗ヒスタミン薬、漢方薬、吸入抗コリン薬などが対症療法的に使用されますが、効果は十分でなく、自然治癒を待つことになる場合が多いです。咳喘息では、気管支拡張薬・吸入ステロイド薬・ロイコトリエン受容体拮抗薬が有効です。アトピー咳嗽・喉頭アレルギーは、咳喘息と異なり気管支拡張薬は無効で、抗ヒスタミン薬が有効です。効果が不十分であれば、吸入ステロイド薬も使用します。胃食道逆流症では、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬が有効です。不十分な場合は消化管運動改善薬を追加しますが、咳の改善に8週間以上かかる場合も多いです。後鼻漏の場合、アレルギー性鼻炎では抗アレルギー薬、副鼻腔炎や気管支拡張症などの副鼻腔気管支症候群では、マクロライド少量長期療法が有効です。喫煙されている場合は、禁煙が重要です。アンギオテンシン変換酵素阻害薬による場合は、服用をやめれば咳は収まります。

厄介なことに、慢性咳嗽の原因が一つでない場合がしばしばあり、その場合は、一つの原因に対応した治療だけでは、咳が十分に改善しないことになります。結果的に、多数の薬剤が同時に投与されることがしばしば起こります。さらに、10～40%の患者さんは、このような治療に抵抗性の原因不明の慢性咳嗽とされています。また心因性の要因や経過中に感冒などの感染症を繰り返すためにさらに咳が遷延する場合もあり、事態を複雑にします。いろいろな薬を試しているうちにうちになんとなく収まる、何が原因かよくわからず収まる場合も多いのが実情です。画像検査などで原因となり得る呼吸器疾患が除外されていれば、根気よく治療していただくことも必要です。

※総合診療科は院内標榜です。

リハビリ・ワンポイントアドバイス

体操で腰痛を予防しましょう！

腰痛の原因が分かっている場合や急性期は医師の指示に従い安静にする必要がありますが、**過度な安静は腰痛慢性化の原因となります。**

【腰痛について】

国民の 80% が一生に一度は『**腰の痛み**』を経験します。
男性では**最も多く**、女性では **2 番目**に多い訴えです。

厚生労働省 国民生活基礎調査より

【腰の痛みの種類】

出典：Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12;268(6):760-5.

● **非特異的腰痛**
腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしないもの。

● **特異的腰痛**
椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症など、レントゲン写真やMRI 画像などで原因部位がはっきりしているもの。

【寝てできる腰痛予防体操】

お尻の筋肉や腰回りの筋肉の柔軟性改善、強化が重要になります。

息を吐きながら、膝を肩に近づけるようにして **20 秒間**止めて下さい。
お腹の力を抜いて、**お尻や腰が伸びるように**しましょう。

息を吸いながら背中を丸め、息を吐きながら背中をそりましょう。
胸の部分をしっかり動かしましょう。

息を吐きながら身体と脚が平行になるところまで **5 秒**お尻を持ち上げましょう。

※各1セット**10～15 回**で、**2～3 セット**行いましょう。
※運動で痛みが増す場合は、速やかに中止し医師、理学療法士などにご相談ください。

（参考：理学療法ハンドブック、シリーズ 3 腰痛）

★きらきらコンサート★

日程：2024 年 3 月 22 日（金）
17：15 開演（17：00 開場）
～18：00 頃

場所：練馬光が丘病院　1 階外来奥
（13 番 生理検査前）

出演： ピアニスト **Kuniko**

お待たせしました！
4年ぶり＆新病院初の開催になります。
皆様のご参加お待ちしております(^^♪

※ご予約は不要です。マスク着用の上ご来院ください。
問い合わせ：総務課 Tel 03-3979-3611 月曜～金曜 9:00～16:00

1F　正面玄関入ってまっすぐ。
突き当りの階段手前が会場になります。

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009 年 12 月 1 日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬光が丘病院
〒179-0072 東京都練馬区光が丘 2-5-1
TEL：03-3979-3611（代）
https://hikarigaoka-jadecom.jp/

ひとりの不幸も見逃さない ～つながりのある地域をつくる～

Vol. 177
令和６年
2024.3

練馬区社協キャラクター ネリー

ねりま 社協だより

話　題	第10回練馬区社協会員の集いを開催しました	P2
地　域	地域のチカラこぶ！　みんなン家	P3
	ネリーズネリーズ！ ネリーズかるた！ 再始動!!	P3
	こちら現場です!! Vol.3 【障害者就労支援センター レインボーワーク】	P4
	こんにちはありがとう　大泉☆かたくりギャラリー	P5
	寄付者紹介	P5
	募金箱がある風景　titi cafe・募金箱設置店舗マップ	P6
お知らせ	募金活動報告　ご協力ありがとうございました	P7
	練馬区社協へのご寄付をありがとうございます	P8
	令和6年能登半島地震災害義援金	P8
	掲示板	P8
	練馬区社協会員募集	P8

編集発行
社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会
〒176-0012　練馬区豊玉北 5-14-6 新練馬ビル５階
経営管理課総務係　TEL. 03-3992-5600　FAX. 03-3994-1224
ホームページ　https://www.neri-shakyo.com/　E-mail. info@neri-shakyo.com

回覧										

あなたの思いが地域の力に！練馬区社協会員を募集中です。

練馬区内公衆浴場情報

しょうがの湯

3月24日㊐

※定休日や営業開始時間は施設によって異なります。詳しくは各公衆浴場へお問い合わせください。

江古田湯	練馬区旭丘1−17−3	03-3953-9275
浅間湯	練馬区栄町38−3	03-3991-2406
川場湯	練馬区桜台3−15−14	03-3991-7381
天然温泉 久松湯	練馬区桜台4−32−15	03-3991-5092
辰巳湯	練馬区桜台4−42−2	03-3994-2680
玉の湯	練馬区豊玉中1−11−12	03-3992-0450
平和湯	練馬区中村南3−11−2	03-3990-1666
中村浴場	練馬区中村北3−3−11	03-3999-2610
貫井浴場	練馬区貫井2−20−16	03-3970-4126
北町浴場	練馬区北町2−28−13	03-3933-0580
ゆ〜ポッポ	練馬区北町6−4−13	03-3933-3564
桑の湯	練馬区北町8−5−2	03-3933-5040
小川バスマンション	練馬区田柄2−32−20	03-3939-0639
たつの湯	練馬区石神井台6−19−26	03-3922-0753
武蔵関松乃湯	休業中	
豊宏湯	練馬区石神井町3−14−8	03-3996-8650
第二亀の湯	練馬区関町北1−15−7	03-3920-3542
三原台富士の湯	練馬区三原台1−30−1	03-3923-5811
美寿々湯	練馬区大泉町6−10−2	03-3924-5010

お問い合わせ 練馬区経済課中小企業振興係 ☎03-5984-1483(直通)