

日向市立東郷診療所

かんむり山便り

〒883-0102

宮崎県日向市東郷町山陰丙1412番地1

TEL (0982) 69-2013

FAX (0982) 69-2984 広報係

August

Vol.194

「地域持続性」について考える

夏の盛りを迎え、お盆の帰省や地域の夏祭りなど、久しぶりに家族や懐かしい顔ぶれが集まる機会も多い時期です。賑わう景色を眺めながら、ふと「この風景は、10年後、20年後も変わらず続いているだろうか」と考えたことはないでしょうか。

今回は、私たちの街の未来に関わる「地域持続性」について、皆さまと一緒に考えてみたいと思います。

地域持続性とは、「住み慣れた地域で、これからも安心して暮らし続けられる環境や仕組みが維持されている状態」のことです。

現在、日本の多くの地域では人口減少と高齢化が進んでいます。高齢化そのものは、医療や生活環境の向上によって長寿が実現した結果であり、決して悪いことではありません。

しかしその一方で、地域を支える現役世代は減少し、医療や介護を必要とする人は増えています。もしこの流れが続けば、医療・介護・福祉の担い手不足が深刻化し、これまで当たり前だったサービスの維持が難しくなる可能性があります。

- ☑「困ったときに近くの医療機関へ相談できる」
- ☑「必要な介護サービスを受けられる」
- ☑「地域の行事や交流が続いている」

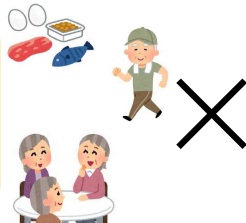
これらが揃ってはじめて
「安心できる地域」
といえます。



そんな当たり前の日常を将来にわたって守れるかどうか。それが地域持続性の課題です。では、この地域を持続させるために私たちは何ができるのでしょうか。その答えの一つが、これまでの記事で取り上げてきた「フレイル予防」と「重度化予防」です。

「フレイル予防」

- ☑栄養バランスの良い食事
- ☑からだを動かす
- ☑人とのつながりや交流



「重度化予防」

- ☑定期的な受診と早期対応
- ☑薬の管理と服薬サポート
- ☑医療や介護を上手く活用

地域に暮らす一人ひとりが、できるだけ長く元気で、自分らしい生活が続けることは、本人の幸せだけでなく地域全体の力にもなります。フレイルの段階で適切な対策を行い、要介護状態への進行を防ぐことができれば、本人の生活の質が向上するだけでなく、医療や介護にかかる負担の軽減にもつながります。

つまり「自分の健康を守ることは、自分自身のためだけではありません。家族を支え、地域を支え、次の世代へ住みよい地域を引き継ぐことにもつながっているのです。また、地域づくりは行政や医療機関だけで実現できるものではありません。ご近所同士で声をかけ合うこと、地域活動に参加すること、健康づくりに取り組むこと。そうした小さな積み重ねが地域の力になります。地域持続性とは、特別な誰かが実現するものではなく、私たち一人ひとりの日々の行動の中から生まれるものです。

そして、その考え方を具体的な仕組みとして形にしようとしているのが、現在診療所で試行している**重度化予防対策**です。

次回は、この重度化予防対策がなぜ必要なのか、どのような未来を目指しているのかをご紹介します。まずはこの夏、十分な水分補給と健康管理を心がけながら、ご自身の健康と地域の未来について少しだけ考えてみてください。

10年後、20年後も、この街で安心して暮らし続けられるように。その未来を皆さまとともにつくっていききたいと思います。



所長 山田 強一

出前講座開催

7月は、3カ所の公民館で出前講座を実施しました。

今回は、服薬管理や骨の健康、脳卒中予防など、日常生活に役立つ内容を紹介しました。

参加者からは、「聞いたことを早速試してみたい」「検査や健診を受けるきっかけになった」などの声があり、好評でした。

次回は、熱中症もテーマに予定しています。

※出前講座のご相談も随時受け付けています。



健診って大事やね(^_^)

（7月8日 八重原地区のサロンの様子）



エコー検査
できますよ～

（7月9日 鶴野内地区のサロンの様子）



皆さん、真剣!!

（7月17日 小野田地区のサロンの様子）

次回予告

8月24日(月) 福瀬:上村一二三会
8月27日(木) 仲深:せばる・下水流
多くの参加をお待ちしております!

< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

令和8年8月 診療予定表

令和8年7月27日 現在

月	火	水	木	金	土	日
					1 休診	2 休診
3 通常診療	4 通常診療	5 整形休診(午後)	6 通常診療	7 通常診療	8 休診	9 休診
10 通常診療	11 (祝日) 休診	12 通常診療	13 通常診療	14 通常診療	15 休診	16 休診
17 整形休診(終日)	18 通常診療	19 通常診療	20 内科休診(終日)	21 内科休診(終日)	22 休診	23 休診
24 通常診療	25 通常診療	26 通常診療	27 通常診療	28 通常診療	29 休診	30 休診
31 通常診療	9/1 通常診療	2 通常診療	3 通常診療	4 通常診療	5 休診	6 休診