

ささえあい

— 2020 年 秋 第100号 —

- P2 8月ウォーキング会の模様
- P3 9月ミニ講演で感染予防を徹底学習
- P4~5 HbA1c10%を6%台に下げた報告
- P6 訪問看護ステーションから一言
- P7 コロナとのつきあい方を考える
- P8 訪問診療の現場から

発行 NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

〒371-0037 前橋市上小出町2丁目・4 2・5 斎藤浩様方

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284 Email: info@npo-sasaeai.net URL: <http://www.npo-sasaeai.net>

本誌は高齢者の住みよい街づくりを願い、医療・介護の従事者、関心ある市民にむけ年4回、毎回3000部発行しています。趣旨にご賛同で購読希望の方はぜひご入会をお願い致します。



写真/難波秀夫 (ちょうど休憩中の夫妻にカメラに向けた瞬間です)

■ 祝 辞

祝・ささえあい発刊100号

「フレンドシップは社会を救う!」の四半世紀

斎藤 浩 (理事・ささえあい編集委員)



ささえあい発刊100号誠

におめでとうございます。

継続の努力が続けられて

きた多くの方々に心より

敬意を表します。一九九七年の創刊号を読み返

してみますと『競争と効率優先の社会に対する

新たな概念として「高齢者が安心して生活でき

るまちづくり』の実践例を出し合おうと未だ若

かりし私の呼びかけの記事が出て参りました。

振り返れば当時はまだ介護保険のない時代

で、私たちは市内各地区に分かれ、開業医と市

民ボランティアとが連携協力して住民の各種相

談に応える体制を築こうと頑張りました。

その後、介護保険の登場、介護事業者の皆さ

んの活躍、そして今日の地域包括ケアシステム

へと時代は移り、会報ささえあいはこの過程の

一部始終を見守り、伝え続けました。

私は「フレンドシップは社会を救う!」を掲

げ、高齢者ケアの充実を訴えてきましたが、今

日、高齢化の一層の進展とともに人と人との間

が疎となり世の中に笑顔と温もりが次第に乏し

くなっているように思います。寂しい限りです。

100号記念の節目にあたり読者各位の更なる

実践と前進を心より期待するところです。



新型コロナウイルス緊急事態宣言が5月に解除されたものの前橋市内で感染者がでるなどから本会は4〜7月までウォーキング会の開催を見合わせてきました。しかし会員の強い要望もあり8月16日、感染予防を講じつつ広瀬川コース一周で実施することになりました。

感染予防のためマスク着用と密を避けて間隔は2m。猛暑でもあり



熱中症回避と間隔確保に日傘がよい：など話し合い、計画しました。

しかしながら通知が不徹底だったせいか日傘の持参は少なく、また歩行時も密が目立ったため役員会ではこれを反省。日傘、マスク、検温器の準備など感染対策を今後徹底することを話し合いました。



8月ウォーキング会のもよう

PRIUS PHV

群馬トヨペット

本社/〒371-8522前橋市石倉町2-6-5 Tel.027-251-5111(大代表)
http://www.g-toyopet.jp

クルマと、つぎの楽しみを。
TOYOPET

大切にしたいのは  の出会いです

新時代の医療・福祉施設のニーズに応じて、
ご利用者を見つめた総合サービスを追及します。

～事業内容～

- 寝具類の賃貸借及び洗濯・白衣・カーテンリース・総合リネンサービス
- 医療・福祉関連の業務用品、設備機器の販売・リース
- 売店経営、各種業務代行、衛生環境管理サービス

ほか

ワタキューセイモア株式会社
北関東営業所

群馬県太田市藤久 749-7 〒373-0034
電話 0276-20-6500 FAX 0276-31-0333

健康と快適の明日を考える
WATAKYU SEIMO A



9月20日ウォーキング会は秋雨前線の影響であいにくの雨。しかしめげることなく中央通り商店街のアーケードで朝9時より元気にウォーキング会は始まりました。



先月の経験から、傘の持参、マスクの点検、事前の検温と問診表記入などがスムーズに行われました。続いてミニ講演。歯科の小山敦先生に長引くマスク生活での歯周病や口輪筋の衰え対策など口腔衛生のお話を聞きました。さらに歩く時の間隔の開け方、声のかけ方、傘の利用。途中、マスクを外す水分補給時には、互いに背中合わせで、など感染を防ぐための注意事項が順次実演、解説されました。



9月のウォーキング会は雨！ 感染対策を徹底的に検証、学びました

SOMPOひまわり生命は「健康応援企業」への革新を目指していきます。

Linkx
リンククロス

登録は
こちらから



企業コード: 67403



Linkx aruku

いつもの道が楽しくなる
お散歩アプリ

リンククロスとは、あなたに心地よく、楽しく、健康を維持していただくことをコンセプトとした、SOMPOひまわり生命の健康サービスブランドです。保険だけでなく、身近で健康をサポートする存在になるため、あなたの健康を支える情報アプリを提供しています。ぜひお試しください。

【バーコードが読みとれない場合】

お手数ですが、「リンククロス シル」ウェブサイト <https://home.linkx.life/> の「新規登録はこちら」からご登録をお願いします。

会員登録情報入力画面の「企業コード」欄はバーコード下に記載の企業コードを入力のうえご登録ください。会員登録後、「リンククロス シル」ウェブサイト内メニューの「リンククロスアプリ」からご興味のあるアプリをダウンロードしてください。



SOMPOひまわり生命保険株式会社

〒371-0023 群馬県前橋市本町1-4-4

損保ジャパン前橋ビル7階

問い合わせ先 群馬支社 TEL:027-223-5126(代表)

運動と食事で糖尿病を克服

HbA1c 10%台から6.5%以下に下げたE・Yさんに聞く

聞き手 前橋市民健康クラブ 事務局長 木暮 誠



前橋市民健康クラブ会員のE・Yさん(76歳)は50代半ばで糖尿病と診断され、H29年3月、73歳の時、HbA1cが9.2%まで上がりました。しかしその後、血糖コントロールを始め、R1年9月に6.8%、R2年8月に6.1%まで下げました。日本糖尿病学会では、血糖正常化を目指す際の目標値をHbA1c 6.0%未満、合併症予防のための目標値をHbA1c 7.0%未満としています。E・Yさんは正常化目標値まであと1歩まで近づいています。E・Yさんがどのような日常生活を送り、血糖コントロールしてきたのか、お聞きしました。

木暮 厚労省の国民健康・栄養調査によると、糖尿病有病者と糖尿病予備群は合わせて約2千万人と推定されています。糖尿病は発症すると完治することはなく、重症化すると失明したり、透析治療が必要となったりするこわい病気ですが、治療を続け、血糖値を良好な範囲にコントロールしていけば、健康な人とほぼ同じ生活を続けていくことも可能です。血糖コントロールの基本は、食事と運動、そして薬といわれています。難しいのはこれらの治療を実践

し、持続することだと思います。本日はE・Yさんが糖尿病とどのような付き合い、改善してきたのかを食事と運動を中心に話をお聞かせいただきたいと存じます。

木暮 2型糖尿病と伺っています。

2型糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどないとのことですが、いつ頃、どのような経緯で気づいたのですか。

E・Y 30代から毎年人間ドックで検査していて、すでに30代から血糖値が高かったのですが、はつきりと糖尿病と宣告されたのはH10年、54歳の時です。HbA1cが6.5%を超えていました。

木暮 原因は何だったのでしょうか？

E・Y 私は営業の仕事をしておりまして、お客様との飲食のお付き合いは欠かせませんでした。断れずに昼食を2食続けて食べたり、お酒の席では、体質的にお酒は飲めないのでも、どうしても食べる量が多くなってしまう、それが原因だったと思います。

木暮 それではすぐに治療を開始したわけですか。

E・Y いいえ、働き盛りで、通院

する時間も惜しかったので、食事と運動で何とかなると軽く考えていました。毎年、検査結果を見て、高いと一生懸命、食事療法と運動療法にはげみ、数値が改善するとさばり気味になるといったことの繰り返しでした。真剣に考えるようになったのは退職してからですね。人間ドックでのHbA1cの数値も高くなり、このままでは合併症を起こして失明するといわれ、母がお世話になっていた斎藤浩先生を訪ねました。

木暮 何歳の時ですか。

E・Y H23年、67歳の時です。

木暮 高いというのはどれくらいでした。

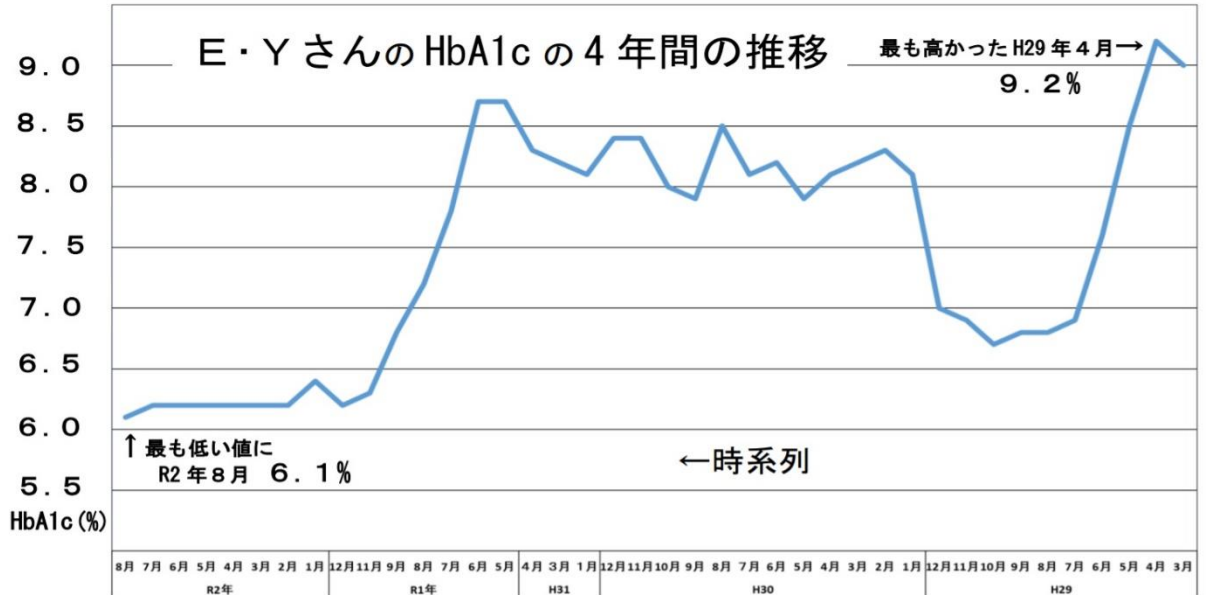
E・Y 10・2%です。体重も、161cmの身長で70kgでした。

木暮 斎藤先生からはどんなことを言われましたか。

E・Y 先ずは、糖尿病がどんな病気かを知るために済生会病院に1週間入院して下さいと言われました。教育入院ですね。糖尿病に対する正しい知識と自分の体の状態を確認し、必要な治療は何かを理解することが目的です。

木暮 そこからは順当に改善していたわけですか。

E・Y ええ、炭水化物を減らし野菜の多い食事、ウォーキングを主とした運動、飲み薬で改善に向かって



ました。以前と同じように上がった、下がったりしながら、次第に下

いました。しかし2年後、狭心症で入院、手術でステントを4つ入れました。
木暮 血圧も高かったのですか。
E・Y 40代から上が160を超えていました。LDLコレステロールも高く、中性脂肪も基準値を超えていてそれぞれ薬を服用していました。たばこも67歳でやめていたのですが…。
木暮 そうすると運動も制限されましたか。
E・Y いいえ、ウォーキングなどは全く問題なく、心臓の機能が向上するので行った方が良くと言われました。
木暮 では、今まで通りに食事、運動、飲み薬での血糖コントロールで良好な数値を維持することができたわけですね。
E・Y ええ、しばらくはできていたのですが、今、考えるとやはり軽く考えていました。以前と同じように上がった、下がったりしながら、次第に下

がらなくなり、とうとう9.2%まで上がってしまいました。

木暮 いつですか。

E・Y H29年の4月です。

木暮 当会の発足がH28年の12月でE・Yさんは翌年の1月に入会していますが、歩数のデータは4月21日からですね。

E・Y 斎藤先生にもっと真剣に歩くように言われ、利用していなかった活動量計をつけて歩きました。

木暮 そうですね。その年10月までは1万歩を超えている日が多く、3万歩の日もあり平均すると1日9千歩くらい歩いていますね。

E・Y 糖尿病宣告を受けた54歳から登山を始め、時々行きますので、2万歩以上はその歩数だと思います。

木暮 10月にはHbA1cも6.7%

まで下がっていますね。でも11月以降、歩数も1日平均5千歩位に減り、HbA1cもまた上がってきています。これは何か原因があるのですか。

E・Y 特にはありませんが、体重も減ったし、数値も下がったことで気が緩んだのでしょうか。食べる量も歩数もあまり気にしなくなりました。
木暮 翌30年1月からまた8%台と

なり、31年5月、6月に連続して8.7%まで上がっていますね。

E・Y この時、斎藤先生に、インスリン注射に変えるしかないと言われ、ここで私の病状の重大さに気づきました。その日から食事食材、調理の仕方、食べ方などもさらに研究し、歩数も月平均で1日1万歩超をノルマにしました。コースも季節によって変え、毎日の歩数も活動量計でチェックするようになりましたし、体重も毎日記録しています。

木暮 実際に昨年7月から歩数が増え、昨年9月から今年8月までの1年間で、月平均1万歩を超えていますね。その間、HbA1cも6.8%から6.1%まで下がり体重もほぼ60kgで推移していますね。

E・Y 病気だけでなく、人生において、自己管理の大切さを教えてくれた斎藤先生をはじめ、家族はもちろん、歩数のデータ管理をしてもらっているウォーキングステーションの人たち、叱責や励ましをいただいた周囲の方々に深く感謝し、厚くお礼を申し上げます。

木暮 今度は途中で油断せず、ぜひ続けていってください。本日はありがとうございました。

■訪問看護ステーションからひと言 No23

介護予防から最期の日まで
そして
そのあとまでも末永く



こころやグループ

こころやナースステーション

管理者 吉井正樹



ー、そしていつかどなたにも訪れる、最期の日をその方のお気持ちに寄り添い、ご自宅でのお看取りまでお手伝いさせて頂き、そしてそのあととも

です、初めてお会いした時から、ご利用者様がお亡くなりになられた後も、当ステーションとご家族様とのお付き合いは続いていきます。

そのような私たちの活動にご理解を頂けたのか、お

看取りをさせて頂いた方のご家族様からお礼の手紙を頂戴したり、ステーションに立ち寄ってくださるご家族様もいらつしやいます。

また、もう一つ『新しい』ことがあります。

それは、訪問看護ステーションの事務所の場所です。皆様はどこに訪問看護の事務所があるのかすぐに思いつくでしょうか？



当ステーションは、地域の皆様に知っていただけるように南橋公民館のすぐ隣という立地に開設しました。和風の店舗1軒そのまま利用して、

ステーション内に『寄り合いカフェ』

や『レンタルフリースペース』を設けました。また、健康・介護・生活困り

事等どんなことでも相談できるような看護師や介護経験者が相談受付もしています。地域の皆様に気軽に立ち

寄って頂きたいという思いを込めてステーション創りをしています。

今は、まだ新型コロナウイルスの影響もあり、積極的にイベントなどは行っておりませんが、この状況が



予防、また認知機能アップ講座、手芸教室など多くの地域の皆様にご参加

いただけるようなイベントを企画・実行して行きます。

*

皆様は『地域包括ケアシステム』という言葉を覚えているでしょうか？

2025年までに地域住民が協力しながらこれからの生活を行っていく、というとても大事な構想なのです。

近い将来必ずそのような時代が来ます。当ステーションが地域支援の中心拠点として地域の皆様のお役に立てるその日を目指して、今日も訪問を続けております。

*

「一人の力ではなかなか実現できないことでも、夢や希望を共感して下さる方々と信頼関係を構築し、人と人とのつながりを大切にし、皆で社会のために役立つことに取り組むこと」これが、私たち『こころや』の理念なのです。

ご興味のある方は是非こころやナースステーションにお立ち寄りください。心よりお待ちしております。

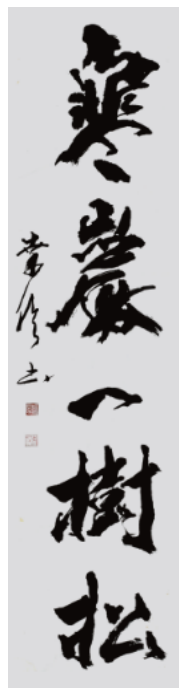
■こころやナースステーション

前橋市荒牧町1117-3

電話027-289-9903

営業日/月曜～金曜日

（祝日も営業しています）
営業時間/8:30～17:30



疲れた心に休憩を

書道

いて前橋市に本部を構える赤城書の友会会長 片貝幸信氏(90歳)に聞きました。

Q 1. 書道を始めたきっかけは？

A. 教員時代に生徒に教えるためにはじめました。かれこれ70年になります。

コロナとの付き合い方を考える

新型コロナウイルス流行から半年が経ちました。まだまだ先は見えませんが、コロナ禍での生活は続きます。今年は地域イベントやお祭り、会議や会食も

以前のように行くことができません。おのずと家にいる時間が多くなります。そこで心の健康を保つために家でもどこでもできる書道につ



Q 2. 書道を通して変わったことはありますか？

A. 文字に対して深く強く関心を持つようになりました。勉強好きではないのですが文字の意味を調べたりするうちに本を読むようになり、世の中の動きに関心を持つようになりました。また、交友関係も広がり考え方の違いが新たな発見に繋がるようになりました。

Q 3. コロナ禍で書道はオススメ？

A. 是非ともお試しいただきたい。三密の回避、用具も安価ですがにでも始められます。年齢も関係ありません。手が動くまで向き合えます。私の経験

談ですが、書道は字を書くことだけに没頭して時間を忘れ、頭を使い、手を動かす…すると頭や心がリセットされマイナス思考がプラス思考に転じることもあります。コロナ流行から早や半年以上が経ちました。心のリセットをお勧めします。

Q 4. デジタル時代における書道はどう思われますか？

A. 伝えることや残すことにおいては書道関係者もデジタル化

が必要で。しかしながら書が人間に与える刺激やぬくもりは、人間の持つ美意識や芸術性であり、それらは人間から出てくる表現力であるためデジタル化はできません。私は子どもの書く手本通りではないけども、雑念の無い元気のある字が大好きです。

○書道家として一言

書道は自己表現の一つであり自己を見直すものでもあります。早いスピードで変革していく世の中ですが、テレビやスマホに費やす時間を少し筆を持つ時間にしてみてはいかがでしょうか？

■赤城書の友会 事務局

前橋市富士見町時沢1853-11
電話027-288-2725



■在宅医療の現場から

その 25

コロナによって奪われた別れの時間

高柳 亮（前橋協立診療所長・医師）

みなさんの家族や友人が人生の最終段階を迎えた時のことを想像してみてください。残された時間に、旅立ちゆく愛しい人と会ってお別れの言葉を交わせないとしたらどんな気持ちでしょうか？

みなさんご自身が人生の最終段階を迎えた時のことも想像してみてください。旅立ちまでの残された時間に、愛する家族や友人と会ってお別れの言葉を交わせないとしたらどんな気持ちでしょうか？

*

現在前橋市で在宅医療（訪問診療）を受けている方は数千人にのぼりますが、その8割以上の方が高齢者住宅や施設で生活を送っております。そして前橋市では年間約3,500人の方がお亡くなりになりますが、そのうち約6割、2,000人の方は病院で、約2割、1,000名近い方が高齢者住宅や施設でお亡くなりになっていきます。

現在多くの高齢者住宅や施設では、

新型コロナウイルスの感染対策のために、外部からの訪問・面会が禁止されております。施設にもありますが、看取りの瞬間に立ち会うことすらで

の入室は許可されず、お部屋の外から窓越しでのお別れとなりました。わたくしは窓を少し開けて、そこからご家族に手を伸ばしてもらい、

まだ温もりの残る患者さんの手を握っていただきました。「ああ、あったかい……あったかい」と泣きながら呟かれていたご家族の言葉が今でも耳に残っています。

*

もし高齢者住宅や施設で新型コロナウイルスのクラスターが発生した場合、多くの方が重症化し、犠牲者も出る可能性が高いのは厳然たる事実です。ことの重大性を考えると、訪問・面会を禁止せざるを得ないことはわたくしも理解していますし、この方針を支持しています。しかし一方で、「別れの時間」すら奪われかねない現状に素直に納得ができません。自分ができるのです。

*



きない状況が生じております。

先日わたくしがある施設で看取らせていただいた患者さんは、ご家族

一部の施設ではICTを利用したオンライン面会などの工夫が始まっております。施設や病院の建物外のスペースで、十分な感染対策を取った上で、本人と家族友人が面会できるようにするといった方法も考えられます。

高齢者住宅や施設で生活を送っている方や病院に入院されている方が、ウィズコロナの時代においても家族や友人との「触れ合い」を続けられる工夫を追究することは、わたしたち医療介護に携わるものたちに課せられた大きな課題です。

人が価値を創り 人に価値を提供する



株式会社 石井設計

代表取締役 石井 繁 紀

〒371-0023

群馬県前橋市本町一丁目1番3号AMD本町2F

TEL 027-221-1717(代表)