

さ さ え あ い

— 2021 年 新春号 No101 —

- P2 公民館でウォーキングマップを貰おう
- P3 10、11 月のウォーキング会のもよう
- P4～5 NPO 法人日本健康文化協会ご紹介
- P6 訪問看護ステーションからひと言
- P7 みんな中止で残念だ!! その 3
- 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 42-5 斎藤浩様方

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

本誌は高齢者の住みよい街づくりを願ひ、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。

迎春



写真／難波秀夫 赤城大沼の西側湖畔で撮った朝焼けです。

■ 年頭あいさつ

明けましておめでとうございます
謹んで新年のお慶びを申し上げます

NPO 法人前橋在宅ケアネットワークの会

理事長 釜谷邦夫



新型コロナウイルスは全世界で多くの人命と健康を奪い、経済にも深刻な打撃を与え、私たちの生活を激変させました。

しかし私たちはここでコロナ禍に敗退し、自滅の道をたどるわけにはゆきません。感染防御と新たな生活様式を確立し、持続可能でより質の高い発展への道を模索しなければならないと思います。

私たちがこれまで進めてきた街なかウォーキング会や会報「ささえあい」発行の活動はこの間、多くの新しい仲間を迎えました。その新しい仲間とリモート会議などで多様な価値観と経験がやりとりされるうち、互いに高めあい理解しあう関係が次第に形成されてきました。

貧困問題、健康格差、勝ち組、負け組の固定化、引きこもりの増大など日本社会は少子高齢化の問題と新型コロナ以前の苦悩を数多く抱えています。本年はこうした問題も視野にいれて「高齢者の住みよいまちづくり」をさらに進めたいと考えます。

皆さまの健康とご活躍を祈念致します。

まえばし23地区別ウォーキングマップを貰って あなたも歩いてみませんか？



**市内各地区の
おすすめのコースを
きれいな冊子が完成！**

前橋市は全国、県内の他市町村と比較して、肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病をもった人の割合が高い傾向にあるそうです。この現状を改善しようと、市の健康部保健所、健康増進課では昨年、各地区の保健推進員、食生活改善推進員の協力をえて、ウォーキングしやすい町ごとのコースが掲載された冊子を完成させました。

マップの見方



**ただいま希望者に
無料配布中！**

冊子はカラー刷り60ページで現在、各公民館、支所、市民サービスセンター、コミュニティセンターで無料で貰えます。

市では『運動不足の解消、ストレス発散などウォーキングは個人の目的や条件に合わせて行うことができます。このマップを皆さんで活用して』と呼びかけています。

YouTube動画も配信中

各地区のウォーキングコースやウォーキング前のおすすめストレッチを動画で紹介しています。



写真は東コース。他地区も続々配信中！

今すぐCheck→



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



10月、11月のウォーキング会は秋晴れのお天気に恵まれ、小さい子どもたちをつれたファミリーの参加もえて、若やいだ雰囲気でも元気に実施されました。開会にあたり運営係からこれまでの感染防止対策のおさらいの説明があり、参加者に協力をお願いがありました。マスク、傘を利用して人との間隔をとる、

フェイスシールドの着用などについて説明がありました。傘、フェイスシールドは寄付により用意されたもので、お揃いです。集団で歩くと統一的な感じがでて素敵です。
しかし、大勢で歩くとしても仲良しが近寄っておしゃべりをしがち。そんな時は『スタンス！スタンス！』と声をかけ合うことにしました。

*

12月は18日、県から外出自粛要請がでて残念ながら中止となりました。皆さん、この冬くれぐれもご注意下さい。

10・11月のウォーキング会
感染対策を強化、マスク、傘、フェイスシールド、かけ声も統一

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



いつもの道が楽しくなる
お散歩アプリ

Linkx aruku

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)

令和3年 新春インタビュー 群馬県民の健康長寿を全国一に

NPO法人日本健康文化協会 須藤和廣理事長に聞く

聞き手 前橋市民健康クラブ 事務局長 木暮 誠

「百歳まで健康で美しく」をスローガンに令和元年5月に設立されたNPO法人日本健康文化協会、先ずは群馬県を健康寿命日本一にしようと地域でのウォーキングやセミナーなど様々な活動を行ってきました。コロナ禍で活動が制約される中、現在、どのような事業を行っているのか、また、今後の展開などについて須藤和廣理事長に話を伺いました。



【プロフィール】S 18年東京生まれ

S 44年高崎市で理容店開業

S 50年美容室多店舗展開に入る

H 12年NPO日本健康美協会設立

H 14年バークレイ科学大学大学院博士

R 1年NPO日本健康文化協会設立

木暮 まずは設立の経緯をお聞かせください。

須藤 『ライフ・シフトー100年

時代の人生戦略』という本との出会いです。寿命が100歳になる時代をどう生きるかが書かれています。

木暮 いつ頃その本と出会ったのですか。

須藤 3年ほど前です。

木暮 厚生労働省の「人生100年時代構想会議」が設置されたのが平成29年ですが…。

須藤 その頃ですね。本の出版はその前で、この本が設置のきっかけとなったかもしれませんね。

木暮 どんな戦略が書かれているのですか。

須藤 これまでの「学ぶ時代、社会にでて働く時代、退職後の時代」の3ステージだったライフサイクルを

マルチステージに変えていくという戦略です。

木暮 確かに65歳で退職して、預貯金や退職金、年金で余生を安穩に送るには、寿命100歳となると難しいですね。

須藤 この本には、100歳までの人生設計について、いろいろなステージを選択したり、お金に換算できない無形資産を増やすといったことが書かれているのですが、それらを実現させるためにはやはり健康であるということが前提だと思います。

木暮 日本人の平均寿命は男性が81・4歳、女性が87・4歳ですが健康寿命は男性が約72歳、女性が約75歳です。この健康寿命を延ばそうということで、私たちも活動しているところですが…。

須藤 人生100年時代に備え、健康寿命の延伸が最重要課題です。超高齢少子化社会に進む日本で健康寿命をプラス10歳延伸できたら、自分たちの生活資金に余裕をもたせ、医療費や年金で若者の負担を少し減らすこともできるでしょう。

ですからスローガンを「100歳まで健康で美しく」とし、憲章に「健康を日本の文化に」を掲げ、会

の名称を『日本健康文化協会』として設立しました。

木暮 「健康を日本の文化に」というのはどういう意味ですか？

須藤 日本人の礼儀正しさは、日本の文化として海外にも伝わっています。健康的に生きるということも文化として国の内外に伝わっていくと思います。また、伝えていくのが私たちの会の使命だと考えています。その発信基地が群馬で、まずは群馬県を健康寿命日本一にするのが当面の目標です。

木暮 そのための具体的な活動は？

須藤 「美しい足腰Get100」を活動の柱に、県内の豊かな自然の中でウォーキングをして温泉を楽しむツアーを企画しています。しかし、コロナ禍ではリスクも大きいので、今は高崎毎月第3日曜日、井野神社周辺で早朝ウォーキングをするなど準備を進めているところです。

木暮 当会も毎月第3日曜日の朝、ウォーキング会を開催しています。が、新型コロナウイルスの感染拡大防止で昨年は3月から中止し、8月から感染防止対策を徹底して再スタートしたところですが12月は県の外出自粛要請で中止し、他のイベントなども自

「健康文化ゴールド貢献者表彰」を授与しました。



貴会ではウォーキングの他にもいろいろな活動をしているようですが、須藤 健康寿命延伸フォーラムやセミナーを開催しました。昨年11月にはGメッセ群馬で開催されたビジネスフォーラムに出店し、貴会の金谷理事長や理学療法士の方に参加していただき、骨量や内臓脂肪、筋肉量などを測定し、その結果に対する生活改善のアドバイスをしていたで大変好評でした。また、90歳後半で、社会でご活躍されている方に

ほかにG e t 100応援パスポート事業を行っています。これは会員の皆様を対象に、協会の協賛店で割引やプレゼントなどの特典が受けられるサービスです。現在、協賛店を増やしているところです。

木暮 コロナ禍で活動が制約されてしまっていますが、今年もGメッセでのイベントを企画しているということですが。

須藤 健康体操やフラダンスなどのステージ、体組成計を使った身体測定などを行うと会のメンバーで話し合っています。開催は感染状況によりですね。

木暮 最後に今年の抱負をお聞かせください。

須藤 昨年、山本市長より貴会のことと聞かれ「健康寿命延伸」という同じ目標で活動しているのだから、何か一緒にイベントをやったかどうか」と言われているのでそれをぜひ実現させたいですね。

木暮 コロナが収束したら自然の中での合同ハイキングなんていいですね。本日は有難うございました。

■ NPO法人日本健康文化協会
前橋市石倉町3-13-3-106
TEL 027-212-1273

健康で生きがいのある街づくりにご協力ください。私たちも前橋市民健康クラブの賛助会員として参加しています。 本年もよろしくお願いいたします。

一生のパートナー
第一生命
Dai-ichi Life Group

安心の最高峰を、地域へ、世界へ。

第一生命は、1902年の創業以来、「お客さま第一主義『一生のパートナー』」を経営理念に掲げています。これからも、お客さまとお客さまの大切な人々の「一生のパートナー」として、グループ各社とともに、それぞれの地域で、人々の安心で豊かな暮らしと地域社会の発展に貢献していきます。

第一生命保険株式会社 群馬支社

〒371-0024 群馬県前橋市表町2-2-6前橋ファーストビルディング3F
TEL 027-224-6227 (代) 受付時間 平日午前10時～午後5時
第一生命ホームページ <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

お薬のこと、お気軽に薬剤師にご相談ください。

マルエ薬局 MARUE PHARMACY

全国どこでも処方せんもお受け致します。

大胡店 前橋市大胡町 346-1 ☎ 027-283-8600	前橋朝倉店 前橋市朝倉町 181番地1 ☎ 027-212-5705
樋越店 前橋市樋越町 83 ☎ 027-212-8787	前橋天川原店 前橋市天川原町 1丁目 21-1 ☎ 027-289-6262
マルエ薬局 前橋市東原町 3-44 ☎ 027-264-1221	前橋西片貝店 前橋市西片貝町 1丁目295番地17 ☎ 027-226-6961
川原店 前橋市川原町 1-49-7 ☎ 027-230-8000	前橋元郷社西海店 前橋市元郷社町 1850 ☎ 027-212-9175

**乳酸菌 シロタ株と
ウォーキングで
健康な
カラダづくりを!**

Yakult ヤクルト 400LT

群馬ヤクルト販売株式会社
群馬県前橋市高井町1-7-1

フリーコール 0800-700-8960

ヤクルト 受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日は除く)

■訪問看護ステーションからひと言 No.24

訪問看護ステーション
終末期ケア

医療法人 守生会

どれみ訪問看護ステーション

管理者 佐藤 幸恵



どれみ訪問看護ステーションは川原町にあり、前橋市・渋川市・吉岡町・榛東村・高崎市へフットワーク良く訪問する事のできるエリアにあります。2020年9月、小野内科クリニックを母体として立ち上がる事が出来ました。

看護師4名、作業療法士1名、理学療法士1名、事務1名の女性7名のスタッフでスタートしました。

今回、携わる事となった利用者さんについて書かせていただきます。

■事例 Aさん 肺癌末期 男性

肺癌末期で自宅から通院を続けていた方ですが、認知症を発症してし

まい、薬の影響からか昼夜逆転、過活動状態が治まらず、看ているご家族との関係が次第に悪化していつてしまい、途中で「自宅で看るのに自信が無くなりました」と息子さんから連絡。スタッフ一同一丸となってケアに関わらせて頂きました。

夜中に暴れて洗濯機に右腕をぶつけ皮膚剥離を起こしてしまったり、暴言を吐きながら奥様に辛く当たったり、見て下さっているご家族は本当に辛く大変だったことと思います。

息子さんとお嫁さん、奥様と常に電話やラインを活用し連絡を取りあい、主治医とも相談しながら内服の調整を行い、ご本人はどうしたいのか？ ご家族はどうして欲しいのか？ 一つ一つ確認し、訴えを傾聴しながらご家族全員を支える為にスタッフはどう動いたら良いのか？



さらには状態変化の波に合わせて効率よく動くには？ 模索の日々が続きました。

怒ったり笑ったり暴れたり、それでもご家族は諦めず支えて下さいました。主治医の緩和へ対する思いも

一人一人違い、受け取る利用者のさん、ご家族の思いも全員違う。ここに来て、学ぶ事の多さに改めて新鮮な気持ちで進んでいこうと思いかえております。

また、訪問をしていると、つい一人何とかなければという思いに駆られる時があるのですが、時には誰かに頼り、任せ、甘えなければ一人では何も出来ない事にも気付かされました。

お世話になったケア・マネジャー

さん、福祉用具の方々、多職種の皆さんの Follow が無ければ訪問看護は続けていけません。

利用者さんが亡くなられた後に息子さんから、訪問看護という方たちがこんなにも良くしてくれ、ケアマネさんにも相談に乗って貰って、福祉用具さんも欲しい物を直ぐに搬入してくれて、とてもとても感謝しています…とのお言葉を頂きました。

*

こんな繋がりがある事を他の沢山の人にも知って貰いたいですよね。とのラインに嬉しくて心がいっぱいになりました。

役に立って喜ばれる。いつも笑顔が見たいから自分も笑顔で、接していきたい。

どれみ訪問看護ステーションのスタッフは色々な音を奏でながら、利用者さんに熱く寄り添って、これからも訪問看護を広め続けていきたいと考えます。

皆様これからどうぞ宜しくお願い致します。

●住所／前橋市川原町2丁目23-1

●電話／027-2126133

●営業日／月曜～金曜 9時～17時

看護師24時間365日 応相談



謹賀新年

私たちの生活を支えてくれるエネルギー産業の進歩を考える

明けましておめでとうござい
ます。2021年が幕を開けま
した。皆さまいかがお過ごし
でしょうか？

例年と違い、様々な自粛が求
められますが心と体の健康は保
たねばなりません。

是非、下を向かずに前進しま
しょう。

コロナ禍でも日々進化！

東日本大震災発生後、太陽光発電
が国の支援もあり環境対策産業とし

て発展しました。いたるところに太
陽光パネルが設置され、景色ががら
りと変わっていききました。それから
10年経ち、私が今注目しているのは
水素です。以前からトヨタのFCV
(燃料電池自動車)MIRAIや家庭
用燃料電池エネファームが市販され
ていましたが、前橋市に水素ステッ
ションが設置されたこともあり着々
と前進している感じがします。

では、なぜ水素なのか？ それは
地球上に多いからです。

化石燃料を燃やし二酸化炭素を排出
しています。クリーンエネルギーと
はいいがたい状況です。まだまだ課
題は多いようですが、コロナ禍であ
っても一歩ずつ明るいクリーンな未
来に近づいています。

*

エネルギー産業は地球環境に直結
します。皆さんも身近なものから取
り組んでみてはどうでしょう？
そこから何かが生まれるかもしれ
ません。

一番多い元素は酸素で次がケイ素。
そして三番目が水素です。化石燃料
のように枯渇の心配がありません。
特に日本は資源が少ないですから海
水にも含まれる水素には期待が膨ら
みます。燃焼時に二酸化炭素を出し
ませんしガソリンの3倍のエネルギ
ーを発生させます。そして何より余
剰電力を水素に変えて貯蔵するシス
テム(Hydro-Q-Bic)も開発
されました。

再生可能エネルギーと合わせて使
用しているそうです。しかしながら
今の段階では水素を製造するために



滝沢の不動大滝 (赤城山随一といわれる滝)

粕川上流にある落差 32 メートルの滝で、真下まで歩
いて行くことができます。写真は 2020 年 9 月に私が撮
影したものです。冬になると氷柱が見事です。

駐車場から片道約 45 分、1.5 キロほどの道のりです。

途中には滝沢不動尊や国定忠治が身を隠したといわ
れる岩屋などもあり、川を渡ったり急斜面もあり、それ
なりの装備が必要です。目の前に急に現れる滝には感
動しました。皆さんもチャレンジしてみてください。

■在宅医療の現場から

その 26

新年早々ですが：モウすでに正念場！

高柳 亮（前橋協立診療所長・医師）

新たな年を迎えましたが、新型コロナウイルス感染症の流行の勢いは留まるところを知りません。大晦日には初めて東京で1300人、全国でも4500人を上回り過去最高となりました。高齢者への感染の拡がりから重症者もジワリと増えております。

ここ群馬県においても12月に入り、感染者数が一日50人近くなることもできて、検査した方のうち陽性となった方の割合である陽性率が10%近くまで上昇しています。加えて感染経路がわからない方の割合も増えております。このことは実際には感染しているにもかかわらず、感染していることに気づいていない方が増えていることを意味しております。

群馬県の入院患者は1月4日現在187名、重症者は10名、宿泊療養患者は117名、入院調整中の方47名で、今までの亡くなられた方は46名に及んでいます。

もありませんが、このウイルスに感染した場合、70歳台では20人に1人、80歳台では8人に1人が亡くなります。季節性インフルエンザの致死率が1000人に1人といわれておりますので、インフルエンザと比べても決して侮れるウイルスではありません。

群馬県でもこのままの勢いで感染者が増え続ければ、医療体制が逼迫し、新型コロナウイルス感染症の患者のみならず、普段は助かる他の疾患の患者の治療もままならない状況になることが予想されます。

わたしたち

ひとりひとりができることは

何でしょうか？

手洗い消毒はもちろんのこと、以下の点が大変重要です。

●一緒に暮らしている方以外の「会食」など、マスクを

しない状態での接触を避ける。

●体調に変化があった場合、軽症だと感じて早めにPCR検査を受けるようにする。

●体調に変化があった場合、PCRの結果に関わらず約1週間は他人との接触を避ける。

もし多くのみなさんが上記のことを実行できれば、新型コロナウイルス感染症がこれ以上拡がっていくのを防ぐことができるでしょう。

わたしたちが在宅医療の現場で診察している方ほとんどが、新型コロナウイルスに感染すれば亡くなっても不思議ではない方たちです。

自宅や高齢者施設で療養されている在宅患者さんを守るために、そして読者のみなさんご自身が感染しないようにするために、感染予防の取り組みへの協力を心よりお願いして筆をおきたいと思います。

（おわり）

この頁は在宅医療（訪問診療）に携わる医師が一年交替で執筆しています。

新型コロナウイルスへの感染リスクの考え方

高リスク

友人・親族の家に宿泊する（帰省など）

友人宅でのホームパーティに参加する

同僚と飲酒を伴う宴会をする（忘年会）

友人とカラオケを楽しむ（マスクなし）

友人とレストランで食事をする

他人の家に宿泊したり、一緒に食事をする場合は、とくに大きな感染リスクとなる。

強く自粛を推奨するライン

マスクを外すイベントは感染リスクとなり、とくに飲酒と長時間が増大させる。

自粛を推奨するライン

友人とゴルフをする（会食なし）

友人と映画館に行って鑑賞する

友人とショッピングモールを歩く

友人と近隣の公園を散歩する

家族とホテルに宿泊する

家族とレストランで食事をする

野外やマスクを外すことがないイベントにおける感染リスクは高くない。ただし、長時間であったり、密接になればリスクが高まる。

同居する家族とのイベントについては、新たな感染リスクとして考える必要はない。

低リスク

沖縄県立中部病院高山義浩氏による行動別感染リスクと自粛推奨ライン

<https://www.facebook.com/photo?fbid=3483504388369710&set=a.167956633257852>