ささえあい

―2021 年 春号 No１０２―

P2　ささえあい～コロナに学ぶ新常識～
P3　3月 28 日の本会主催イベントの報告
P4～5 前橋市がフレイル対策で新規事業
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4
P8　5月5日赤城山でウォーキングイベント

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。

3月 28 日（日） 於：県青少年会館 プレイホール　写真 難波秀夫

■寄稿　地球温暖化防止によせて

Mの特命

松下　晋

総理からアルゼンチン大統領への特命を受けたMは機上にあった。大統領にパタゴニア地方での大規模な風力発電及び電気分解による水素発生施設の設置・運営並びに水素輸出許可を得るためである。

令和２年度冬に日本では電力の使用率が99％を越える日があり、大規模な停電を引き起こす一歩手前まで行った。島国の日本は、ドイツのように隣国フランスの原子力発電所で発電した電気を送電してもらうこともできない。それに加えてＥＶ自動車の普及が進んで、これらの車が一斉に充電を開始すればどうなるか。発電所を増設しようとしても、地球温暖化問題で、二酸化炭素排出量が多い石炭火力発電所はどんどん閉鎖され、それに代わるＬＮＧ(液化天然ガス)火力発電所の燃料は、中国の爆買いによって値段が高騰し、必要な量を確保するのも困難になってきている。

太陽光発電も風力発電も天候によって大きく左右され、設置場所も限られ、地震や台風による被害も想定されるなど、リスクが大きい。地熱発電は、その設置予定地の多くが国立公園等内で、環境問題をクリアできないでいる。パタゴニア地方は、アルゼンチン南部に位置し、日本とほぼ同面積の人口まばらな地域である。南極からの風が一年中吹き、ここで風力発電したら日本の総発電量の10倍の発電が可能である。

この電気で水素を作り水素タンカーで日本に運ぶ。その水素で発電し、ＥＶも水素自動車も走らせる。カーボン０(ゼロ)が可能となる。

ささえあい～コロナに学ぶ新常識～

「みんなで一緒にディスカッション」が行われました

3月28日、日曜午前、前橋市荒牧町の県青少年会館で「ささえあい・コロナに学ぶ新常識」と銘打ったシンポジウムが行われました。

この催しは昨年12月より準備されたもので、コロナ禍による市民の自粛生活が長引き、ただでさえ見えにくかった医療、介護、福祉の現場の実情が一層見えにくくなっている、と本誌7面で『みんな中止で残念だ！』を連載中の松田博貴氏が音頭をとり各分野を実行委員会形式でまとめ実現にこぎつけました。いま世界もわが国も、激しい変化の中にあります。これに新型コロナが加わって市民生活は大きな変化を強いられています。

医療、介護、福祉の各分野でいま何が問題となっているか、それぞれ実情を出し合ったのは、包括支援センター南橋の管理者、小林裕子氏。市社会福祉協議会地域福祉課の南橋地区担当者、斎藤佳那氏。そして医療分野から本会会員の心療内科精神科医の市川翔氏。整形外科から本会の釜谷邦夫理事長。内科から斎藤浩医師と管理栄養士の井野文枝氏、柳澤明子氏がパネリストで登壇しました。

司会は鍼灸マッサージ師の新倉淳一氏が務めました。

冒頭、釜谷理事長と松田氏より医療、介護、福祉の連携を深めるこの機会をぜひ盛り上げてゆきたいと開会の挨拶があり、ついで各パネラーから自己紹介をかねたミニ講演が15分ずつあり、まず社協の斎藤氏より地域のお互い様の助け合いの活動を町単位に拡げてゆく取り組みの報告がありました。ついで包括支援センター南橋の小林氏から高齢者援助の事例報告。

内科の斎藤医師と管理栄養士二氏からは予防と清潔

開会挨拶する松田氏と釜谷理事長

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えて、
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
群馬県太田市藤阿久 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 SEIMOA

の重要性、孤独を避け友達をもつ、食事を主食、主菜、副菜にわけてバランスをとるなどが解説されました。

市川医師はコロナの影響で不安、不眠、落ち込みの訴えが多くなっている。対策として生活リズムを整えるコツ、認知症を予防する手の運動などを紹介しました。

釜谷医師はコロナ禍とロコモティブ症候群、フレイルとの関係を解説、運動能力を具体的に測り虚弱化を早期発見、対策が大切と訴えました。

＊

ミニ講演終了後はディスカッション。各パネラーの現場でおきている市民生活の変化を出し合い、社会的なつながりの希薄化、引きこもり、不活発と肥満の対策、市の施策や情報提供の方法などについて討論されました。会場参加者から「コロナのワクチン接種はどうなっていますか？」との質問があり、山本市長より、医療従事者から施設、在宅の高齢者へと順次進み、4月、5月の広報で詳しく出る…。とていねいな回答がありました。

討論終了後は寄席。34才、高崎市出身林家つる子の落語2席を楽しみました。

マスクをとった実行委員の皆さん

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

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。

登録はこちらから

いつもの道が楽しくなるお散歩アプリ

Linkx aruku

【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http://www.npo-sasaeai.net/backnumber/kenko_club11.pdf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

企業コード：67403

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：050-2016-8570(代表)

前橋市が高齢者のフレイル予防策で新規事業をスタート
庁内の横断的な事業に期待

三森和也（本会副理事長・市議）

令和3年度の前橋市の介護予防にかかわる新規事業の紹介を致します。

まず、前橋市の高齢者数、高齢化率は直近のデータで令和2年12月31日現在9万8625人、29・4％。3、4人に一人が高齢者の割合となっており、要介護認定者数は別表にあるように1万7000人を超え、高齢者人口に占める要介護認定者数の割合である認定率は17％前後で推移しております。また、高齢化率が50％を超える町もあり、介護予防施策は喫緊の取り組みとなっています。

これまでも、介護予防施策においては、介護予防サポーターの養成や前橋独自の介護予防体操であるピンシャン元気体操の普及や健康診断に関して国民健康保険加入者を対象とした健康ポイント制度の創設等、健康寿命の延伸に向けての取り組みが進められています。

＊

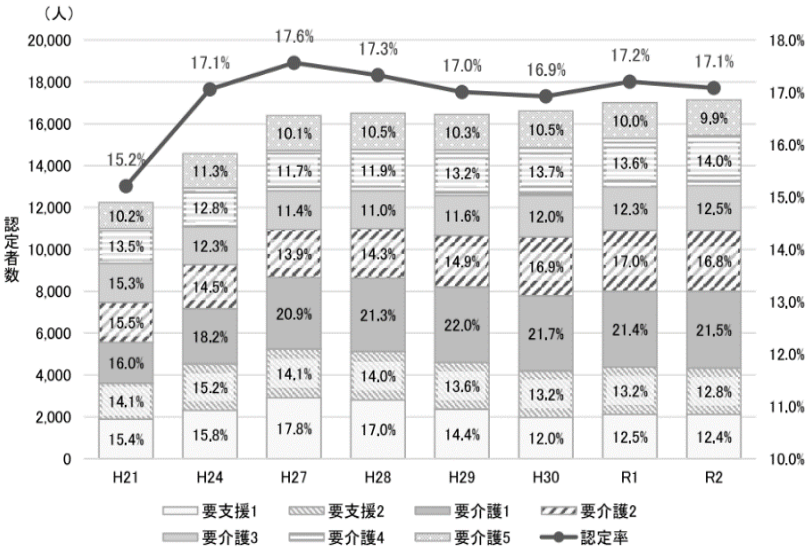
まえばしスマイルプラン（令和3年度～5年度）では、例えば**介護予防と保健事業の連携**との目標を掲げ「国民健康保険課、健康増進課、後期高齢者医療広域連合と連携しながら、健診・医療情報が集約されている国保データベースを活用し、対象者の選定や事業評価を行い、介護予防事業を進める」としています。

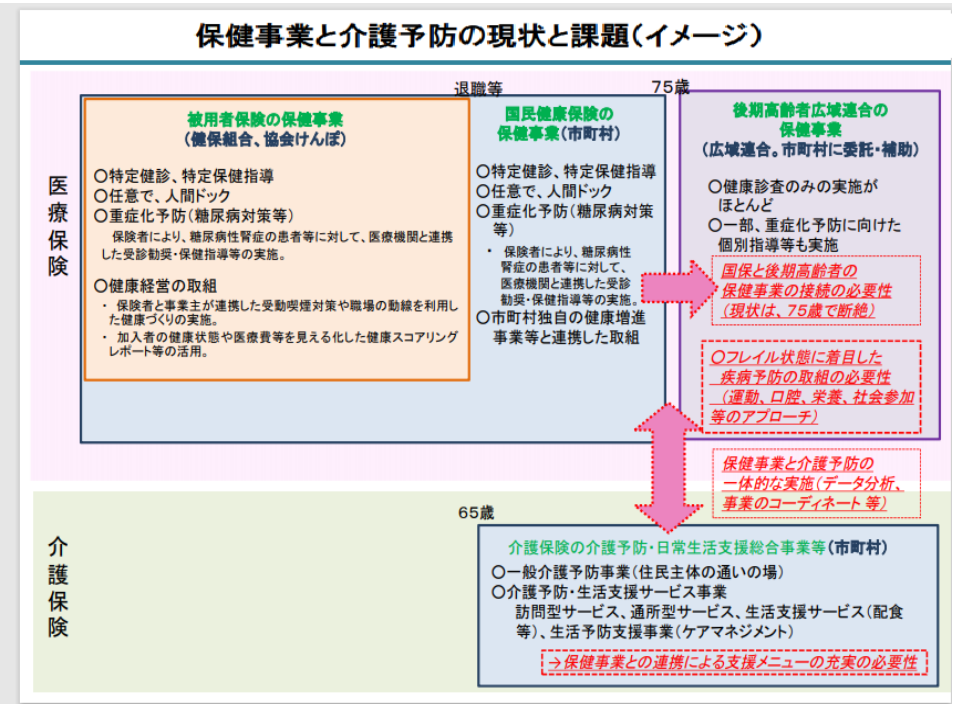
そこで前橋市議会では令和3年度予算が3月26日に可決され、新規事業として、**「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」**が開始されることとなりました。

事業を進める背景では、これまでの主な課題のひとつに、健康審査や重症化予防の個別保健指導等の保健事業が75歳で分断されていた（74歳までは市町村の国民健康保険事業、75歳からは後期高齢者広域連合の保健事業）ことがあったことから、後期高齢者医療連合からの委託により、市役所内で国民健康保険課、長寿包括ケア課、健康増進課が連携し**継続性**を持たせた事業展開としていくことを目的に事業が開始される運びとなっています。

継続性を持たせることにより、市民の疾病予防はもとより重症化予防

図表 2-5：認定者数及び認定率の推移





対策ともなる早期発見、早期治療、健康維持増進及び介護予防施策充実を図ろうとするものです。

さらに、このような医療保険制度での保健事業の継続性とあわせ、介護予防施策も目的として介護保険制度との**一体性**を持たせることを目指したものです。この**一体性**による取り組みの特徴は年齢や市役所内の所管を超え**「フレイル状態に着目」**することであります。

運動・口腔・栄養・社会参加等からのアプローチのうち**本事業は特に社会参加の場を通じた運動、口腔、栄養面の啓発等や個別の低栄養状態へのアプローチを主眼**としています。

また、事業のコーディネートは国民健康保険課に医療専門職である保健師を1名配置することとなっており、その役割は①高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な事業の実施に向けた事業の企画及び調整　②事業に関する医療関係団体等との連絡調整　③国保データベース（ＫＤＢ）を活用した地域の健康課題の分析及び明確化と対象者の把握となっています。ちなみにデータは個人情報保護の上で、国保連合会が保有する個々人の健診結果データ・医療受診状況等・介護認定等の各種データの健康に関するデータを作成し、保険者等に提供されたデータです。

気になるアプローチ方法は①疾患を発症しやすい高いリスクを持った個人に対象を絞り込んだ**ハイリスクアプローチ**。②集団を対象にした**ポピュレーションアプローチ**です。

ハイリスクアプローチでは**「低栄養防止事業」「糖尿病性腎症重症化予防事業」**。ポピュレーションアプローチでは主にふれあいサロン等が対象になると考えますが**「通いの場におけるフレイル予防」**となっています。

いずれも令和3年度は市内15圏域のうち**5圏域をモデル的に選定**し取り組むこととなっており、令和4年度には市内全域を見込んでいます。

＊

さる3月28日に行われた本会主催の**「ささえあい・コロナに学ぶ新常識」**でも栄養についてパネルディスカッション等で取り上げられていました。

関連して低栄養防止事業について令和3年度の前橋市の取り組み予定をご紹介いたします。

後期高齢者のうち、健康診断結果から特にＢＭＩが18・5～20であったり、アルブミン、総タンパクなどの血液検査結果をもとに、予防的観点から選定された、まだ治療等に結びついていない人を5圏域内で選定し個別支援を行うことになっています。

長寿包括ケア課に聞くと、対象となる人数は150名くらいと見込んでいる様子でした。栄養面からのフレイル予防となります。

フレイル予防を目的に市役所の庁内横断的な事業が展開されることは大変重要です。

また5月1日号の広報まえばしでも、介護予防の記事の掲載が始まっております。

ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチともに、健康寿命延伸等に効果が期待されることになりますので、関心は高まるのではないかと感じました。

ハイリスクアプローチによる一人ひとりの健康寿命延伸やポピュレーションアプローチによる健康にかかわる地域ささえあいのまちづくりへと発展、定着していくことが期待されるとともに、健康寿命延伸の効果につながるよう期待を込めて本市事業の紹介とさせていただきました。お役にたてれば幸いです。

後期高齢者医療加入者及び健康増進健診（75歳以上）用

後期高齢者健診質問票〈裏面〉

氏名	フリガナ	事前に全ての項目に記入し、健診を受診する際に受診シール・被保険者証等と一緒に医療機関にご提出ください。

	●1～15、a～cまでの質問を読み、右の回答欄の該当するものを○で囲んでください。	回答欄
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい　②まあよい　③ふつう　④あまりよくない　⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足　②やや満足　③やや不満　④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい　②いいえ
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①はい　②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい　②いいえ
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい　②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい　②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい　②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい　②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	①はい　②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい　②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている　②吸っていない　③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい　②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい　②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい　②いいえ
a	現在、治療中の病気や今までにかかった病気はありますか。	①ある（高血圧・脳卒中・心臓病・糖尿病・腎臓病・脂質異常症・貧血・肝機能障害・他（　　））　②ない
b	気になる自覚症状はありますか。	①ある（頭痛・肩こり・めまい・しびれ・口渇・動悸・胸痛・息切れ・他（　　））　②ない
c	日頃、次のお薬を飲んでいますか。	①飲んでいる（1 血圧　2 血糖　3 脂質）　②飲んでいない

この質問票は、健診結果記録票と併せて前橋市に提出され、保健事業等に活用されます。
前橋市では収集した個人情報は、国民健康保険法第82条又は高齢者の医療の確保に関する法律第125条第1項に基づく保健事業、介護保険法第115条の45に基づく地域支援事業並びに健康増進法第17条第1項及び同法第19条の2に基づく健康増進事業の範囲内で利用し、法令等で定められた場合を除き、当該目的の範囲を超えた利用及び提供はいたしません。なお、収集した個人情報は、前橋市個人情報保護条例に基づき適正に管理いたします。

医療機関コード

■訪問看護ステーションからひと言 №25

精神科訪問看護って!?

～自分らしく生活できる後押し～

道しるべ訪問看護ステーション
管理者　後藤 和枝

道しるべ訪問看護ステーションは平成30年6月に開設したステーションです。前橋駅より徒歩10分、けやきウォーク前橋より徒歩3分の場所にあります。

現在、看護師6名、理学療法士1名、事務員1名が在籍しており、ご利用者様への訪問看護、リハビリテーションを行っております。

令和2年には併設の居宅介護支援事務所として、ケアサポート栞（しおり）を開設し、現在は介護支援専門員2名が在籍しております。

緊急時24時間体制を整備しており、医療ニーズの高いご利用者様への訪問を積極的に行なっております。精神科訪問看護にも力を入れており、今回はそちらを紹介させていただきたいと思います。

＊

●精神科訪問看護とは

精神的な病気を持っている方で通院治療を受けている方を対象に看護師が訪問し、症状やお薬のこと、生活上の助言を行います。

・お薬の管理の確認や心配事の傾聴

お薬の飲み方の相談や管理方法を一緒に考えて、処方通りに飲めるように支援していきます。お薬についての疑問の相談も行なっていきます。

・生活環境についての相談

困っていること、不安や疑問に思うことを一緒に考え、ご自宅での生活を続けていけるよう支援します。また、対人関係の相談なども一緒に考え、解決するお手伝いをします。

・ご家族からの相談

病気やお薬のわからないこと、病気への理解や生活での支援仕方などの傾聴や助言をしていきます。

＊

●精神科訪問看護で気を付けていること

特に心掛けていることは初回訪問前に相談員さんと何度か顔合わせをするようにしています。

＊

まずは緊張や警戒心を緩めていくこと。そのためにご利用者様との距離感、困っていることに傾聴し、否定はせず、納得していただけるような言葉と伝え方を意識しています。

＊

現在も関わらせていただいているご利用者様は、引きこもりや暴力からの自己嫌悪で行き場のないつらい生活を送っていましたが、2年をかけて通院、外食、就労、他者との交流が持てるようになりました。

＊

ご自宅での穏やかな生活が送れるために、一歩を踏み出す勇気の後押しや自分に自信が持てるようなきっかけのお手伝いをさせて頂いた結果だと思います。

全てが順調に進むわけではありませんが、ゆっくりと時間をかけて心のカギを快方してもらえるように看護にあたっています。ご自宅での生活で迷ったり、立ち止まってしまった時にその方の道しるべとなれるよう、また、入退院を繰り返さず、ご自宅での生活が長く続けられることを目標に日々看護しております。

【道しるべ訪問看護ステーション】

○住所　前橋市南町3-21-3
　　松本ビル2F
○電話　027-212-7789
○営業日　月曜～金曜9時～18時
　（緊急時24時間対応）

コロナ禍でのイベント

3・28「コロナに学ぶ新常識」会場での来場者との会話で気づいたこと

令和3年3月28日(日)に前橋在宅ケアネットワーク主催イベントが開催されました。関係者の皆様お疲れ様でした。後援として前橋市・前橋市社会福祉協議会・前橋市地域包括支援センター南橋にもご協力いただきました。ありがとうございました。

さて、山本前橋市長や林家つる子さんも参戦し、大いに盛り上がったイベントでしたが、観覧席の方々はどのような気持ちで来場し、イベント後帰宅したのか。20人ほど立ち話をしてみました。その結果、多くの方

祭 笛や太鼓に誘われて…

が「コロナは怖いが、家にいるよりは外に出たい」という理由で来場していました。中には「落語を聞きたい」という方もいました。そして帰宅時には「楽しかった」「ロコモ度1だった」「また近いうちにやるかい？」など様々な感想を聞けました。市川先生の「昼寝は1時間以内で」という話に反応した方は多く、コロナで外出が減り家にいる時間が急激に増加して、長時間テレビを見ながら昼寝をしてしまうそうです。

コロナ禍でも体を動かす、人と話をする、バランスの良い食事、睡眠をとるなど健康に欠かせないものは変わらないのに、それらを制限されているのが現状です。高齢者に関わらず、みんなが閉塞感を抱いています。そんな閉塞感をすこしでも解放するためには、コロナ禍でも開催可能な、来て楽しめる小規模な体験型イベントが必要です。

みなさんも前橋在宅ケアネットワークの会と一緒に前橋の笑顔を増やしましょう。

◎そして健康寿命を伸ばしましょう。

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
全国どこの処方せんもお受け致します。
大胡店 前橋市堀越町346-1 ☎027-283-8600
樋越店 前橋市樋越町83 ☎027-212-8787
マルエ薬局 前橋市亀泉町3-44 ☎027-264-1221
川原店 前橋市川原町1-49-7 ☎027-230-8000
前橋朝倉店 前橋市朝倉町161番地1 ☎027-212-5705
前橋天川原店 前橋市天川原町1丁目21-1 ☎027-289-6262
前橋西片貝店 前橋市西片貝町1丁目295番地17 ☎027-226-6961
前橋元総社蒼海店 前橋市元総社町1850 ☎027-212-9175

第1回キビキビウォーク・チャレンジ8000歩

参加者募集中！

自粛生活が続く中、日常生活の歩行量は減少しています。
コロナ禍であっても万全の感染予防対策を講じたウォーキングイベントで仲間や家族とともに体力づくり・健康づくり、ウェルネスライフを目指しましょう。５月５日、赤城山にてそんな機会をつくりました。ぜひご参加下さい。