

ささえあい

—2021年 夏号 No103—

- P2 本会の第25回総会の報告
- P3 難病ALSの細谷さんに支援を
- P4~5 暮らしの中の東洋医学活用術
- 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5
- P8 こころのセルフケア その①

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。



写真/難波秀夫 草津白根の朝です。目の下に草津、正面に榛名山がみえています。

■寄稿 地球温暖化防止によせて

Mの特命 II

松下 晋

Mは早朝のエセイサ国際空港に降り立った。日本の命運をかけた総理からの特命を果たすためである。カサ・ロサダ（大統領官邸）前に着くと、門から五星紅旗を付けたリムジン（大型高級車）が勢いよく飛び出してきた。Mは思わず「しまった、先を越されたか」と声を発した。

このリムジンの国は、一帯一路をはじめ、開発国に多額の借款を行い、返済が滞ると港湾を租借したり、資源やインフラを押さえたりするなど、資金力にものを言わせた外交を展開している。米国と相対峙するこの国は、バイデン大統領のカーボンゼロへの取組みに対し、昨年国内に新たに原発30基を新設（そのうち一基から放射能漏れ事故発生）、EVの普及推進、石炭発電脱却を目指した海外ガス田の権益確保等、形振り構わず取り組んでいる。この国の2018年の二酸化炭素排出量は世界の28.4%を占め、二位の米国の二倍となっている。（日本は3.2%）そんなこの国が水素に目を付けないはずがない。

しかも、Mが降り立ったこの国は、コロナの影響等で昨年の5月にデフォルト（債務不履行）状態となっている。そこにつけ込んで、このリムジンの国が多額の援助（借款）を条件に、パタゴニア地方における風力発電の独占及びその電力を利用した水素生産とその専売を認めさせることは想像に難くない。

Mがカサ・ロサダに入る直前、日本の経済産業大臣から「今年の夏の電力需給の見通しは、全国的にここ数年で最も厳しくなる」との連絡が入った。「このままで冬は持つのか？」とMは呟いた。

残された時間は少ない。

前橋在宅ケアネットワークの会 第25回通常総会を開催



6月19日土曜日午後、本会の第25回の通常総会が前橋商工会議所にて行われました。

コロナ禍の下で開かれる総会は今年で2回目。昨年は欠席会員からハガキ形式の委任状で総会の成立要件である会員の過半数の出席が維持されましたが、今回は昨年度に定款改正が行われたため、全会員に議案書を事前送付し、ハガキによる欠席通知と議決権行使書により各号議案について賛否を表明して貰う方式を初めてとりました。

初めての議決権行使ハガキの運用なので返信数が心配されましたが、会員数103名のところ、欠席で全議案に賛成を意思表示した会員は52名。無事に過半数を超え、加えて総会会場に出席した者を合計すると63名の出席数となりました。釜谷理事長を議長に全議案が審議され、いずれも議決権行使ハガキの賛成数を加えて採決があり満場一致で可決されました。

*

議案審議でもっとも意見が交わされたのが第3号議案の令和3年度の活動事業計画。ウォーキングステーションの各種事業がコロナ禍で開催不能に陥った昨年の経験から、今年はコロナ禍が沈静化し次第、活動できるよう準備を進めることが話合われました。

■決定した今年の活動方針①

引き続き、市民健康クラブのウォーキング会の開催を通じて市民の健康づくりの充実を目指します。

■活動方針②

3月に行った南橋地区での経験から、コロナ禍収束後に前橋市との協働の場として「いきいきカフェ」を取り組む。住民のささえあい活動（生活支援体制整備事業等）に注目し、学び協力してゆく。

■活動方針③ 時代の要請に応え「前橋市における全世代型包括ケアのネットワークづくりの提言」をプロジェクトチームを作り、学び検討してゆきます。

◎第5号議案は役員体制。

6名の新理事を迎えた新役員体制は次の通り。

理事長・釜谷邦夫(再)。

副理事長・三森和也(再)、栗原栄(再)。

理事・木暮誠(再)、小山敦(再)、斎藤浩(再)、谷村正(再)、新倉淳一(再)、井野文枝(新)、小保方祐貴(新)、

中村幸平(新)、松下晋(新)、松田博貴(新)、難波秀夫(新)。

監事・清村秀樹(再)、高山雄介(再)。

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

諦めない姿に支援の輪がひろがる

難病ALSの良一君を支援しよう！ 二二森和也

前橋市出身で、カナダでスキーのインストラクターとして活躍していた細谷良一さん(49)が、筋力が徐々に低下する難病「筋萎縮性側索硬化症(ALS)」の治療を米国で続けています。

2019年にALSと診断され、米国の大学が実施する治験に参加。細谷さんご本人は「ALSの治療法開発のためわたしのデータを役立ててほしい」としています。

現在、二人暮らしで、カナダ出身の妻は仕事を辞め人工呼吸器など24時間の介護、コミュニケーションは視線入力の機器を使っています。

そこで、前橋市内に住む、ご本人の姉や同級生、恩師を中心とした「難病ALSの良一君を支援する会」は、一般の人にも関心を持ってもらうためにチャリティTシャツを販売しています。

この収益は支援に充てられます。

*

Tシャツには「可能性を信じる」と書かれており、姉の斎藤玲子さんは「ALSに関心を持ってもらうこと

は全ての患者にとっても支えになる。暖かいご支援をお願いしたい」と支援を呼びかけています。

*

日本からは、支援金1千万円程度を目標にしており、現在、募金とあわせ120万円程集まっています。資料「難病ALSへのご理解とご支援のお願い」を参照いただけます。ようお願いいたします。

難病ALSへのご理解とご支援のお願い

ALS患者の良一は冬季オリンピックが開催されたカナダのウィスラーで約20年間スキーのインストラクターをしていました。足の不調が続いたため検査を受け、2019年3月にALS(筋萎縮性側索硬化症)と診断されました。

ALSは感覚や思考能力はそのまま、全身の筋肉を動かさなくなっていきます。突然発症し短期間のうちに進行する深刻な病気です。難病のなかでも最も酷な病気といわれ、治療を諦め命を絶つ患者が大半です。現在、根治療法はありません。

良一は国境を越えてアメリカで幹細胞治療の治療に参加しました。このTシャツは、治療へのチャレンジを知り、良一や他の患者さん達の希望になればと大野隆司さんがデザインを担当して下さいました。現在、病状が進み、言葉も話せず視線入力の機械を使ってコミュニケーションをとっています。24時間の介護が必要です。コロナ禍もあり、カナダに戻る事もできません。

「ALSの治療法開発のため、わたしのデータを役立てて欲しい。」と書いて大変な苦しみと戦っています。この非常に困難な挑戦をサポートしてください。そして、このTシャツを着て全てのALS患者を応援して下さい。多くの方が着てくださる事でALS患者の励みになります。どうぞあたたいご支援、よろしくお願いたします。



あなたの優しさでALS患者に光と希望を
難病ALSの良一君を支援する会



カラー 黒・赤・水色・ピンク・白・紺 サイズにかかわらず2,000円(税込)

サイズ	100	120	140	160	S	M	L	XL
身丈	40	48	56	63	66	70	74	78
身巾	31	35	40	46	49	52	55	58
肩巾	27	31	35	41	44	47	50	53
袖丈	12	14	16	18	19	20	22	24

この活動にご賛同いただける方はアートギャラリーミュージズまでTELまたはメールにてご注文ください。

基本的に受注生産となります。(見本はご用意しております。)ご希望の色とサイズをご指定ください。

発送も承ります。送料は1枚までレターバックライト(370円) 2枚以上レターバックプラス(520円)

アートギャラリーミュージズ 027-243-3888 info@agmuse.co.jp

■細谷さんの募金口座は

群馬銀行広瀬支店・普通1008672

口座名は「良一君を支援する会」。

■問い合わせは、斎藤さんへ

■電子メール reidemantoid@gmail.com

■Tシャツ販売は

画廊の **アートギャラリーミュージズ**

TEL 027-243-3888まで

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。



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上ご登録ください。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:050-2016-8570(代表)

近年、「未病(病気になる前の病的状態)対策で注目される漢方、鍼灸・指圧治療

くらしの中の「東洋医学」活用術ご紹介

新倉淳一 (鍼灸マッサージ師・上毛鍼灸院・本会理事)

はじめまして、私は鍼灸マッサージ師の新倉淳一と申します。赤城の大鳥居の近くにある上毛鍼灸院に在籍し、前橋在宅ケアネットワークの会にて理事を努めさせて頂いています。



今回は、私の守備範囲である東洋医学について書きます

ので、どうぞお付き合いを宜しくお願い致します。

さて、まず東洋医学についてですが皆様を感じるイメージとしてはツボや気を使って治療するという非科学的なものを想像される方が多いのではないのでしょうか(私自身も胡散臭いイメージを持っていました)。

また古来より伝わる知恵としての

イメージを抱く人もいます。現在では大分研究も進み、ツボがある周囲には皮下神経が多く集合している、ツボに指圧・鍼灸での治療を施すと組織の血液循環量が増大する・抗ストレス作用のあるオキシトシン等の分泌を促す、薬と併用する事でうつ症状や痛みの改善に効果があるという報告もあります。

WHOでも361個のツボに治療効果を認めており様々な研究報告からも、今や非科学的な治療では無くなってきていると言えます。

東洋医学では『気』『血』『水』の3つの要素で人の生命活動を支えていると考えます。気は体を動かすエネルギー源、血は食事等で取り入れた栄養素を体の隅々まで運ぶ、水は全身に潤いを与え体温や代謝を調節しています。なかでも気は、血や水にも影響を与える為、特に重要と考えられています。気が流れているルートが体には20本あり、それを経絡と呼

び、気が溜まっている場所がツボ(経穴)となります。

東洋医学の治療はざっくり言ってしまうと、病気や身体の不調、生活習慣の悪化により、気の流れが滞る・逆流するまたは少なくなっているのを、正常に戻し症状を改善する事を目的とする治療です。人間が本来持つて

五行色体表

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五季	春	夏	土用	秋	冬
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五志	怒	喜	思	憂	恐
五勞	久行	久視	久坐	久臥	久立
五体	筋	血脈	肌肉	皮膚	骨
五惡	風	熱	湿	寒	燥
五竅	眼	舌	唇	鼻	耳
五方	東	南	中央	西	北

いる自然治癒力を引き出すとも考えられます。

気は目に見えないので(現代科学がもう少し進歩すれば見える様になるかもしれませんが)、身近な物で例えると、経絡が路線・高速道路、ツボ(経穴)が駅・IC、気が電車や車となります。気が上手く流れない、即ち、ダイヤの乱れや道路が渋滞していると、痛みや腫れ、重だるさや内臓の不調、心の不穏が起きます。

症状を見極め判断し(弁証を立てる)、最適なツボに指圧・鍼灸で刺激・漢方薬の薬理効果により気の流れを整え、体の不調を治療します。少し話を深くすると、五臓六腑という言葉は東洋医学において人の内臓を表す時に用いる言葉で

百会(ひゃくえ)





す。経絡はそれぞれ五臓六腑に属し、役割や関係から判断(五行色体表)し、治療するに交通整理をするツボを選択します。

*

未だコロナ禍で、あらゆる制約や不安感、体調が優れない・乱れる事が皆様にも思い当たると思うのですが、頭痛や肩こり、身体の重だるさ、耳鳴り・目まい、不安感といった不定愁訴と言われる状態を東洋医学では未病という概念にあたります。免疫力やセルフケアという事が取り沙汰されていますが、東洋医学の



治療は不定愁訴に対して体への負担が少なく改善するのも特徴です。

ご自分で出来る指圧の方法をご紹介します。精神的ストレスによりイライラや落ち込みだりしている時は『百会』『合谷』というツボを押し、1〜5数えている間に押し、6〜10で離すのを1回とし、5回で1セットし朝晩で1セットずつ行います。押ししている間は、呼吸は止めずにつくり深い呼吸を意識しましょう。眠れない時は寝る前に押すのもお勧めします。押す強さが強い程効くのではと考えがちですが(痛いとい



う感覚が強いとオキシトシンの分泌がされなくなる)、腹八分目ではないのですが、気持ち良く感じる強さで押します。何事も塩梅が肝心です。押した場所に痛みや凝りがあれば正しいツボを捉えていると考えて良いと思います。

東洋医学は自然と強く結びついていきます。自然界には四季があり、それに合わせて人の体調も変化しその時に適した食材を食べる・適した過ごし方をするのと体調に良いと考えます。この原稿を書いている現在は梅雨真ただ中ですが、これから訪れる

暑い夏を乗りきるヒントを提案致します。梅雨のジメジメから暑い夏の中で五臓六腑の『脾胃』が弱る即ち、胃腸の働きが弱りやすいので、ジャガイモや豆腐などのイモ類・豆類、大葉や生姜、鶏肉、鰯などの食材は胃腸の働きを助けます。トマトやきゅうりなどの夏野菜は暑さに参っている体には打ってつけです。

また冷たい飲み物や脂っこい物・甘い物は食べ過ぎないように。昔からよく言われて様に「旬な物を食べましょう」という事に尽きます。ツボでは『足三里』『三陰交』を押し、みて下さい(押し方は上記の様に)。季節の変わり目に体調を崩しやすい人はぜひ参考にして下さい。

*

昨今、気候変動により1日での寒暖差が激しく、40℃近い猛暑や突然の豪雨なども起きますから、私たちの体もなかなか環境の変化についていけず、お疲れの方も多いのではとお察しします。

ツボ押しなどを暮らしの中で取り入れてご自身の健康増進・体調回復にご活用下さい。またマッサージ・指圧は医療との併給も認められていますので、治療の選択肢の一つとして選んで頂けたら幸いです。

■訪問看護ステーションからひと言 No.26

コロナ禍の訪問看護で感じたこと

人薬(ひとぐすり)の話

公益財団法人老年病研究所附属

訪問看護ステーションひまわり

管理者 萩原 幸子



当法人は1986年頃より高玉真光病院長(現在は理事長)の方針で、脳卒中の後遺症や神経難病で在宅療養が困難な患者様の在宅医療を支えるために、病院からの訪問看護を行なっております。

その後1992年に老人訪問看護制度が始まり、「老人訪問看護ステーションひまわり」として病院に併設される形で独立し約28年になります。その間、名称も今の「訪問看護ステーションひまわり」と変更されました。

私自身は訪問看護に従事して16年

です。開設当時の困難を経験していないのですが、当時を知る方のお話によると、現在のような訪問入浴や福祉用具などのサービスはまだまだ充実しておらず、訪問看護師と利用者様のご家族でビニールプール

の様な物を使用し入浴介助をする事もあったそうです。先輩達の在宅看護には様々な知恵と工夫があったようです。訪問看護ステーションも少なかつたため前橋市

外の利用者様も多く、遠いところでは20km以上先のお宅にも訪問していたと聞きました。

現在スタッフは専従の看護師6名、病院と兼務の理学療法士4名、作業療法士4名で、開設当時の熱意を受け継いで活動しております。



*

コロナ禍の訪問看護で感じたこと

「人薬(ひとぐすり)の話」

ある日、利用者様から「人薬」というお話を聞かせていただきました。「訪問看護を利用し始めてからなんとなく調子がいいんです。お顔を見てお話しするだけで人と会うことで元気になる。こういうのを『人薬』と言うんですって」と。

私もとてもうれしい気持ちになりました。

看護師も利用者様にお会いして、元氣や安らぎ、そして勇気をいただいております。

今は感染予防の面から会いたい人に会えない状況が続いておりますが、そんな状況下で利用者様と会える訪問看護の時間は大変貴重です。

*

訪問看護では人生の様々なステーションの方にお会いします。治療が困難

な状況である場合もあります。そのような状況においても心豊かな時を過ごされている方がいらっしゃいます。

私たちは少しでもそのお手伝いをしたいと思っております。

先日、訪問の途中に施設と思われる建物の外から、上階の窓へ向かって手を振る男性をお見かけしました。その窓からはご高齢の女性が手を振り返しており、おそらく療養中のお母さまのように思われました。

*

感染予防のためなかなか近くで会えない状況が続いていて切ない気持ちになります。

でもきつと、このお母さまには息子さんの姿が何よりの「人薬」になったことでしょう。

会いたい人と会いたい時に会える時が早く来ますように願います。

【訪問看護ステーションひまわり】

住所 前橋市元総社町2丁目1-9

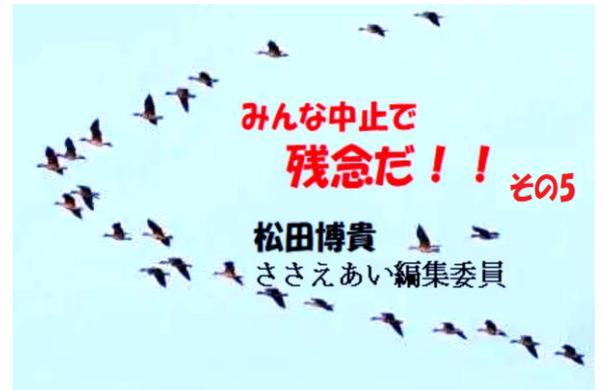
電話 027-252-3305

営業時間 8時30分〜17時





お祭りの行方



コロナウイルスが上陸して早や一年半が経過しました。お祭りは最も影響を受けたジャンルと言えるでしょう。日本にはおよそ20万〜30万ものお祭りがあるとされています。今はそのほとんどが開催されていません。お祭り好きの私としては寂しい限りです。とはいえワクチン接種も進んでおり先が少し見えてきた気もします。

ならば、以前のように活気あるお祭りがまた開催される日も近いと思っていたのですが、復活したくてもできないお祭りが多くあることを知り

りました。

■後継者問題

あるお祭りの実行委員会でこんな話をいただきました。

このお祭りは年1回開催で今年第20回を迎えます。第1回目の時は実行委員長も50歳でやる気に満ちていましたが70歳を過ぎてやる気だけではどうにもならないことが多く、そこにコロナ襲来で、気持ちの糸が切れてしまったと残念そうにお話してくれました。

〜伝統文化継承の難しさ〜

■開催費用の問題

コロナ蔓延により多くの業界が大きな打撃を受けています。地域のお祭りは地元企業協賛や個人協賛によって成り立っているケースが多く見られます。景気が悪ければ協賛を出したくても出せません。クラウドファンディングなど方法はあるのですが持続可能にするには難しそうです。

■地域住民同士の繋がりの薄れ

「隣人と話したことがない」：最近ニュースでもよく聞きますが近所付き合いの減少によりお祭り運営スタッフ(地元住民)の参加も少なくなっ

ています。

地域に根付いたお祭りは多世代が交流できる貴重な体験の場であり、ゼロから創るには莫大な時間を要します。私は一つでも多く残していきたいと思っており、日々行動しています。



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 400 400mL

群馬ヤクルト販売株式会社 0800-700-8960 受付時間 9:00~17:00 (土・日曜日・祝日は除く)

まず、生活リズムを改善しよう。

市川 翔 (市川クリニック院長・下小出町)

■こころのセルフケア その①

初めまして市川クリニック 院長の市川と申します。

今回はこころのケアを考えるというテーマにて、うつ病や認知症について何回かに分けてお話させていただきますのでよろしくお願ひします。

現在コロナウイルスが蔓延している中、みなさんの生活においても大きく支障がでているかと思ひます。

ワクチンの接種が始まりましたが今までの生活に戻るにはまだまだ時間がかかってしまいます。そんな中で外出の制限や、他者との交流が行えずストレスを抱えている方も多くいらつしやると思ひます。実際、当院にもコロナによる環境変化にて精神的に不調をきたした方が多く受診されています。そんな中、ご自身でできるこころのケアの方法をいくつか紹介させていただきます。

まず、一番大切なことは生活リズムの改善です。コロナ渦において生活リズムが乱れているかたが多くい

らつしやると思ひます。今までは趣味や仕事などの予定があつたため、間に合うように早起きしたりしていたと思ひます。しかしながら、予定がなくなつたり、仕事もリモートになつたりしてしまつたため起床時間が乱れてしまいがちです。



お昼近くまで寝てしまわれてる方もいらつしやるかと思ひますが、生活リズムの乱れは自律神経も乱れてしまつたため結果的に心身ともに症状を呈してしまいます。

実際、6時間寝ているとしても夜間に6時間寝ている人と、日中に6時間寝ている人では情緒の安定が大きく違います。

生活リズムを整える場合、就寝時

間よりも起床時間を意識していただいたほうが整いやすいと最近では言われています。

よつて、就寝時間がバラバラだとしても起床時間を意識して一定にしてくださいだけでも生活リズムは整いやすくなります。

また、起床時に「太陽光」を浴びることも重要となつてきます。人間の体内時計は24時間よりもやや長めになつていきます。

そのため、朝の強い太陽の光を浴びることによつて調整していく機能が備わつていなのです。

体内時計の1日のずれはわずかであるとしてもそれが連日続くとあつという間に大きくずれてしまい、結果生活リズムの乱れに繋がつてしまいます。

*

自律神経以外にも、体のさまざまな臓器に体内時計はあるため体内時計が乱れると体の不調も出やすくなつてしまいます。

ですので、朝起きたらカーテンを開けて窓際で10〜20分陽に当たることもおすすです。

また、太陽の光を浴びることによりビタミンDが活性化されます。ビタミンDは骨の材料となるカルシウムの濃度を上げてくれるため骨粗鬆症などの予防にもなります。

曇りや雨の日でも光は届いてますのでぜひ実践してみてください。

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 前橋市大胡町 346-1 ☎ 027-283-8600	前橋朝倉店 前橋市朝倉町 161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 前橋市龍泉町 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	前橋元郷社斎海店 前橋市元郷社町 1850 ☎ 027-212-9175