

ささえあい

—2021年秋号 No 104

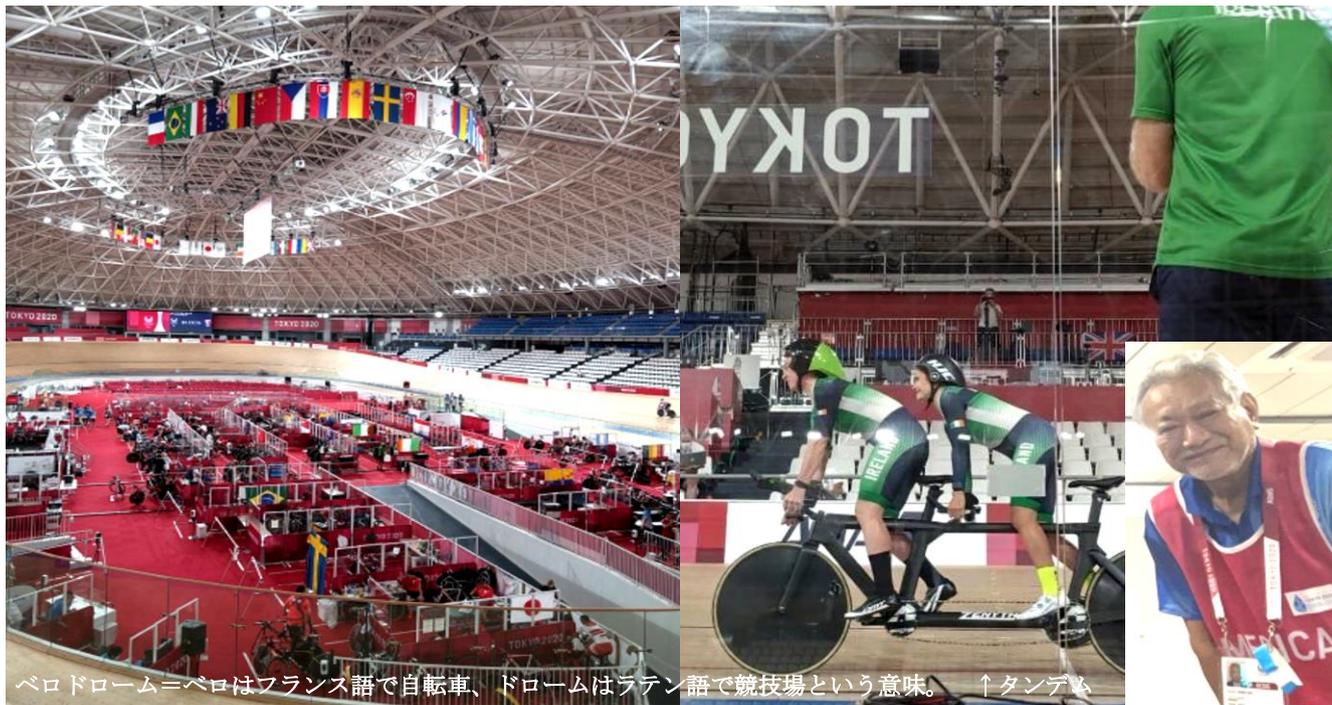
- P2 7. 8. 9 月理事会報告
 P3 地球温暖化防止によせて M の特命Ⅲ
 P4～5 10.24 コロナ禍のカラダ、チェック大会
 P6 訪問看護ステーションからひと言
 P7 みんな中止で残念だ!! その6
 P8 こころの健康シリーズ その2

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。



ベロドローム＝ペロはフランス語で自転車、ドロームはラテン語で競技場という意味。↑タンデム

■2020 TOKYO

パラリンピックに帯同して

釜谷邦夫（理事長）

パラリンピックのスポーツドクターとして伊豆の修善寺で行われた自転車トラック競技に帯同してきました。

四日間の参加で、昼は450円くらいの弁当、夜は仕事とコロナ対策で外食はtakeout。期待した海の幸は全く味わえませんでした。

パラリンピックは第二次世界大戦時に脊髄を損傷した兵士のリハビリの一環として始まり、1952年に初めて国際大会が開催され1989年から国際パラリンピック委員会によって4年に1回開催されています。

自転車のトラック競技は伊豆のベロドロームで行われました。この競技場の場合バンクの傾斜が最大45度ですので、練習を積んだ人でもかなり危険が伴います。障がいのある選手は両脚のレーサーで60km/h、片脚の場合でも40km/hぐらいで走り、視覚障害の選手はタンデムという2人乗りの自転車で激走します。ゴールでは力を使い果たして倒れることになるの大げげになります。

鍛えられた体で全力で走りきるその姿は感動を投げかけ、応援を禁じ得ないのです。

私が障がい者スポーツに関心を持ち出したのは県立リハビリセンターに平成3年にふれあいスポーツプラザが新設された時です。真新しいプールに入院患者さんを車に乗せてリハビリのため通って以来です。「習うより慣れる」との言葉がありますが、長く障害のある方たちとお付き合っていると皆さんがその障害に屈せず立派に生活し、仕事して、スポーツを楽しんでおられることに感動します。そして一緒にスポーツができるのが楽しくなるのです。選手も、ボランティアも高齢化してきました。きっかけはいずれにしても心があればそのうち機会に巡り合うと思います。若い力が一緒に活動してくれることを強く希望しています。

7月、8月、9月の理事会の報告

斎藤浩初代理事長が名誉理事長に

会員・会友、市民健康クラブの皆さま。いつもご支援ご協力ありがとうございます。どうぞございます。

6. 総会以後の本会の7月～9月の活動のあらましを報告します。

■ 7月7日(水)、今年度第一回理事会が総合福祉会館で開かれ、席上、釜谷理事長より斎藤浩理事(初代理事長)を本会の名誉理事長に推挙したいとの提案があり満場一致で了承されました。選任規定が未整備のため、さつそく内規を準備することになりました。

■ 7月18日(日)、久しぶりに街なかウォーキング会が行われました。出発前に行われたミニ講話では中村幸平理学療法士がウォーキングのコツとピンシヤン体操を紹介。実技を学んだ後、約20名が元気に歩きました。(写真下)

■ 7月末より変異株による感染拡大第5波が猛威を振り首都圏から群馬を含む全国に緊急事態宣言の道府県が広がりました。今年度ウォーキング会が実施できたのは4月7月の2回のみ。誠に残念です。

■ 8月4日(水)、当初、総合福祉会館で予定していた理事会をWeb会議に急遽変更し、リモートで開催、以下の議題を議論しました。
①在宅部会/ケアスタッフの交流

会の計画。②健康づくり部会/10月敷島公園で開催予定の記念行事の内容検討。③ささえあい104号編集計画。④名誉理事長等選任規定案。などを議論・決定しました。

■ 9月8日(水)Web会議在宅部会/スタッフ交流会の件。健康づくり部会/10月24日の「コロナ禍の体をチェックする大会」の具体的な準備を相談しました。現在も鋭意準備中です。詳細は4～5Pに。

■新役員体制を紹介します

- 名誉理事長 斎藤浩
- 理事 釜谷邦夫
- 副理事長 三森和也、栗原栄
- 理事 小保方祐貴、木暮誠、
- 小山敦、谷村正、中村幸平、難波秀夫、
- 新倉淳一、松下晋、松田博貴、
- 清村秀樹、高山雄介(アドバイザー)
- 監事 大塚裕二、高橋豊、平田賢治、柳澤明子
- 委員

■ 8月理事会で決めた選任規定は会HPに掲載しています。



「フレンドシップ」を掲げつつ引き続き頑張ります。



8月4日理事会



7月18日ウォーキング会



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

■地球温暖化防止によせて(連載)

Mの特命 III

松下 晋

カサ・ロサダ(大統領官邸)に入ったMは、しばらく待たされた後、ようやくアルベルト・フェルナンデス大統領に会うことができた。

大統領は開口一番「Es demasiado tarde para venir Japon. (日本は来るのが遅すぎます)」と笑顔で握手を求めてきた。

大統領の国アルゼンチンは1971年にノーベル経済学賞を受賞したアメリカのサイモン・クズネッツが、以下のように評した国である。

『There are four kinds of countries in the world: developed countries, undeveloped countries, Japan and Argentina. 世界は4種類の国からなっている。先進諸国と発展途上諸国、そして日本とアルゼンチンである』

なぜ彼は日本とアルゼンチンを別扱ったのだろうか。

日本は第二次世界大戦後、焼け野原の中から高度成長を遂げ、発展途上国からついには世界第二位の経済

大国に上り詰め「東洋の奇跡」と世界から言われるようになった。戦後日本以外にこのような国は現れなかったので、先進国や発展途上国ではなく、日本以外の国として、日本の名前を挙げたのである。



船として活躍した船に「あるぜんちな丸」があった)

しかし、世界大恐慌を経て第二次世界大戦以降は、経済政策の失敗や財政破綻、軍部によるクーデター(この詳細は、アカデミー賞五部門受賞の映画「エビータ」を御覧ください)等で先進国から途上国に転落し、今もそのままである。アルゼンチンのような国もその後現れていないため、名前が挙げられたのである。

Mは大統領と握手しながら、アルゼンチンと日本の現状を重ね、未来を思い計った。カーボンニュートラルの切り札である今回の交渉(パタゴニアでの風力発電とそれに由来する水素生産の許可及び日本への輸出)が暗礁に乗り上げたら、日本のエネルギー政策は頓挫する。その結果、計画停電を皮切りに工業生産や農業生産の大幅な減産を覚悟しなければならぬ。そして、日本は再び「世界には、4つの国しかない。先進国と発展途上国、そして日本とアルゼンチンである」と言われることになるだろう。

しかし今度は、アルゼンチンと同様、先進国から途上国に転落した国としてである。(つづく)

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

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。



Linkx aruku
いつもの道が
楽しくなる
お散歩アプリ

【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:050-2016-8570(代表)

10月24日は敷島公園 補助陸上競技場 で逢いましょう!

体力年齢・血管年齢・脳体操 などなど…

Maebashi Home Care Network Association Presents

コロナ禍のカラダをチェックする大会

10月24日、この大会を行います。本会主催です。広い会場で、約300名の参加予定です。あなたもぜひ参加ください。



警戒レベル4以上
又は雨天の場合は
中止となります。
詳しくはHPを
ご確認ください。

自分の体力は何才? 測定して今後役に立てよう!

2021 **10/24(日)**
Am8:30 - 11:00
群馬県敷島公園
補助陸上競技場

スタンプカード完成で
先着 300 名様に
素敵なプレゼント
Let's Try!

まずは…10/17 までに
申込用紙を当会に送り
当日、会場入口にて

各種体力測定を実施…
握力や上体起こしなど

スタンプカードに記録を
したらスタンプをもらう

スタンプが埋まったら
出口にて先着 300 名様

受付

測定

押印

賞品GET

※当日は他のイベントもあり駐車場が混みます。なるべく遠くの駐車場からウォーキングしましょう。

敷島公園・補助陸上競技場・トラック・1周 400m・600歩

↑ プール、野球場方面

放送局

★ ① 握力測定

左右を1回ずつ測ります。

★ ② 上体起こし

足を押さえて30秒で何回
上体を起こせるかを測ります。

★ ③ 長座体前屈

マット上で足を伸ばして前屈し
指先がどこまで届くか測ります。

★ ④ 6分間歩行

一周400mのトラックを周回し
6分間で何km歩けるか測ります。

★ ⑤ 閉眼片足立ち

目を閉じて片足で何分間
起立した姿勢を保てるか測ります。

★ ⑦ 体力年齢、血管年齢
脳体操のテント

★ ⑥ 反復横跳び

床に3本の線をひき、線をまたいで
横に跳んで移動した回数を測ります。

■参加者は受付で検温後、
A (65才以上)、B (16~64才)
C (6~15才)、D (6才未満)
に分かれ記録用紙を貰います。
■各自、記録用紙に記載された
コーナー①~⑦で測定します。
記録用紙に結果を記入、スタンプを貰います。
■★の種目は国民の平均値があります。比較してみましょう。
■スタンプを貰うとお掃りにプレゼントが貰えます。

この会は開会閉会などの式典はありません。各自、受付後、各コーナーで測定を終えたらプレゼント貰い、ご自由に退場して下さい。

Dのコーナー
6才未満の人のための種目
D① テニスボール投げ
D② 両足連続跳び越し
D③ 後方ハイハイ走

メインゲート…入口

受付
テント
検温、記録
用紙を貰う

ウォーミング
アップゾーン
受付をしたら記録
用紙を貰い、
ここで柔軟体操
します。

入場口

退場
テント
賞品を貰い
解散します

スタンド：飲食可



P) 駐車場は、正田醤油スタジアム、スタバコーヒー周辺、また利根川河川敷、グランドームなどが駐車場に使用できますが、この日、他のイベントもあり混雑が予想されます。なるべく遠くの駐車場に車を置き、ウォーキングでご来場下さい。



応募方法 ※混雑を避けるため事前申し込みが必要です。必ずお読みください。
 下記申込用紙を全て記入し ①写真を撮ってメール ②FAX ③郵送 にてお願いします。
 締め切りは 10/17(日) となります。記載情報は当イベントのみ使用し、2週間後破棄されます。

ご協力をお願いします

お問い合わせ

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
 TEL 027-235-6283 / FAX 027-235-6284
 E-mail info@npo-sasaeai.net

主 催：NPO 法人 前橋在宅ケア・ネットワークの会
 後 援：前橋市
 協 力：第一生命 群馬支社・群馬ヤクルト販売株式会社・お菓子の上信 東前橋整形外科病院・斉藤内科泌尿器科医院

コロナ禍のカラダをチェックする大会 申込用紙 ※下記情報は 2021 年 10 月 24 日開催イベントの新型コロナウイルス感染拡大予防対策でのみ使用します

| | | | |
|-------|---|-----|---------------------------|
| フリガナ | | TEL | () |
| 代表者氏名 | | 人数 | A. シニアの部 (65 歳以上) ... 人 |
| 住所 | 〒 | | B. 成人の部 (16 ~ 64 歳) ... 人 |
| | | | C. 子どもの部 (6 ~ 15 歳) ... 人 |
| | | | D. 幼児の部 (6 歳未満) ... 人 |

■訪問看護ステーションからひと言 No27

～和を大切に～

GOODグループ訪問看護ステーション

管理者 狩野 賢



GOODグループ訪問看護ステーションは2016年4月に開設しました。事業所は同年10月の移転を経て、現在は前橋市高井町に置かれています。私も含めて9名の看護師(うち非常勤3名)と、2名の理学療法士が当ステーションに在籍しており、前橋市・高崎市・渋川市・吉岡町・榛東村の訪問看護にあたっています。提供するケアは幅広く、身体の清拭や洗髪といった療養上のお世話を始め、リハビリテーション、医療機器の管理、病状の観察、褥瘡の予防や

処置、ターミナルケア、かかりつけ医の指示による医療処置、介護予防などを行っています。また、患者さんのご家族から介護方法などについて相談されることも多いので、それに対して助言・アドバイスを差し上げてきました。

私は開設以来、当ステーションの管理者、代表取締役、また看護師として、訪問看護ケアに携わってきましたが、これまでを担当した利用者さんの中に、長くお一人で暮らしてきた男性がいらつしやいました(仮に「Aさん」とします)。

Aさんは、末期癌を患っていらつしやいましたが、ご健在であった時から自宅でターミナルケアを受けることを希望されていたので、私も含め当ステーションのスタッフが、医師とも連携を取りながら、疼痛を緩和するための薬の投与や、意思決定



の支援などにあたりました。印象深く覚えているのは、Aさんの「最期まで自宅で生活したい」という強いお気持ちです。これからは、Aさんのように、たとえ重症であったとしても、住み慣れた地域や家庭で、自分らしく暮らしたいと考える方も珍しくなくなるでしょう。

また、近年、「おひとりさま」という言葉をよく耳にするようになりましたが、年齢性別を問わず、お一人で最期を迎えることを選ぶ方も増えると思います。私達は、そのご希望を大切に、ご本人に合った訪問看護ケアに当たっていききたいと思えます。

訪問看護ステーションの管理者として、最も大切にしているのは、「和」の精神です。利用者さん

のケアには、私たち看護ステーションのスタッフに加え、医師や薬剤師、介護支援専門員、訪問介護士など、様々な「プロ」が関わります。利用者さんを中心にして、そうしたプロがうまく連携し、最良のケアを提供できるように、コミュニケーションを

密にとるように心がけております。

*

また、先天性の疾患を持つて生まれたお子さんから、終末期ケアを希望されるお年寄りまで、様々な方が当センターの看護ケアを利用されていますが、ご本人はもちろん、そのご家族は、ご病気や今後のことについて大きな不安を感じていらつしやいます。特にお子さんが闘病されている場合、親御さんの中には「自分が年老いた後、この子はどうなるのか」と心配される方が多いです。私達はそうした不安を少しでも軽くするため、患者さんに寄り添い、その言葉に耳を傾けていきたいと考えています。本物の家族になることはできませんが、それに近い信頼関係を築くのが理想です。

*

【GOODグループ 訪問看護ステーション】

住所：前橋市高井町1-32-22

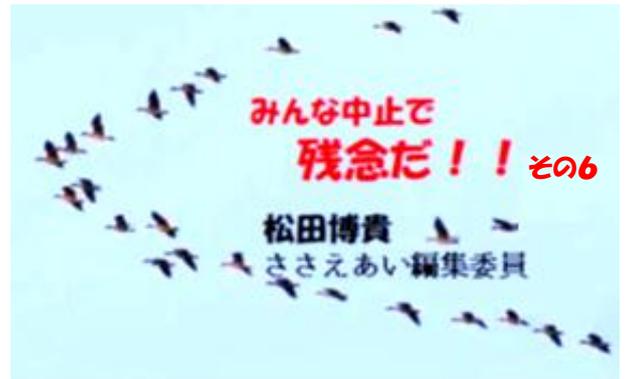
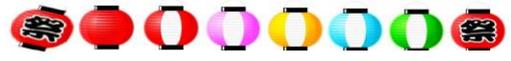
小畑ビル303号室

電話：027-289-0886

営業日：月曜～金曜

8時30分～5時30分

(土曜日・日曜日についてはご相談下さい)



最近、よく聞くSDGs

最近よく耳にするSDGs（持続可能な開発目標）は、2015年9月ニューヨークの国連本部にて開催された「国連持続可能な開発サミット」で採択されました。

簡単にいうと2016〜2030年の15年間で世界が達成すべき17の目標（169のターゲット）です。

世界中の人々が同じ方向を向き目標を達成できるように行動したら地球の未来も変わっていくでしょう。

しかしながら今の私たち日本人の生活を世界中の人々がしたらどうなるのか？

るのか？

例えば6番のトイレ。トイレトーパーを使用しているのは先進国を中心とした約三分の一の人々といわれています。全員が使ったら…予想できますよね？

7番のエネルギーもそうです。ガソリン車をやめて電気自動車やめると推すということはガソリンを使わないけど原

発は使うということ。そもそも製造

工程で電気自動車のほうが多くの二酸化炭素を排出します。

そのような様々な要因を考えるとSDGsを掲げるといことは個々の勉強と努力が必要です。

SDGs | 持続可能な開発目標

1 貧困をなくそう

7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに

13 気候変動に具体的な対策を

2 飢餓をゼロに

8 働きがいも経済成長も

14 海の豊かさを守ろう

3 人々に保健と福祉を

9 産業と技術革新の基礎をつくろう

15 陸の豊かさを守ろう

4 質の高い教育をみんなに

10 人や国の不平等をなくそう

16 平和と公正をすべての人に

5 ジェンダー平等を実現しよう

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナーシップで目標を達成しよう

6 安全な水とトイレを世界中に

12 つくる責任 つかう責任

次世代のためにまずはペットボトルやプラスチック製品を使わない生活や自家用車ではなく公共交通機関を使う生活を実践してみよう。

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!

人も地球も健康に Yakult 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)

食事で「しあわせホルモン」の原料・トリプトファン」を摂る

■こころのセルフケア その②

市川 翔 (市川クリニック院長・下小出町)

市川クリニック 院長の市川です。なかなかコロナが治まらない状況であり、様々な規制のなかでストレスを抱えている方は多くいらつしやると思います。皆さんのこころのケアに少しでも役立てれば幸いです。

前回はこころのケアを考えると、うテーマにて「睡眠」について話をさせていただきました。今回は「食事」に関してお話させていただけようと思

最近メディアなどで「しあわせホルモン」という名前で紹介されることが多いのですが、その正体は「セロトニン」という脳内のホルモンです。セロトニンは精神を安定させてくれる作用があります。脳はストレスや緊張を感じるとセロトニンを出し、自立神経のバランスを取ろうとし、精神を安定させようとします。そのため、セロトニンが不足すると疲労やイライラ、意欲低下、不眠といった症状が出る可能性があります。前回

でもお勧めした日光浴でもセロトニンは増えることが分かっています。しかしながら、夏が終わると秋に向けて日照時間や日射量が大きく減少し、セロトニンが不足してくるといわれています。そのため、ほかの方法で補う必要があります。その方法の一つが「食事」です。

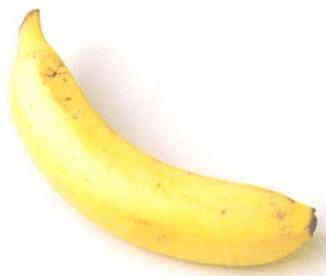


セロトニンは脳内で作られますが、その材料として必須アミノ酸の「トリプトファン」が必要となります。た

だし、トリプトファンは体内で生成できないので、食事から摂らなければなりません。では、どのような食材がいいのでしょうか。

トリプトファンが多く含まれている食材は主に、「豆腐・納豆・味噌・しょうゆ」などの大豆製品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、などが

あります。また、それらの食品と「ビタミンB6」や「炭水化物」を一緒に摂取するとトリプトファンが作られやすくなると言われています。ビタミンB6は、にんにくやまぐろ、レバーなどに多く含まれています。数多くある食材の中でもおすすめの食材は「バナナ」です。



バナナはトリプトファンの含有量はそれほど多くない食材ですが、セロトニン

の材料として必要となるトリプトファン、ビタミンB6、炭水化物のすべてを含んでいるため、効率的にセロトニンを作りやすくなります。ですが、食べ過ぎてしまうとカロリーを必要以上に摂ることになってしまうので気を付けてください。

また、今回お勧めした食品ばかり食べてしまうとバランスが悪くかえって体調を崩すことにもなってしまうため、さまざまな栄養素をバランスよく摂取するように心がけてください。(つづく)

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 | 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 ☎ 027-269-6262 |
| マルエ薬局 前橋市堀原町 3-44 ☎ 027-264-1221 | 前橋西片貝店 前橋市西片貝町 1丁目 296番地17 ☎ 027-226-6961 |
| 川原店 前橋市川原町 1-49-7 ☎ 027-230-8000 | 前橋元総社葦海店 前橋市元総社町 1850 ☎ 027-212-9175 |