



—2022年夏号 No107

- P2 4、5、6月の活動のあらまし
 P3 街なかはつらつウォーキング会に参加して
 P4～5 「訪問リハとは？」清村秀樹氏 講演抄録
 P6 第26回通常総会の報告
 P7 地球温暖化、気候変動を考える
 P8 在宅医療のエピソード 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。



蛙鳴き茜映すや水鏡

写真、俳句 難波秀夫

通常総会の参加印象記

本会副理事長 三森和也



■前橋在宅ケアネットワークの会 第26回通常総会

6月18日(土)夕刻、本会の第26回通常総会が市総合福祉会館で開かれました。久々の顔を合わせた集まりで約30分の議事と1時間半の講演会形式の記念行事でしたが嬉しく参加致しました。

総会、講演会とも成功裏の内に行われたと感じました。参加者も増え関心の高さも伝わってきました。総会では、来賓の山本龍市長により当会へのエールとあわせ、国により採択されたデジタル田園都市構想との連携模索のご提案。また議案審議においては、これまでのまちなかウォーキングを土台にした令和4年度から開始された、はつらつカフェなどの活動方針の採択。昨年成功した体力測定会の予定も披露される中、明るい会活動の活性化の一層の見通しが共有されたように感じました。

総会後の講演会では、医療・介護の様々な専門職の一日を詳しく知ってみたいとの兼ねての相談の通り、その第一回目として「訪問看護ステーション結の樹」の作業療法士、清村秀樹氏により行われ、在宅部会の今後の活動につながる大きな方向性を得たものと感じました。

本会の原点である、ボランティアと専門職等の会員が力をあわせたフレンドシップな会の活動展開が期待されます。(本誌4、5、6面に総会関係記事)



盛況！
街なはつらつウォーキング会

4月、5月、6月の活動報告



みんなで一緒に、歩く、おしゃべりする。
医療・介護の専門家に気軽に質問する。

本会ではこれまで複合ビル commで行ってきたウォーキングステーションの活動を4月より月に一回の街なはつらつウォーキング会に切り替えて取組んできました。4〜6月の第4日曜、すでに三回行われ

ましたが、会員各位のご協力で順調な滑り出しをみせています。活動量計データの取込でお待ちしています。改善します。しばしご猶予をお願い致します。

前橋中央店
 TEL.027-289-0421

高齢者にとって最も切実な問題は「食事摂取」です。買物弱者でもある高齢者にとって、食材を買いに出かけ、三度三度の支度は大変な労力を要しています。また、高齢者にとっては出来合いの市販弁当は「油ものが多い・味が濃い・固くて噛めない・飲み込めない」など、決して食べやすいとは言えない状況となっています。体力的な衰えのため、電子レンジのつまみを回せないという事例もあり、冷凍ではなく暖かく食べやすい弁当を使いやすい食器とともに手渡しする必要があります。宅配クック123 前橋中央店は心をこめて前橋市全域にお弁当をお届けしています。

元気はつらつ！街なかウォーキングに参加して

前橋市 長寿包括ケア課 高野智美(作業療法士)

今回、前橋市長寿包括ケア課が行っている「ピンシヤン！健康教室」のご依頼を受け、講話担当である私はプログラム序盤のウォーキングから一緒に参加させていただきました。

早朝雨だった天候が嘘のように晴れ、爽やかな空気に包まれながらウォーキングがスタート！街中の景色や広瀬川のせせらぎを堪能しながら

のウォーキングは私にとって人生初体験。街中の知らなかった一面に魅了されっぱなしの時間でした。

ウォーキングで汗を流した後は、「知れば得する！フレイル予防」がテーマの「ピンシヤン！健康教室」。

フレイルの解説や簡単なセルフチェック、栄養や口腔ケア、運動のポイントなどをお話させていただきました。

講話後、参加者がスタッフの方に個別相談している姿もあり、多職種揃いのスタッフの方の関わりは参加者にとって大変心強いなど感じました。

今回、参加者

や主催の在宅ケアネットワークの皆さんの「はつらつ」とした

姿に私も元気を貰い、誰もが気軽に通える「居場所」があるこ

との大切さを改めて実感した日となりました。

貴重な体験をありがとうございました！



5月22日



5月22日



5月22日

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



Linkxx 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)

■〈講演抄録〉在宅医療・介護に携わるスタッフのためのスキルUPセミナー再開編 その1

訪問リハとは……訪問看護ステーション 結の樹 清村秀樹(作業療法士)

この講演会は6月18日(土)夜、市総合福祉会館で前橋在宅ケアネットワークの会の第26回通常総会の記念行事として久々に開かれました。本セミナーはこれまで「認知症、心療内科の新知見、介護ロボット」などのテーマで会員向け研修会として行われていましたが、コロナ禍で休止に。今回、清村氏をはじめ有志の呼びかけにより再開されたものです。会役員会では今後、定期開催を目指すことにしています。(編集部)



■事例1「写真①」

パーキンソン病の方のベッドから車いすへの移乗動作練習・歩行動作練習。

振戦や固縮、姿勢反射障害、on/off現象などを考慮した動作練習を実施しています。

「他(多)職種との連携」を念頭に置き、今回の講演会テーマは「訪問リハビリテーション(以下、訪問リハ)について」としました。

*

今回の講演で工夫したことは、講演時間が1時間30分と長丁場のため、参加者の方が飽きないためにも「参加者参加型」の会にしてみました。まず始めに、机の上に携帯電話やタブレットなど辞書機能の付いている機器を用意してもらいました。そして、講演中の節目節目でみなさんに「調べ物」を依頼しました。例えば「パーキンソン病の主な4つの症状とは?」「ALSって何でしょう?」「MCIってどんな障害?」などをみなさんに調べていただき、答えて貰いました。本誌面では、その時に使用した動画の写真を掲載しつつ、講演内容について説明いたします。

■まず訪問リハスタッフの1日を紹介しましょう。

朝8時半に出勤し9時出発。訪問先は担当制で「何曜日の何時に〇〇様宅に伺う」と決まっています。直行直帰の制度もあります。9時半に一軒目のご利用者様宅に到着。おおよね約40〜60分で治療は完了し、2軒目に移動。一軒ごとの移動は平均30分。この間に他の事業所との連絡対応やタブレットを活用して報告書等の入力作業を行います。トイレ休憩もとります。ちなみにトイレ事情ですが、コンビニだと何か買わなくてはいけないの思いも抱いてしまうため、キレイなトイレのある公園を見つけると「よっしゃー!」と心で呟いたりもしています。午前中に概ね3軒訪問し、午後も同様に3軒ほど訪問します。だいたい5〜6軒/日の訪問リハに携わる毎日です。

続いて、訪問リハスタッフがご利用者様のご自宅で行なっていることを紹介しましょう。

■身体機能面・

日常生活動作へのアプローチ

①関節可動域練習および筋力トレーニングの場面

訪問リハでは、痛みの緩和・関節の動きの改善・筋力向上を目的とする際、または歩行練習やダイナミックな運動をする前に、関節可動域練習や筋力トレーニング、マッサージなどを実施します。また、心身機能の維持・向上を図るためにも、ご利用者様自身が体のメンテナンスを行う事が大切です。私たちリハスタッフは個々に合わせた自主トレーニングの指導も行なっています。

②日常生活に即したアプローチ

その方の疾患や性格、在宅環境を考慮した上で、個々の日常生活に即したアプローチを実施しています。



写真①

■事例2「写真②」

ALSの患者さんの床から車いすへの移乗動作練習。

疾患の進行状況に合わせて、自宅内の家具や椅子などを使用して日常生活を行う工夫、自主トレーニングの指導、環境調整などのアドバイスを実施しています。



今回、プログラムの中にはリハ時にリスクを伴う動きも含まれていましたが、これは、ご利用者が通常行なっている日常生活レベルのワンランク上のことを実施することで、心身の維持・改善に繋がることを目的としています。

■運動補助具、

福祉用具のアドバイス〔写真③〕

訪問リハでは、杖やシルバーカー、膝サポーター等の歩行補助具、日常生活動作の自立を促す自助具の選定、介護負担軽減のための福祉用具の紹介などを、福祉用具の専門スタッフと共に実施いたします。ご利用者様からの希望例としては、「私に合った

杖や歩行器を紹介してほしい」「腰や膝のサポーターを紹介してほしい」「指に力が入らないから、使いやすい自助具を教えてください」「トイレやお風呂を安全に使用できる環境を整えてほしい」などが挙げられます。



■精神機能への対応

医療保険分野での精神疾患に伴う訪問リハは、理学療法士、言語聴覚士は行えないことになっており、作業療法士の腕のみせどころでもあります。

■ご家族や施設スタッフへの介助方法のアドバイス〔写真④〕

私たちは日常生活動作の介助方法についても、ご家族や施設スタッフへアドバイスをを行う事もあります。

「ベッドからの起こし方を教えてほしい」「トイレの介助方法を教えてほしい」「床に座り込んだ場合に、そこから立たせる方法を教えてほしい」「言葉のキャッチボールが上手くできないので話し方を教えてほしい」など、ご利用者様の身体機能や精神機能、介助者の介護力に合わせて、実際の現場でアドバイスをを行います。



■ターミナルリハへの関わり

私は、以前、病院勤務の時は末期がなどで改善の見込めないご利用者様に対しては「私たちリハビリスタッフの出番はない」と思い込んでいました。その考えが、訪問看護スタッフと最期の時までご利用者様に関われたことで、変化してきました。

ご利用者様と長く付き合ってきたリハビリスタッフだからこそ、その方の思いが分ったり、その方に安心感を与えられる、ということに気付きました。

そして、起きることも話すこともやっとなの方が「清村君に会えるだけで嬉しいよ。来てくれてありがとう」と言ってくれた瞳に出会えました。

これらの体験ができたのも、看護スタッフが常に傍にいてくれて、看護的な立場から私やご利用者様を支えてくれたお陰です。

ターミナルリハは、訪問看護ステーションで働いているからこそ行えるリハビリテーションだと思います。

*

以上が講演時の内容となります。講演後、出席者の方からは「勉強になったよ」「楽しかったよ」「熱い思いを感じたよ」などのお言葉を頂戴しました。もし、出席してくださった方にも一つでも何かお役に立てたのなら幸いです。

そして今回の講演は、私自身、ここまで訪問に携わってきたことをまとめる良い機会となりました。このような場を設けて頂けたことに感謝しつつ、明日からも訪問リハに携わっていければと思います。

6月18日夜、第26回通常総会が行われました。



1,2,3号議案を
木暮誠理事が提案



山本市長より祝辞をいただきました



挨拶する
釜谷理事長

6月18日(土)夜、本会の第26回通常総会が総合福祉会館で開かれました。出席者32名、委任状が55通寄せられ総会は成立。会員の皆さまのはがきの返信に心より御礼申し上げます。

総会は定刻に新倉淳一理事の司会で開会。釜谷邦夫理事長の開会の挨拶の後、会員の羽生田俊先生からの祝電披露。続いて山本龍前橋市長から祝辞をいただきました。(1面、三森副理事長の参加印象記参照)

議事は、一号議案/昨年度の事業報告。二号議案/市民健康クラブの会則改定で木暮誠理事が提案、審議されました。今年度の取組みである市の助成事業「街なかはつらつウオーキング会」の運営に伴う改定案で、異議なく了承されました。三号議案の決算報告も木暮理事より提案され、これに高山雄介監事が5月末に行われた監査報告を行い、拍手で了承をえました。



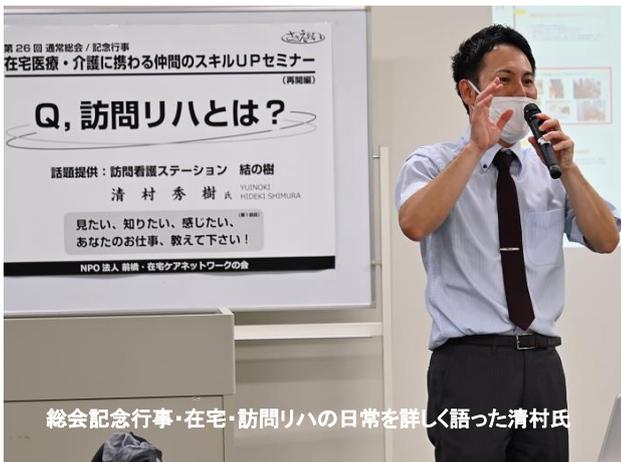
4.5.6号議案を
松田博貴理事が提案



来賓の市長が審議に
飛び入り参加してくれた

第四号議案は今年度の活動方針で、松田博貴理事が提案。昨年の取組みの経験から勤労者や児童、幼児の世代に運動能力の低下が目立つ、今年はこちらを強めたいとの提案でした。第五号議案は年間の予算案。飛び入り参加した山本市長から質議、提案などがあり、審議は大いに盛り上がり、満場の拍手で全議案が了承されました。

続いて総会の記念行事に入り、本会監事の清村秀樹氏による「在宅医療・介護スタッフのためのスキルUPセミナー」再開編その① 訪問リハとは…の講演会が行われました。(講演抄録を4〜5面に掲載)



総会記念行事・在宅・訪問リハの日常を詳しく語った清村氏



マスクをとり、無言+笑顔で記念撮影

気候変動を考える

その1

にしぞの ひろみ
西 菌 大 実

群馬大学名誉教授
環境省 中央環境審議会地球環境部会専門委員



今回から「気候変動」を取り上げる。ここでいう気候変動の話題は、人為的な原因による気候の変化とその影響、対策などが対象である。

それを明確にするために、まず人為的ではない変動についてみておこう。大挿みには、46億年前ドロドロに溶けた高温状態でスタートした地球は、徐々に冷えて現在の地球になったといえる。その間にいろいろな変動があり、例えば恐竜の時代・白亜

紀(1億年ほど前)には北極海の水温は現在より15度も高く、私たちの知っている現在の地球とは全く異なる環境だったと考えられている(ただし近年スイス・フランスの研究者らが疑問を呈しているが)。

人類はかなり低温になった数百万年前の地球に出現したが、その中で「第四紀」と名付けている約260万年前以降は、氷床が分布し寒冷期と温暖期が交互に現れ、氷床や山岳氷河の拡大と縮小、海面の低下と上昇などが繰り返し起こり、それは現在も続いている。この寒冷期を「氷期」、温暖期を「間氷期」と呼び、人間は間氷期が最も適した生物である。氷期に適した生物はマンモスか雪男か？

この氷期・間氷期サイクルは、初期には約4万1千年周期、100万年ほど前からは約10万年周期(その原因については研究者の名を冠したミランコビッチ・フォーシングで説明される)である。

そして、ここからが重要なのだが、現在の間氷期は約1万1千年続いている、次の氷期が近づいているということだ。間氷期の継続期間は前回(12万年前) 1万年強、前々回(24万年前) 約1万年、前々々回(32万

年前)短命、前々々々回(41万年前)過去最長2万8千年であり、既に1万年以上続いている現在の間氷期がいつ終わるか?最短なら1000年後という予測もある。

現在の人為的な気候変動(地球温暖化)に係わらず、氷期は確実にやってきて、数万年後は氷期の真ただ中にあるだろう。そうになると、気候変動の議論をしても意味がないのではないか?

いやいや、ちよつと待つてほしい。我々が気候変動を話題にする目的は、そんな地球史的な議論をするためではなく、向こう100年かせいぜい200年の期間、どうすれば人間がうまく暮らしていけるか?を考えるためである。

*

地球環境問題と大上段に振りかぶりながらも、地球科学的には極めて短期間が対象の「矮小な」議論なのだ。しかし、その100年、200年が、現世及び近未来の人間にとって重要なものはいうまでもない。

すでに人為的な気候変動が確実になっている現在、私たちはどうすればよりよく生きられるのか、次回以降考えてみたい。

**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!**

群馬ヤクルト販売株式会社
群馬県前橋市高井町1-7-1

0800-700-8960

ヤクルト 受付時間 9:00~17:00 (土・日曜日・祝日は除く)

■在宅医療のエピソード その① まずは運動のお話

神宮 俊哉（神宮医院 岩神町）

私は、在宅医療を行っています。専門はリハビリテーション医学です。ので今回はリハビリテーション（以下リハと略す）について書きたいと思います。

リハと云うと、骨折後や脳卒中後の麻痺に対して行う印象でしょうか。実際、在宅医療では、骨折や脳卒中の後遺症のため体動困難となったため利用されていると思います。在宅生活を快適に送るためには、リハは欠かせない要素の一つです。

*

高齢者数は、今後しばらくの間は増加します。ここ数年フレイルと云う言葉を耳にすることが多くなっています。フレイルとは身体的機能や認知機能（精神機能や社会性）の低下が見られる状態のことを指し、健康な状態と要介護状態の中間に位置しています。

身体機能・認知機能の衰えは、加齢によるものもありますし、高血圧や糖尿病、骨粗しょう症などの慢性疾患、がんなどによるものもあります。

高齢者になるほど疾患が重複する傾向もあります。また、サルコペニアと云う表現は身体機能が低下している状態を指します。フレイルに含まれる概念と

考えてよいでしょう。

今までのリハのモデルは、ケガや疾患により発症した機能障害に対し「回復的」に行い、可能な限り筋力や体力の低下を回復すること

を目的（元通りに戻す）としていました。

しかし、高齢者社会の到来により「予防的」リハが必要になってきます。「予防的」リハは、普段の生活から考えなければいけません。



■「予防的」リハとは：

何を言っているかと云うと日常生活での筋力トレーニング（以下筋トレと略す）と有酸素運動です。筋トレで今一番推されているのはスクワットでしょうか？ 有酸素運動は歩行でしょう。

WHOは、「1週あたり150分以上の中等度の運動、または75分以上の強度の運動」と「体幹に近い大きな筋群のトレーニングを週2回以上行うこと」を推奨しています。

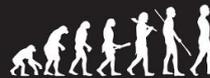
65歳以上の方には、転倒予防のためバランスの訓練や座位の時間を制限し、何らかの強度の身体活動に置き換えることが必要となり、「毎日の生活活動+運動を強さにかかわらず、

毎日40分。運動は30分以上、週に2日以上行うようにする」と云うように置き換えられます。すなわち、40分の散歩や掃除を毎日行うこと、週に2回は30分以上ラジオ体操、スク

街なか はっらっ ウォーキング会

※雨天の場合はアーケード街を歩き、前橋テルサにてくつろぎ談話、健康相談を開催します。

自由参加



せっかく進化したんだから

みんなで一緒に歩きましょう



ワットなどの筋トレ、ウォーキングなどをするとよいです。まずは、「街なかはっらっウォーキング会」に参加してみたいかがでしょうか。

2022年度
前橋市はっらっカフェ事業（前橋市の介護予防ポイント対象事業です）

街なか はっらっ ウォーキング会

7月24日 飲み物1本プレゼント

当日のプログラム

- 8:00～受付開始
- 8:20～柔軟体操
- 8:40～ウォーキング
- 9:20～くつろぎ談話 健康相談
- 10:00 終了

集合場所：中央通り、千代田町三丁目、千代田町、千代田町二丁目、市営P千代田、市営P5番街、前橋テルサ

※駐車場は市営P千代田と市営P5番街のみ5時間無料ウォーキング終了後前橋テルサのカウンターに駐車券を提出してください。