ささえあい

―2022年 秋号 No108

P2　第2回コロナ禍のカラダをチェックする大会報告
P3　7、8、9月の活動のあらまし
P4～5　SOMPO ひまわり生命(株)の活動ご紹介
P6　随想「コロナ禍に学ぶ」ケア従事者の語り場
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2000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。

わが幸に先人の影彼岸花　　難波秀夫

■活動報告と御礼

第２回コロナ禍のカラダをチェックする大会を終えて

本会理事　松田博貴

９月25日(日)県立敷島公園補助陸上競技場にて本会主催の「第２回コロナ禍のカラダをチェックする大会」が開催されました。台風15号の襲来で開催自体が危ぶまれましたが、当日は気持ちの良い秋晴れとなり事なきを得ました。前日の各小学校の運動会が翌日に延期となり参加者が若干減少しましたが、それでも前年の倍以上の参加人数となり、当会も驚いています。それだけ健康への意識が全体的に向上しているのかもしれません。この大会を通じて、参加者が体力測定後の専門家の所見を元に、今の自分の体の状態と向き合い、理解して健康な体になっていくことが大切です。

今大会では体力測定のほか、口唇閉鎖力測定や脳体操なども採り入れ、より多くの測定ができるようになりました。次回も測定種類を増やし楽しく体の数値を確認していただけるよう準備していきたいと思います。

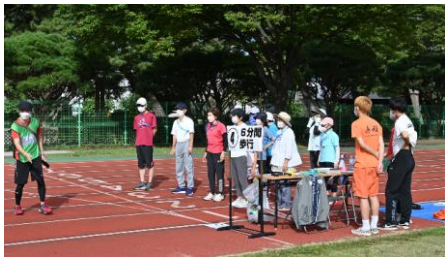
特に今回は前橋市をはじめ同市教育委、吉岡町、榛東村の教育委員会、全国健康保険(協会けんぽ)様よりご後援いただき、幅広い企業、団体にご協力をいただきました。皆様のご支援に厚くお礼申し上げます。次回をお楽しみに。

（本誌２、３面に記事）

第2回 コロナ禍のカラダをチェックする大会 報告

今年の大会参加者は199名でした。（65才以上39名、15～64才104名、6～14才40名、6才未満16名）

体力測定の項目は、①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④6分間歩行、⑤反復横跳び、⑥開眼片足立ち、⑦口唇閉鎖力の測定、⑧脳体操の8つが成人向けに、児童用には①テニスボール投げ、②両足連続跳び越し、③後方ハイハイ走、④口唇閉鎖力の4つが用意されました。人気があるのは脳体操で年齢を問わず希望者が訪れます。また昨年第1回の開催で児童の体力低下が著しいことを痛感し、今年は各市町村の教育委員会に後援依頼し、子育て中のファミリーに参加して貰うよう宣伝しました。受付で年代別のスタンプカードを貰うと各コーナーで体力測定を行います。測定値は文科省のデータによる基



4月24日
高齢者専門宅配弁当
宅配 COOK 123 ワン・ツゥ・スリー
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ことが必要です。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をしています。

準値の表に照らした得点がカードに記録され、最後に退場テントで集めた得点に基づき「あなたの体力年齢」が医師、理学療法士により示されます。

参加者からは日頃の運動についての質問などが出されていました。またこの催しがすべてボランティアの力で担われていることを聞くと驚きと感謝の声が多く聞かれました。ちなみにこの大会の担い手は本会役員15名、協力Vr19名、学生Vr13名の計47名でした。Vrの皆様、ご協力有り難うございました。

7月、8月は…

■7月はウォーキング会の途中、スクワットの達人・高橋佑介氏の指導でスクワット教室をやりました。■8月はウォーキング途中の慰霊碑に立ち寄り本会理事の松下晋氏が前橋空襲のお話をしました。

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

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。

Linkx aruku
いつもの道が
楽しくなる
お散歩アプリ

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)

企業コード：67403

寄　稿

■人生100年時代

人々の健康寿命延伸に貢献したい

SOMPOひまわり生命保険群馬支社の活動ご紹介

（SOMPOひまわり生命(株)は本誌の長きにわたる広告掲載企業です。同社が系統的に取り組まれている地域貢献、健康応援の活動を紹介したく、この度、御寄稿願いました。ご一読下さい。編集部）

■SOMPOひまわり生命保険株式会社

ＳＯＭＰＯひまわり生命保険株式会社（以下：ＳＯＭＰＯひまわり生命）ではお客さまの健康を応援する商品・サービスを開発することで、保険本来の機能にお客さまの「健康維持・増進」につながる新たな価値を提供し、お客さまと継続的に繋がり続けることを目指しています。

従来の保険機能（Insurance：インシュアランス）と健康応援機能（Healthcare：ヘルスケア）を融合させた、Insurhealth（インシュアヘルス）という新たな価値を提供。万が一に加え、万が一を限りなく減らし、お客さまの健康維持・健康増進をサポートしています。

＊

■企業スローガンは

「あなたが健康だと、だれかがうれしい」

これまで生命保険は「いざという時を支える」役目を果たしてきました。これからは、いざという時がなくてもお客さまとその大切な人をまもる仕組み、お客さまが健康でいつづけられることが必要だと考えています。

健康というものが自分や家族のためだけでなく、周囲の大切な人のためにもあるということに気付いていただきたい。

そして、「だれか」の視点をもつことで、普段ありがたみを実感しにくい「健康の価値」を、「あなた」と「あなたの大切なだれか」との関係のなかで感じていただきたい。企業スローガンにはそのような想いが込められています。

＊

■健康応援企業としての取組み

前述のとおり、ＳＯＭＰＯひまわり生命は従業員一人ひとりが健康を実感し、お客さまの健康を応援する「健康応援企業」として健康経営を推進しています。

当社の健康経営の取り組みの一部をご紹介します。

① ウェアラブル端末を全従業員へ貸与
～3，000人で歩く、健康習慣作り～

２０１６年度より、従業員約３，０００名に、無償でウェアラブル端末を貸与しています。歩数、心拍数、消費カロリー、睡眠時間などのデータをスマートフォンで確認することができ、従業員の健康に関する意識の向上に寄与しています。運動習慣を身につけるきっかけづくりとして、合計歩数を競い合う対抗戦「ひまわりオリンピック」を定期的に実施しており、会社全体で楽しく歩数を増やす取り組みとなっています。

＊

② クアオルト

当社では２０１７年度から、全従業員の健康維持・増進のための実践的な知識を身につけること、職場内のコミュニケーションを向上させることを目的としてクアオルトを実施しています。

クアオルトとは、ドイツ語で「健康保養地・療養地」という意味であり、日本では自治体が主体となり、自然環境を活用した質の高い滞在型の健康保養地を目指しています。

自然環境を活用した健康増進に向けたウォーキングの実施や、地場産食材を使った栄養バランスに優れた地料理の提供、温泉施設との連携などがプログラム化されています。

群馬支社では毎年みなかみ町にて

1泊2日で温泉・ガイド付き健康ウォーキングなどの健康プログラムを体験しています。

四季の風を肌で感じながら歩く喜びを実感することができ、健康経営の観点以外でも職場のコミュニケーション活性化を図り、チームワークの強化に繋げています。

※2020年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大で中止。写真は2019年に開催したものです。

＊

■地域社会の健康応援

SOMPOひまわり生命群馬支社においては、県民のみなさまへの健康増進を支援するため「ぐんま食育応援企業」・「まえばしウェルネス企業」・「群馬県がん対策連携企業」などの登録を行っています。

＊

また、地域社会の健康応援にも寄与するべく、各種イベントに積極的に参加しています。

2019年1月には、前橋在宅ケアネットワークの会主催のウォーキングステーション2周年の記念行事にVR（バーチャルリアリティ）を使用した認知症疑似体験ブースを出展しました。認知症では「どのように感じるのか」を体験することで認知症への認識をみなさまに深めていただきました。体験された方の「認知症」に対する意識の高さが感じられるとともに、認知症は早期発見が重要であることを周知するための一助となりました。

また、「100歳まで健康で美しく」をスローガンに健康寿命の延伸を目的とした団体、NPO法人日本健康文化協会主催の第1回ぐんま健康フェスティバル（2022年7月開催）にブース出展いたしました。

ブースでは、血管年齢測定や、乳がん触診モデルを利用した乳がんの早期発見についての展示を行いました。

会場には1，000名を超えるお客さまが来場され、数多くの方に健康維持・健康増進のサポートに貢献させていただきました。

＊

■人生100年時代、健康寿命延伸が課題

これまでの保険と言えば、万が一の保障のみに特化した生命保険が注目されてきました。人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸が課題となっている今、SOMPOひまわり生命は切れ目のない健康応援サービスを提供することで、健康寿命の延伸に貢献したいと考えています。

そのためには新しい検査技術や治療方法に積極的かつ柔軟にかかわっていくことが、お客さまにとって新たな価値だと考えています。

随　想　この欄はケアに従事する者の自由な「語り場」です。

「コロナ禍から学ぶ…」

「これからの社会を支える自分の支え方」

鍼灸マッサージ師　新倉淳一
（上毛鍼灸院）

「飛ばんとする者はまず屈する」この言葉、とある企業の社長さんが、先代より継いだ教えだそうです。度重なる逆境をこの言葉を元に乗り越えてきたとの事です。コロナ禍に加え、戦争報道や物価上昇など凄惨なニュースを聴いていると、鬱々とし閉塞した気分になります。

ニュースに踊らされず、暗い話からは一旦距離を置いて、自分の感情に目を向ける。私の守備範囲である東洋医学では感情の持ち方によって傷める臓器（この場合はいわゆる五臓六腑、西洋医学における臓器とは違う）が決まる、と考えられています。

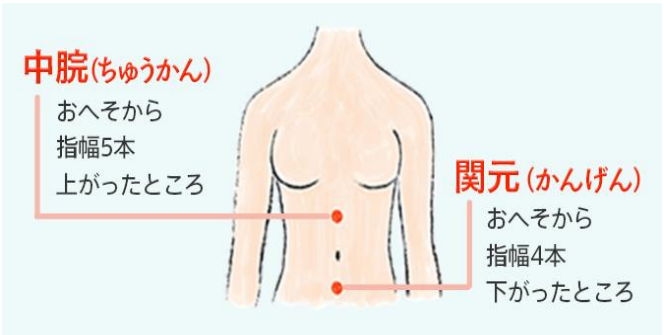
この原稿を書いている現在は夏から秋に変わる秋のお彼岸ですが、季節の変わり目には五臓六腑の『脾胃』が弱る、即ち、胃腸の働きが弱り、体が疲れやすいと考えます。また感情と五臓六腑の関係性から季節の変わり目は『思』、つまりは、くよくよ思い悩む傾向にあると考えるのです。卵が先か鶏が先かではないですが、感情と体調には相互関係があり、古来の先人達が経験を重ね纏めた物が東洋医学なので、きっとそうなのでしょう。

先ほど述べた様に感情の持ち方による体調変化はこれから迎える秋から冬の変わり目にも同じ事が言えますが、昨今の異常気象も重り、頭痛や肩こり・身体の重だるさ等々、よく分からないけど体調が優れない、といった症状も現れるでしょう。

ますます思い悩みますね。

＊

ここで提案ですが、お腹を冷やさない様にもしくは温めてみてはいかがでしょうか。おへその上と下には『中脘(ちゅうかん)：胃腸を整える』・『関元(かんげん)：エネルギーが集まる場所、別名は丹田』という経穴(ツボ)が存在します。この辺りを触ってみると張りや冷えていたりするので温める、もしくは少し押してみます。



おススメは腹巻きです。お腹が温かいと気持ちに余裕が生まれます。最近はカッコいい腹巻きも売っていますのでお試し下さい。

＊

「足ることを知る」という言葉もありますが、つい他人や若い頃の自分と比べてがっかりしがちです。失ったものを憂うのではなく、今の自分にある幸せを見つける事が肝要であり、感謝の気持ちを忘れず伝える。

在宅医療に携わる中で、昭和を過ごしてきた高齢の患者さんから学びました。例えば、買い物で待たされた時にはイライラせず一旦、鼻から長くゆっくり深呼吸。

狭い道で対向車が来た時は譲る。もし譲ってもらったなら会釈やありがとうのサインを送る。

良い行いをすれば気持ちが良くなります。

不安や怒りに囚われている自分に気付く事が出来れば心を平穏に出来るチャンスです。

心に余裕があれば周りにいる人に優しくなり、それが巡り巡って自分を幸せにし、他人に優しい、気高い自分になれます。

＊

きっと今は屈している時、この あと高く飛べるはずです。

気候変動を考える　その2

～人為的な気候変動とは～

西薗（にしぞの） 大実（ひろみ）
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

本稿の目的として、前回、地球の大きな気候変動ではなく直近の人為的な気候変動への対応について考えようと提案した。そこで、今回は人為的な気候変動の正体に迫ってみたい。

＊

人為的な要因によって気候が変わる可能性を、早くも20世紀初頭に提示したのはアレニウス（酸と塩基の定義でよく知られるスウェーデンの科学者）だ。CO_2が赤外線を吸収する性質に着目し、その大気中濃度と温室効果の相関の数式化を試み、化石燃料の燃焼によるCO_2排出が温暖化を引き起こすだろうと述べた。しかし多くの科学者は、現実に起こることは考えにくいと否定的だった。

１９６０年ごろから米国の科学者ロジャー・レヴェル、デビッド・キーリングらが、大気中CO_2濃度の精密な測定を行い長期的上昇が実際に起こっていることを証明し、温暖化は一気に現実味を帯びた。しかし、それによって地球にどのような変化が起こっているかを示す観測データはなかったので、訴求力は弱かった。

＊

地球の気候変動を、人体の病気に置き換えるとわかりやすいかもしれない。病気の診断に検査データや画像診断が有効なのは、言うまでもないだろう。しかし地球の気候変動では、20世紀後半まで検査データがなかったのだ。経験豊かな医師なら、患者の症状や様子からある程度の診断がつくかもしれない。地球は大きすぎて、気候変動を直感で把握することは難しかった。その間にじわじわと事態は進行した。

１９９２年リオデジャネイロで開催された地球サミット（環境と開発に関する国連会議）で「気候変動枠組み条約」が採択され、世界が協調してこの問題に取り組むことが示された。この条約の第３回締約国会議（COP3）が１９９７年の京都会議で、ここで初めて温室効果ガス削減の数値目標が議論されたが、その時点でも議論の根拠となるデータがあまりに少なかった。

現代の研究者は、データの裏付けのないこと、特に自分の専門分野についてはは憶測では語りたがらない。一方で、市民運動家は仮定をもとに主張を展開するので、その言動はしばしば過激に映る。政策決定者（政治家、役人）は、予測だけでは私権を制限するようなルールは作り難いという。

このような溝を埋めるために、国連の世界気象機関（WMO）と国連環境計画（UNEP）により、１９８８年に「気候変動に関する政府間パネル」（IPCC）が設立され、最新の科学的知見と評価を共有し、各国政府の政策に科学的な基礎を与えている。

その内容は、21世に入り急速に進展してきた。次回はその成果と課題について取り上げたい。

■在宅医療のエピソード　その②

癌（がん）のリハビリテーション

神宮 俊哉（神宮医院　岩神町）

前回は、運動の効能についてお話しました。今回は、がんの患者さんについてのリハビリテーション（以下リハと略す）についてお話します。

一つ目は、終末期医療としてのリハです。20年前、急性期病院でリハ医として勤務していたころ、悪性腫瘍を診療する外科や内科や婦人科などから併診の依頼がありました。

依頼の目的は様々で、拘縮について（おむつを替えやすいように）の依頼。排泄の自立（能力維持）の依頼。現状のＡＤＬを維持できるようにするための依頼などでした。

＊

終末期のリハですので、併診依頼の翌日に亡くなってしまうこともありました。当時は在宅医療も今のようではなかったので、がんの病院内死亡も多かったと思われます。いわゆるリハのゴール（目標達成）とは行かないことがほとんどでした。

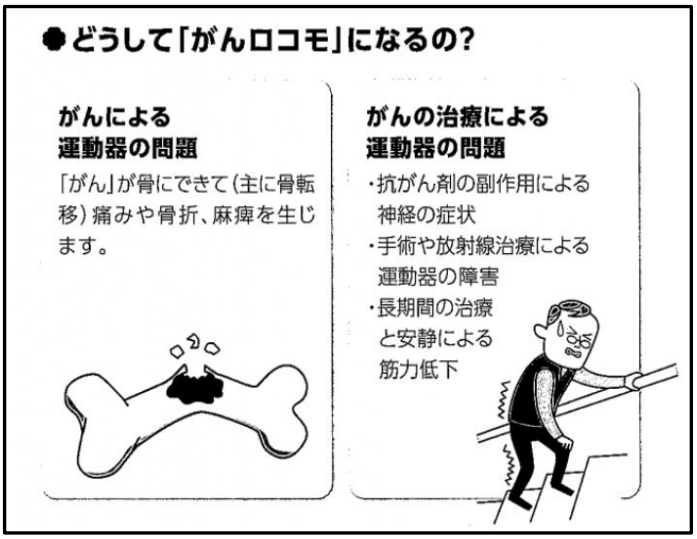
現在は、自宅で自分らしい生活を可能な限り送り、ターミナルリハを行うようになってきています。

二つ目は、がん患者の運動器障害「がんロコモ」についてです。

その問題提起によりがん患者の運動管理の重要性が注目されるようになりました。がん診療の進歩により生命予後が改善し、がんを持ったまま生活する患者が増加していて、がんを慢性疾患として捉え、がんとの共存を許容しＱＯＬの維持・向上を目標とするようになってきました。

＊

がんは常に死と向かい合わせと考え、何とか根治を目指し、がんと闘わなければいけないという考えがまだ多くあると考えられます。がんを特別視するため、生活や仕事を犠牲にしてしまうことも多くみられます。特別視するが故、生活に大事な運動器の障害に目を向けなくなることがありますのでＡＤＬの低下をきたしてしまう結果になります。

現代は、二人に一人は癌に罹患しますが、５年生存率も60％を超えてきています。そのため、いかにＡＤＬを維持して行くかが重要な課題になっています。がんの平均罹患年齢は75歳ですので変形性膝関節症、変形性脊椎症などの整形外科疾患を持ちすでに移動に障害があることが多いです。ＡＤＬの維持のためには「歩ける」ことが重要になりますが、既存の関節疾患による不動とがん治療のための不動は、高齢者がゆえに早く進行します。治療には難渋することも多く、特に予防が重要になります。

また、一部のがん（乳がん、前立腺がん、血液腫瘍など）で運動が死亡や再発のリスクを減らすことが報告されています。おおよその運動量は65歳以上であれば一週間に約3時間30分の歩行が必要になります。