

—2023 年 新春号 No 109

- P2 10、11、12 月の活動のあらまし
 P3 介護予防活動ポイントだより、YouTube 等で広報
 P4～5 令和 5 年前橋市は生まれ変わります！
 P6 医療介護に携わる人々の発言コーナー
 P7 シリーズ・気候変動を考える No3
 P8 在宅医療のエピソード その3

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。

迎春



初春や世界平和と民の声 難波秀夫 赤城大沼にて

■年頭の挨拶

あけましておめでとーございます

理事長 釜谷邦夫

2023 新年明けまして

おめでとーございます。

Covid19 に翻弄されて、早
3 年が過ぎ、未だに先の見
えない不安の中で新年を迎

えることになってしまいました。これからの皆さ
んの粘り強い活躍を期待して止みません。

世界的コロナ流行、地球温暖化、ウクライナ、北
朝鮮、台湾などの政情不安、国内では物価高騰、少
子高齢化、政治経済の一極集中、過疎化等々、不安
材料は山積し、しかも世界はアナログ時代からデジ
タル時代へ急な上に容赦無しの変革ですから、国家
としての対応が大変困難な局面です。

こんな混迷の時代ですが私たちに何か出来るこ
とはないのでしょうか？ 個人の力は小さくても
出来ることを一つずつやって行かねばなりません。
何か良さそうなことを先ずやって見るのがいいと
思います。

先ずは行動と参加です！ 結果は直ぐには出ま
せんで継続してみるのが大切だと思います。何か
人のためになりそうなことを一緒に楽しんでやっ
て行きませんか。本年もよろしくお願い致します。



10月、11月、12月の活動報告



10 月 23 日



10 月 23 日



10 月 23 日



11 月 27 日



11 月 27 日

10 月 23 日は 37 名の参加でし
た。体操指導とウォーキングの
リードは訪問看護ステーション
結の樹の清村秀樹作業療法士が
務め、コースはいつもの広瀬川
コース。途中の休憩地点で清村
さんから「肩こりをほぐす体操」
のお話がありました。

イベント広場に帰り「くつろ
ぎ談話」では機能強化型認定栄
養ケア・ステーション栄養まえ
ばしの小坂桂子管理栄養士から
食材を見た目の色で「赤・白・黄・
緑・黒」の 5 色に分類し、毎食 5
色を揃えて食べることを意識し
よう、というお話を伺いました。

11 月 27 日はいつもと会場が

変わり、朝日町の旧日赤病院跡にス
ーパー・フレッセイができたコル
ン広場で開催しました。ここは市が
「生涯活躍の町」として再開発に力
をいれているところです。この日の
朝は山本市長も顔を見せて下さり激
励の挨拶をうけました。

参加者も 62 名と多く、市の担当
者の他、社協のボランティアセン
ターからも取材があり 12 月、右ペ
ージのようなチラシも作成され
関係各所に配布していただきま
した。また本会メンバーの高橋佑
介理学療法士は、
下図の Y O U
T U B E を制作。
インターネット
でこの日の模様
を紹介していま
す。ご覧下さい。

みんなで一緒に歩く

おしゃべりする・街なかにはつらつウォーキング会

宅配 123
ワン・ツウ・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をしています。

YouTube JP 知らないと損をする!!

マチナカウォーキング

知らない1人は損をする!
まちなかウォーキング

スクワットキングダム国王
スクワットキングダム国営放送第17弾!!

2:55



12 月 25 日



12 月 25 日

12 月 25 日は参加者 42 名。体操とコース指導は小保方祐貴理学療法士。コロナ感染者数も増加し、前日には市内に数 cm の降雪があるなど心配されましたが、参加者の熱意で挙行されました。くつろぎ談話は割愛。テルサ 4 F での活動量計のデータ取込は行われました。

「前橋はつらつかフェ」のご紹介



「はつらつかフェでも活動したいけれど、どんなところかしら…」施設での活動との違いはあるのかしら…というご意見が多数届きました。今回、実際に「はつらつかフェ」へ参加し、取材させていただきました。

「前橋はつらつかフェ」とは

介護・高齢者支援に従事経験のある専門職とボランティアが協働し、閉じこもり予防、認知症支援等を目的とした高齢者の新しい居場所です。

今回、「街なかはつらつウォーキング会」に参加してきました。毎月第四日曜日、街なか中央イベント広場を中心に活動しています。



介護予防活動ポイント日より12月号



事務局には様々な医療従事者が多いため、歩きながら・話しながら気軽に相談できるのが特徴です。参加者も「月一回だから気軽に続けられるしとても楽しい」と元氣いっぱいでした。はつらつかフェではこのような活動もポイント対象です。ぜひご参加ください。



ウォーキングの途中、健康講座の時間もあります。

「街なかはつらつウォーキング会」は会を始めて 6 年になります。「歩いて伸ばそう健康寿命」をテーマにウォーキングを実施しています。今回は朝日町の川沿い、2 km ほどの距離をゆっくり歩きました。外へ出て心地よい距離を歩き、おしゃべりしながら過ごす時間は、体だけでなく心の健康づくりにもつながります。



ポイント登録者も、ぜひウォーキングから初めて、徐々に検温などのサポートをしていただくと助かります。



お問い合わせ

街なかはつらつウォーキング会事務局
☎090-8170-7220 (栗原)



SOMPO ひまわり生命

あなたが健康だと、だれかがうれしい。

がん予防・早期発見・万が一の保障・治療後のケアまで
トータルにサポートするがん保険

健康をサポートするがん保険 勇気のお守り

がん治療給付型

終身がん保険 (C2)
(がん治療給付型) (I 型)

がん診断給付型

終身がん保険 (C3)
(がん診断給付型)

◎たばこを過去 1 年間吸っていない方や禁煙に成功した方は割安な保険料に！

◎2 種類の主契約からニーズに合わせて選択可能！

◎がんリスク検査サービスで早期発見・早期治療につなげる (有料)

- がんに対する保障の開始 (責任開始日) は、保険期間の始期の属する日から起算して 3 か月経過後となります。
- ご契約をお引き受けできない場合や保障内容を制限させていただく場合があります。
- この広告は、商品の概要を説明したものです。詳細につきましては「商品パンフレット」「ご契約のしおり・約款」「ご契約に際しての重要事項 (契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

<引受保険会社・お問い合わせ先>
SOMPO ひまわり生命保険株式会社 群馬支社
〒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
TEL: 050-2016-8570 <https://www.himawari-life.co.jp/>
SOMPO グループの一員です。

HL-P-B1-22-00773 (使用期限: 2024.11.30)

稿 ■令和5年度、前橋市は生まれ変わります

寄

本会副理事長 三森和也(ケアマネジャー・市会議員)

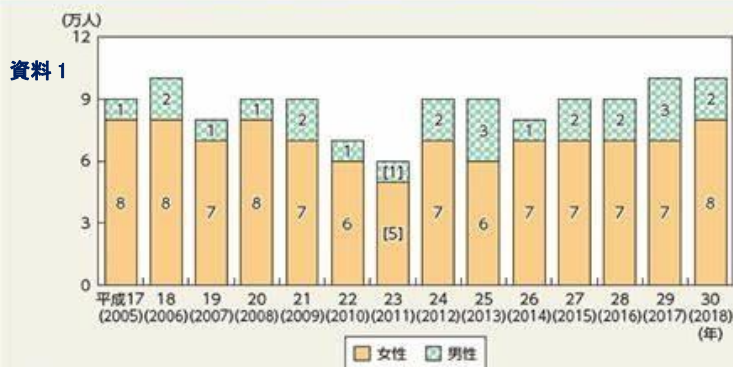
「支え合いのまちづくり」へ、市の取り組みが本格化

年頭にあたり、前橋在宅ケアネットワークの会の一員として、現在の介護保険制度と前橋市政・地域支え合いのまちづくりとの関連について述べたいと思います。

■介護保険制度のほころび

2000年に創設された介護保険制度は、それまでの家族介護から社会的介護を謳い文句に「介護の社会化」を大きな理念としてきました。しかし一方、介護のために仕事をやめる介護離職は未だに多く(資料1)在宅介護のボランティアグループが発展的解消する現実もあったと聞きます。

1-3-15図 介護・看護を理由とした離職者数の推移 (男女別)



前橋市ではこの対策として資料2(社協だより154号)の通り、継続的な努力が行われてきました。平成26年に地域包括ケアシステム推進が国から打ち出され、翌年「生活支援体制整備事業」が創設され、地域づくり、再生への議論が各地区で開始されました。令和2年より、支え合い活動を目

また、介護保険創設前より地域の人々のつながりが薄くなり、地域コミュニティの維持、町の行事の継続が困難になるなど社会的課題となっていることはご承知の通りです。

■前橋市がとってきた対策

の組織設立を支援する「町社協設立モデル事業」を市の社協が開始し、地域包括支援センターとも協力しながら交流・見守り・支え合い活動の推進を図って参りました。

令和2年10月から市社協が町社協設立モデル事業を開始して以降、これまでに40町で町社協が設立されています。

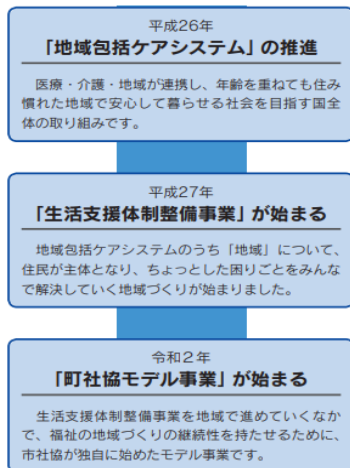
■町社協を全市に広げる

このよう

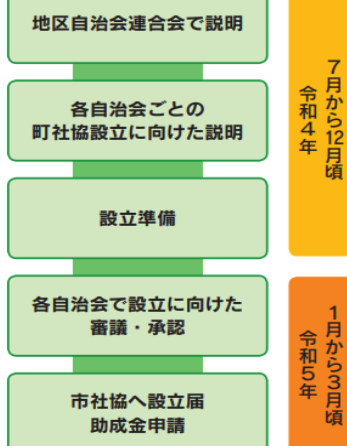
資料2 町社協設置に向けての準備を進めています

市社協では、前橋市が推進する生活支援体制整備事業を具体的に進めるために、町ごとに福祉活動に特化した町社協の設置に取り組みます。今後、各自治会の実情に沿った町社協の設置に向けて、地域の役員の方々の中心に話し合いを進めていきます。交流、見守り、支え合いの町づくりにご協力をお願いします。

これまでの経緯



今後の町社協の進め方



市社協では、支え合い活動を進めていく地域の皆さんと一緒に考え、町社協の立ち上げ支援と併せて助成金の交付を行います。詳しくは地域福祉係までお問い合わせください。

問い合わせ：地域福祉係 ☎027-237-1142



前橋市 HP
支え合いのまちづくり
(生活支援体制整備事業)

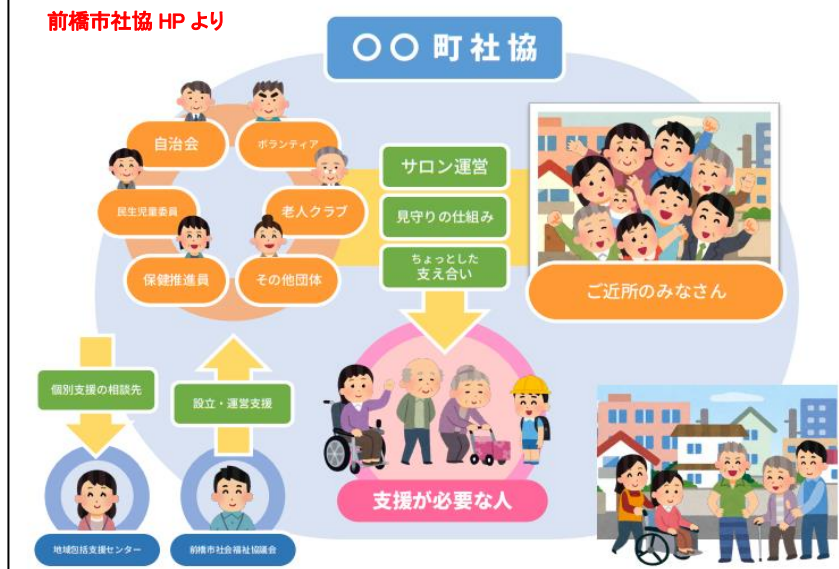


市社協 HP
町社協
設立モデル事業

社協だより154号

な経過を経て、令和5年度から全市に町社協を組織して支え合いの取り組みを広げるために令和4年7月以降、各地区社会福祉協議会及び自治会連合会において町社協設立までの手順を提示

前橋市社協 HP より



し、284ある自治会ごとに町社協設立に向けた説明を実施しています。私の住む下川淵地区では、高齢者の見守り訪問活動を民生委員との協力した支え合い活動や世帯内の情報共有のための我が家の包括システムづくりに向けた取り組み、防災対策についての住民連携に向けた取り組みなど、町の状況によって、それぞれの支え合いのまちづくりが進められている状況があります。

前橋市では、高齢者施策の基本である「まえばしスマイルプラン」(老人福祉計画・介護保険事業計画)を法により3年ごとに見直すことになっています。令和5年は計画の見直しを図られる年にあたり、現在の第8期の策定経過では、地域支え合いに関して『生活支援体制の整備では、地域住民が主体となった地域課題の解決に向けた動きが各地区で始めていることから、これまでの取り組みを引き続き、粘り強く進める必要があります。』とし成果を評価し継続的に推進する方針です。行政の様々な部署がこれに関わる取り組みとなるため、見直しも相当大きなものになるものと思われま。

■進む生活支援体制整備事業

町社協づくりを含むこの生活支援体制整備事業が創設された背景は、

1. 人口減少と少子高齢化がすすんでいること、
2. 要介護認定者の増加と介護給付費が増加していること、
3. 介護人材不足の見込み群馬県は五千人不足と推測)であることなどでした。

そして、この事業の目的は、①健康寿命をのばす(自身自身で健康維持増進に努める)、②お互いさまの活動を増やす(助け合いの仕組みづくり)となっております。

かくしてことし令和5年度は、

- ◎スマイルプラン改訂の年。
- ◎町社協の全市への取組み開始の年。
- ◎「共生社会推進課」が市に新設され老老介護、認認介護、遠距離介護やヤングケアラーなど深刻化する介護の諸問題への対処開始の年となります。

＊

介護保険給付事業とともに極端な言い方かもしれませんが、介護保険制度創設前の地域のつながりを取りもどす取り組みであることから、市民生活や文化、価値観にも影響を及ぼすような大きな転換点となるものと考えます。

■市民、NPOの側でできること

本会は介護保険が創設される以前より、高齢者の生活しやすい町づくりを目指し、市民ボランティアや医師等医療職をはじめ介護職、教職等の専門職が集まり活動を行ってきました。地域での支え合いの学習や、現在進めている「歩いて伸ばそう健康寿命」の「街なかはつらつウオーキング会」の活動は、現在、行政が

目指す課題とまさに一致したもので、時宜をえたものといえます。そして市民、市行政にとっても今後益々重要なものとなって参ります。最後に、前橋市議会における山本龍市長答弁を紹介致します。

「介護や障害など福祉の各分野の枠や、支える側、支えられる側という従来の関係を超えて、人と人、人と社会がつながり、そのつながりの中で相互に尊重し合い、共に暮らしていくこと、そんなことが可能な社会を目指していくことが重要であると考えております。

民生委員をはじめ、地域や支援を行う方々、専門職や関係機関、そして行政など、様々な場面でのつながり、密接に連携することで地域の課題を共有し、その課題に向けてそれぞれが支援できる、それが必要であると考えております。引き続き、地域共生社会の実現に向け取り組みを進めて参りたいと考えております。

●令和4年第一回定例会3月8日市長答弁

＊

以上、本年も、市民皆様の幸多き年となりますよう祈念し、投稿とさせていただきます。

随 想 この欄は高齢者の医療・介護に携わる人々の自由な発言コーナーです。

介護の仕事って素敵！

理学療法士 高橋 佑介
(スクワットの達人)

R4. 11. 11 介護の日「BEST 介護 JAPAN」 スピーチコンテスト参加報告

あなたは【介護の仕事】についてどのような印象がありますか？

もし『3K』というイメージしかないのであれば、ぜひ最後まで読むことをお勧めします。

介護福祉業界の革命家『高橋まちなやひろ』さんが主催するBEST介護JAPANが11月11日『介護の日』に群馬県庁で行われた。私はスピートコンテストに参加させていただいた。

熱気あふれる会場で、私の最も尊敬する介護士の一人であるマリアさんという方についてのエピソードを

お話しさせていただいた。

×××××スピーチ本文←×××××

「俺もう終わってる、死にたい」

ある男性利用者さんの言葉です。

50歳という若さで寝たきり。目を開けるだけで襲う強いめまい。そして治ることのない病氣。自暴自棄になるのも頷ける状況でした。

ところが、ある日突然「俺も頑張らなくちゃ」「車椅子のるよ」と言い出したのです。

パジャマからおしゃれな服に着替えて、大好きなバイクの話を笑顔でしている。車椅子に乗る時間も増えた。いったい何が起こったのか？

実は1年前からある女性の介護士さんが、彼を励まし続けていたそうなんです。

「まだ50歳なんだから、これからだよ！」「頑張らなきゃ！」「自分で動か



「なきやダメだよ」と。
本来ならこの言葉は、私たち理療法士が言わなきゃいけないことなんです。でも絶望している人に前向きなことを言うのってすごく怖いんです。



左が筆者。右が主催者の高橋まちゃぴろさん

私たちの仕事の価値って私たちが決めていると思います。

「3K」はどう考えても介護の魅力
を知らない人が作った言葉です。

私たちの仕事はこの介護士さんのように「感情豊かに」「可能性を信じて」「輝かせて自らも輝く」仕事だと思っています。

先日、その介護士さんと利用者さんの3人で、初めて歩く練習をしました。

その介護士さんは私からしてみた
ら「本物のマリア様」みたいな人です。

※※※※※→スピーチ本文→※※※※※

BEST介護JAPANのミッシ
ョンは「介護の仕事って素敵を日本
の常識に」することです。

【介護の仕事】は、将来アナタ自身が恩恵を受ける業界のため、このミツシヨンはアナタ自身の人生に大きく関与します。そのためにできることは、この記事を読んでいただいたように、少しでも介護について関心を持つていただくだけです。

*

今年も11月11日の介護の日にBEST介護JAPANが開催されます。ぜひご参加ください。

気候変動を考える その3

～温暖化は人間活動によるものか?～

にしぞの ひろみ
西 蘭 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



この30年間ほどの気候変動研究成果は？と問われたら、「人間活動が排出する温室効果ガスが気候変動を引き起こす」という推測を「事実」と証明したことである。

気候変動研究を取りまとめている「気候変動に関する政府間パネル」(IPCC) による第1次(1990)から第6次(2021)までの評価報告書「人間活動が及ぼす温暖化への影響」についての記述の変化を見てみよう。

1990「気温上昇を生じさせるだろう」(推測)、1995「人為的影響が気候に表れている」、2001「温暖化のほとんどは人為的な可能性が高い(66%以上)」、2007「可能性が非常に高い(90%以上)」、2013～14「可能性が極めて高い(95%以上)」、2021「疑う余地がない(100%)」。つまり、アレニウスに始まった科学者の理論的予測・懸念を裏付けたのである。

理論から結果を予測するとき、地球のような複雑な系では、その程度や具体的な現象の予測は困難だ。まずは観測を積み重ねるしかない。温度上昇を考えてみよう。気温は観測データから掴めるが、海水温はどうだろう。そこで2000年にスタートしたアルゴ計画で、世界中の海にアルゴフロートという潜水ロボットを今までに約4千機投入し、海面から深海2千メートルまでの水温等を定期的に測定し、衛星を通じてデータを集積している。日本近海の水温は毎年0.12度ずつ上昇し続けていることがわかった。気候変動研究を科学的に進めるために、このように膨大な人的、物的資源が必要である。

その基盤となるのが IPCC (1988年設立)と UNFCCC (気候変動枠組

条約:1992年採択)だ。IPCCには世界中の科学者が参加しており、気候変動に関する研究を集積し解析する、いわば技術部門だ。UNFCCCはその研究成果を各国の政策に反映する政治部門だ。IPCCは5～7年ごとに評価報告書を出し、UNFCCCは毎年1回締約国会議(COP)を開催している。

世界の温室効果ガスの排出量は、どうやって算定されているのだろうか。自動的に出てくるような便利な装置はない。各国が排出源を網羅するリスト(インベントリという)を作成し、その数値を積み上げているのだ。その算定方法は IPCC が研究しており、それをもとに各国が毎年算定して UNFCCC 事務局に報告するというしくみ。

気候変動の将来予測の精度も、スーパーコンピュータによって飛躍的に高まった。詳しい話は次回に。

*

このような地道な努力によって、人為的な影響だということが動かし難い事実となり、成果として2015年の「パリ協定」へとつながった。しかし同時に、その目標実現への道筋は険しく、最大の課題でもある。



**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
群馬県前橋市高井町1-7-1

0800-700-8960
フリーコール

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③

内部障害のリハビリテーション

神宮 俊哉（神宮医院 岩神町）

「内臓のリハ」と云う聞きなれないリハがあります。正式には「内部障害のリハ」と云います。

具体的には、心臓（冠動脈疾患・心不全）、肺（肺高血圧・COPD）、腎臓（慢性腎臓病）、肝臓、重複障害者などです。

これらの疾患は、以前は安静が治療の中心でしたがリハの有効性が証明されてきています。

＊

まず、心臓疾患への効果ですが、運動耐用量の増加、冠動脈硬化・循環の改善、冠危険因子の是正などで全身的效果もあり、心不全入院の減少、生命予後の改善、QOL改善などが認められています。これらは、入院によるものでなく外来通院や自主トレーニングが生命予後の改善に大変重要です。

次にCOPDについてです。

障害が進行すれば会話や更衣などの日常生活でも息切れが出現します。トレッドミルやエルゴメーターなど

の有酸素運動を行うと、運動耐用量の増加、呼吸困難の改善、QOLの改善、入院日数の減少などの効果が認められています。

呼吸リハについては、診断後できるだけ早期に開始し毎日継続することが重要です。

腎臓（慢性腎臓病）については、聞いたことがない

と思います。従来は、蛋白尿の増加を防ぐために安静が治療の基本でした。最近の研究により透析患者に対して運動療法は、運動耐用量改善、蛋白質異化抑制、QOLの改善が明らかになっています。

透析に至っていない慢性腎臓病患者



者のリハビリテーションは、腎機能改善・透析移行防止の新しい治療としての可能性が出てきています。

肝機能障害も安静が治療の一つと考えられていましたが、廃用症候群、社会復帰の遅延、QOLの低下、運動耐用量の低下、死亡率の増加などが明らかに becoming, 特に非アルコール性脂肪肝炎では、運動療法が治療の基本となっています。

＊

今後の高齢化社会では多くの疾患

を持った重複障害者が増加してきます。たとえば、COPD患者が心筋梗塞を発症したり、慢性心不全患者が腎不全を合併したりです。これらの場合でも運動療法が有効と考えられています。

リハ医療は、QOLやADLの改善から生命予後の改善が目標になってきています。

生命予後は、心臓、肺、腎臓、筋肉、血液の5大因子で規定される最大酸素摂取量に相関するといわれています。生命予後も改善するリハを行うために入院時のみならず、在宅での自主トレの重要性になってきますが、患者の自主性だけで継続するのは難しく定期的なフォローアップのため「街なかはつらつウォーキング会」の活用がお勧めです。

