

ささえあい

市民の住みよい街づくりを願い続けて25年
医療・介護の従事者、関心ある市民にむけて発行しています

春風に遊ぶ少女の声楽

難波秀夫

1～3月のウォーキング会の様子
春を感じながら歩こう！

医療・介護従事者のウイメンズヘルス
女性エッセンシャルワーカーの
ココロとカラダの健康について

医療・介護人の声
こころの元気

「気候変動」を考えるその4
いま考えなければいけない適応

在宅医療のエピソード④
在宅診療とリハビリテーション



春の風を感じながら歩こう！

ウォーキングを 継続させるコツ

ウォーキングを継続するコツをご存知でしょうか？

「①適切な時間帯選び」「②習慣化させる」「③誰と歩くか」の3つが大切と言われているそうです。

1つ目の「適切な時間帯」は朝が最も適しているそうです。朝の光を浴びることにより幸せホルモンの「セロトニン」がたくさん出て、生活のリズムが整ったり、1日を穏やかに笑顔で過ごしやすいようになります。また、セロトニンは睡眠にも良い影響をもたらすそうです。

2つ目の「習慣化」が最も難しいと思う方も多いのではないのでしょうか。この解決策のひとつは、ウォーキングのメリットを専門家から学ぶことだそうです。人はメリットのある行動に對





高齢者専門宅配弁当

宅配

C.O.K

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「油の多い・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。

街なかはつつウォーキング会 参加者の声

・2回目のご参加の方

前回から参加させていただいています。朝から皆さんで集まって体操をするとても気持ち良く1日を始めることができます！病院の先生やリハビリの方と直接お話しできるのでとても心強いです！

(70代 女性)



街中はつらつウォーキング

- ・毎月第4日曜日 9～11時
- ・前橋プラザ元気21
証明サービスコーナー前
※月によって場所が異なることもあります！



3つ目の「誰と歩くか」も大切です。良いとされている「同じ目標を持つ人と一緒に歩く」ことも良いそうです。
 実は、ここまでご紹介した全てが「街中はつらつウォーキング」に当てはまっております。朝から同じ目標を持った仲間と集まり、医師・理学療法士など運動の専門家による話を聞いたり、直接ご相談していただいたりして1日を始めることができます。2月のウォーキングでは東前橋整形外科病院の理学療法士の小保方先生よりウォーキングアプリ「G-WALK+」の説明をしていただきました。人は万歩計をつけるだけで歩数が2000歩増えるとも言われておりますので、これを機会にダウンロードしてみたいかがでしょうか。
 そして3月のウォーキングは悪天候により中止となってしまいました。が、素敵な景色を眺めながらウォーキングができるコースでした。次回は4月23日（日）、前橋中央イベント広場にて開催いたしますので、健康を維持したい市民の皆様、そして日頃から市民の健康を支えてくださっている専門職の方々、ぜひいらっしゃってください。お待ちしております！



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）

女性エッセンシャルワーカーの ココロとカラダの健康について



限界まで我慢しないで頼ってほしい

昨今、女性が活躍できる場は増えてきました。同時に体や心を壊してしまう方も多くなってきたようです。今回は専門的に、女性の体とストレスとホルモンについてお伝えします。ぜひ管理者を務める男性の方にも読んでいただけたらと思います。

こんにちは。女性専門整体サロン mogusmile（モグズスマイル）代表の岡本めぐみです。まずは今回の企画に携われることに深く感謝申し上げます。医療・介護に関わる女性達が少しでも心身ともに健康に笑顔でお仕事ができるよう、私の思いが伝われば嬉しいです。

当サロンのお客様は体の痛みや女性特有の症状でお悩みの働く女性の方が多いです。九割の方が「体が限界で来



ました」「前は寝れば治ったのに、今は治りません」「仕事の内容が自分の体に合っていない」など、身体の限界を感じて来店しています。私も、三年前まで理学療法士として、病院や施設に勤務しておりました。仕事に追われる毎日を「気合と若さ」だけで乗り越えてきましたが「生理痛・肩こり・頭痛」に悩まされ、痛み止めに頼り、仕事思うようにできない時期が続いた時、様々な治療院や整体院に通うことを決めました。その結果、今は痛み止めを常用する日々を卒業し、同じ悩みを抱えている女性たちの力になりたいと思い、サロンをオープンしました。



女性ならではの

体のケアと ココロのケア

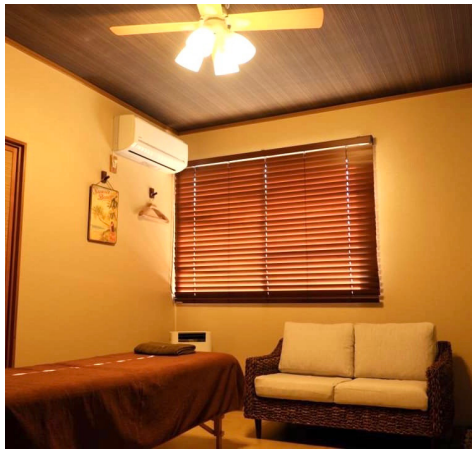
【ストレスと女性ホルモンの関係】

心身ともにストレスを感じる環境は女性ホルモンの分泌をしにくくさせます。

ストレスを感じた時に、脳は「このストレスからどう体を守るか？」を考えます。この時、女性ホルモンよりもストレスに抗うためのコルチゾールというホルモンの分泌が優先されるようにできています。そのためストレスを感じやすい環境は、女性ホルモンが分泌しにくい環境と言えます。

女性ホルモンの分泌低下は自律神経の乱れにつながり、肩こり・腰痛・頭痛・疲労感・不眠と様々な不調が現れます。これを約3か月放置すると「症状が長期化」すると言われています。この「症状が長期化する」ことが非常に危険です！

症状として出た「肩こり・痛み・疲労感」などのストレスがさらにストレスを呼びコルチゾールの分泌が促されます。その結果、イライラしたり気持ち落ち込んで辛い状態が続きます。



【体のケアで心にゆとりを】
 当店に通っていただいている看護師さんの話です。肩コリと頭痛に5年間悩まされ、ほぼ毎日、痛み止めを飲む生活をしていました。仕事と家庭に追われる日々で、休みの日は1日中寝て体力を回復させるしかないとのこと。

特に医療・介護従事者は、目の前の患者様・利用者様に寄り添い、安心や元気を配るという大切な役割を持っていると思います。自分自身が心身ともに健康でいた方が素晴らしいお仕事もでき、大切な家族との時間も楽しめると思います。

だからこそ、ストレスを発散したり心のケアをしたりする方法を身につけていただき、一人で抱えきれない時には当店をご利用いただきたいと思います。



自分のケアのために 時間を使いましょう

日々のストレスから旦那さんに当たってしまふこと、子どもが小さく遊びたいが疲労で遊んであげられないことに嫌悪感を感じていました。この日々からなんとか脱却したい!と思ったことが来店のかきかけでした。5年間悩んでいた症状は、施術やメンタルサポートによって3か月で、目に見えて改善していききました。何より職場の同僚から「良い事あった?」「顔色が良くなったね!」と言われることが一番嬉しかったそうです。疲労を感じることが少なくなり、プライベートでも旦那様や子どもと笑顔で遊べる余裕が生まれたそうです。

【女性が元気でいるには】

人間の身体は非常に正直です。日々のストレスを放置しておくと、体はSOSサインを痛みや不調として教えてくれます。自分のことを後回しにして我慢をしすぎていると、気づいた時には深刻化している場合もあります。

私たち治療家と言われる人たちは、心と体のケアを通じて笑顔を生み出すプロです。時には、大切なご家族、仕事のためにも自分自身のケアに時間を使って、健康に笑顔でお仕事をしていきましょう。

最後に、医療や介護に従事する女性が少ない心身共に健康になれるよう、心からお祈り申し上げます。

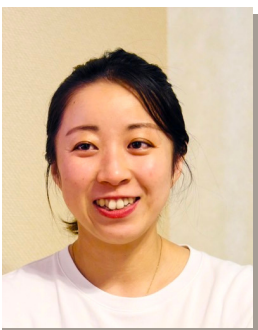
【よもぎ蒸し】

よもぎ蒸しは、今注目の美容健康メニューです。「ハーブの王様」とも言われる「よもぎ」を煎じ、その蒸気を下半身の粘膜に直接当て、身体を内側から温めていく温浴です。デトックス効果も期待できる当店一番人気のメニューです。



筆者プロフィール

- ・岡本めぐみ
- ・女性専門整体サロン Mogus smile代表
- ・理学療法士、整体士
- ・趣味：ダンス



☆女性専門整体サロンmogus-smile☆
 前橋市総社町植野155-6 キャッスルC 101
 ご予約は公式ラインからお願いします!



ささえあい限定クーポン

よもぎ蒸し

通常 4,000円

-500円引き **3,500円**

よもぎ蒸し+マッサージ (30分)

通常 7,000円

-500円引き **6,500円**

先着3名様!



こちらのQRコードから
 LINE 公式アカウントに
 ご登録ください。



あずみ苑前橋

「こころのげんき」

こころの元気は スタリハ・回想法・プレミアムランチから

皆さんこんにちは。

私は元総社町にございます、あずみ苑前橋の鈴木と申します。デイサービスとショートステイで地域貢献できるよう日々努めております。

デイサービスでは「スタリハ」「おとなの学校」「食事」の3点を特色としております。

「スタリハ」：スタンディングリハビリテーション【5秒で椅子から立ち上がり、5秒で椅子に座る】内容はシンプルですが、その効果は絶大です。

1回の立ち座りで、50歩分の効果が期待でき、100回で1000歩、200回で4000歩となります。

膝への負担を心配される方もいますが、椅子の高さを調整することにより負担を軽減することができます！本誌の編集長でもある高橋先生にお力添えを頂き、スタリハの効果や下肢筋力維持の重要性等を学びながら楽しくリハビリをしています。利用者自身がスタリハの効果を実感しているため積極的に参加しています。

参加いただいている利用者様からは「前より歩けるようになった」「楽し

く運動できる」等喜びの声が聞かれています。楽しく結果の出るリハビリをしたい方にオススメです。

「おとなの学校」

回想法を取り入れたテキストを使用し、国語・算数・理科・社会・音楽・体育の教科を経て若かったあの頃の話や甘酸っぱい青春の思い出等のエピソードを話したり聞いたりするととても楽しい時間です。テキストの設問を解く解かないは問題ではありません。思う存分昔懐かしいエピソードに浸る楽しい時間です。どなたでもご参加いただけます。

「食事」

食事は厨房で手作りしています。スタッフも同じ食事を頂いておりますが美味しいです。さらに、毎月3回のプレミアムランチがございます。



プレミアムランチはお値段そのままでも普段より豪華な食事が楽しめます。中にはプレミアムランチのために、利用日を変更される方もいらっしゃいます。

コロナ禍で見合わせていたレクやイベント、外部ボランティアの受け入れ再開等、規制の緩和に伴い、利用者様の笑顔につながることも実施して参ります。利用者様の笑顔やADLが向上したときにはスタッフ一同、達成感や満足感、やりがいを感じています。

「こころのげんき」をお届けできるよう、利用者様が在宅での生活を1日も長く生活ができる様、地域の皆様と力を合わせて尽力して参ります。

これからもあずみ苑前橋をどうぞよろしくお願い致します。

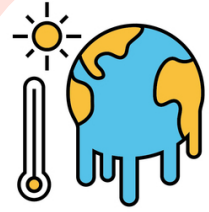
筆者プロフィール

・鈴木洋行(すずきひろゆき)
・株式会社アズライフケア
あずみ苑前橋施設長
・看護師



気候変動を考える^{その4}

～いま考えなければいけない適応～



人為的な気候変動には、どんな対策ができるか？気候変動では大仰になってしまふので、身近な天気予報で考えてみよう。「明日は雨」さてどうするか。降るのはしかたがないとして、雨具を用意するなど被害を弱める対策を気候変動では「適応」という。一方で雨が降らないようにする、てるてる坊主（残念ながら科学的な方法ではないが）など、影響そのものを弱める対策を「緩和」という。

地球全体を20km格子で覆いクロスする格子点の気象要素を、世界中の気象観測データ（降水量、気温、風、湿度、気圧など）をもとに計算し、天気をコンピュータ内に再現する。ここに流体力学、熱力学、水蒸気移動などの方程式を適用して、翌日の各格子点の変化を予測した結果が明日の天気予報である。格子点20km間隔で全球約130万地点さらに鉛直方向のデータが必要なので全部で1000万ポイント以上を同時に計算しなければならない。もし、その計算に丸1日以上かかってしまったら：明日の天気予報としての意味がない。短時間で計算可能になったのは今世紀になってスーパーコンピュータのおかげである。

話を気候変動に戻そう。方法は天気予報とほぼ同じで、地球を10km格子で覆い鉛直方向に20層程度、1億ポイント以上について過去の観測データをもとに計算し地球の気候を再現した「全球気候モデル」をつくる。ここに2100年までの温室効果ガス濃度など、変動を与える要素を加えることにより将来の気候変動を予測するのである。明日の天気予報より計算時間の余裕はあるが、それでも数十年先のことが数か月で予測できなければならぬ。日本では2002年に「地球シミュレータ」という世界トップのスーパーコンピュータを導入、機器更新し4代にわ

たつてこの計算に挑み大きな成果をあげている。

気候変動の度合いは温室効果ガス濃度の将来予測によって変わる。気温上昇1.5℃未満にするためには2030年に排出量を6割削減、これが「緩和」の目標である。

地球温暖化対策というと、しばしばこの排出量削減がクローズアップされるが、個人の取組では成果が見えにくい。緩和の不断の努力を続けつつも、一方でいま早急に求められているのは被害を軽減する「適応」である。命を守り、暮らしを守る術を、一人ひとりが生活に即して実践しなければならない。

筆者プロフィール



- ・西園 大実
(にそこのひろみ)
- ・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



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

受付時間
9:00~17:00
(土・日曜・祝日は除く)

在宅診療と リハビリテーション



今までのリハビリ これからのリハビリ

今こそ在宅診療でのリハビリテーション（以下リハと略す）は、当たり前のように行われていますが、日本のリハ医療の中で最も遠い位置にあったのが在宅診療でした。リハの歴史について簡単に、触れておきたいと思います。

当初、先天障害者（整枝療護園）や傷痍軍人のリハが始まりで、特別な人の特別な場所でのリハでした。身体障害者福祉法制定（昭和24年）、日本リハ医学会設立（昭和38年）、PT・OT法（昭和40年）、老人保健法（昭和57年）、介護福祉士・社会福祉士法・義肢装具士法（昭和62年）、介護保険法（平成9年）、言語聴覚士法（平成10年）、回復期リハ病棟の制度化（平成11年）の順で制度が整ってきました。

一方、リハ診療の推移は、脳卒中（病气）や骨折・脊髄損傷（外傷）などの安静治療後、温泉病院などの生活圏と離れた遠方でのリハを中心として行われていましたが「自分の住み慣れた所でのリハ」という地域リハの概

念が回復期リハ病棟の普及とともに広まってきました。それより少し前に、急性期からの積極的なリハが、早期の回復を促し、早期の自宅生活を可能とすることがわかってきました。また、退院前に退院先へ訪問し在宅生活を想定した「家屋評価」も行われるようになりました。この様な経緯があり、現在は在宅での「生活期のリハ」も当たり前のように重要と考えられるようになり訪問リハにつながっています。

昨今、地域連携、地域包括ケア、地域リハなど、地域とのつながりが重視されています。病院完結型医療から地域完結型医療へ、維持期リハから生活期リハへと転換しています。連携により治療とリハの継続と一貫性のあるリハを行うことが実践されなければいけません。

できないことが増えていないか？
ご家族からの情報が大切です！



筆者プロフィール

- ・ 神宮俊哉（じんぐうとしや）
- ・ 神宮医院 院長
前橋市岩神町3丁目18-17
- ・ 日本リハビリテーション医学会 専門医
昭和大学医学部リハビリテーション医学教室 兼任講師
元 前橋赤十字病院 リハビリテーション科 部長
元 老年病研究所病院 リハビリテーション科 医長
身体障害者福祉法 指定医

平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約12年です。日常生活に支障がある年数がこれだけあることに皆さんはどう考えますか？何とかこの年数を減らしたいと皆さん思うでしょう。特に、体や関節の痛みがあると生活の質に影響を及ぼします。その予防や治療が日常生活の自立につながり重要な意味を持ちます。利用者さんに関わる全ての人は、生活機能の視点でみることが重要です。できないことが増えたか？家族からの情報が必要です。日常生活の悪化は何が原因か？麻痺、筋力低下、拘縮、意欲などの問題に目を向けてください。以前申し上げた運動療法的重要性はここにつながってきます。在宅の利用者評価で重要なことは廃用症候群の予防と早期発見です。