NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会
2024年 1月 113号

Friendship Saves Society

ささえあい



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

写真：2014年1月1日ニューイヤー駅伝



初春の夢載せ駆けるタスキかな
難波秀夫

10月のウォーキング会の様子
街なかはつらつウォーキング会報告

第3回 知ってみよう！コロナ後の
からだ年齢測定会2023

医療・介護人の声
「やってみたい！」の気持ちを支える大切さとそのちから

「気候変動」を考えるその7
～再生可能エネルギー：緩和策の要～

在宅医療のエピソード⑦
運動しすぎも良くない？

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:npo.sasaeai2023@gmail.com URL: https://www.npo-sasaeai.net



10.22 くつろぎ談話で握力測定

街なかはつらつウォーキング会報告

なぜ「握力」をはかるの？

10月22日のウォーキング会では、くつろぎ談話の中で参加者の皆さんと「握力」測定を行いました。参加者全員で賑やかに行った測定ですが、なぜ私たちは体力測定などで頻繁に「握力」を測るのでしょうか？

握力を測る時には、主に上半身の筋力を使います。しかし、全身の総合的な筋力と関係があることが多くの研究で明らかになっています。そのため、全身の筋肉量の程度を知るための指標として使われています。さらに、測定に難しい動きを必要とせず、短時間で安全に行える為、高齢者の筋力測定に適しています。そのため、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋力減少）の評価基準にも使われているのです。

握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、その他の死亡リスクが有意に増加するなど、握力と病気のリスクが関連していると言われています。定期的に握力を測定し、緩やかに低下してれば加齢による影響とみることができますが、短期間に大きく低下している場合、筋力を含めた全身の体力向上が必要と考えられます。各年代の平均値やフレイル、サルコペニアの診断基準（下表を参照）を参考に、自身の握力を日々確認してみましょう！

表：握力の各年代の平均値と
フレイル、サルコペニアの評価基準(単位：kg)

年齢別平均値	男性	女性
60～64歳	42.85	26.31
65～69歳	39.98	25.20
70～74歳	37.36	23.82
フレイル サルコペニアの 評価基準	28未満	18未満



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をしています。











ウォーキング参加者（名）

(名)	一般会員	賛助会員	一般参加	学生	スタッフ	全参加者
10月	7	1	4		22	34
11月	3				2	5

※11月は臨時開催となりました

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）

第3回 知ってみよう！コロナ後の
からだ年齢測定会

2023 in 日本トーターグリーンドーム前橋

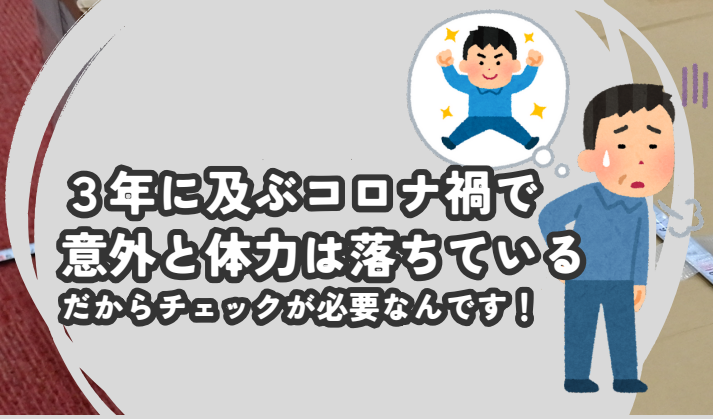
■令和５年11月19日（日）に「第３回 知ってみよう！コロナ後のからだ年齢測定会」を行いました。
■過去最大の15ブース・17種の測定項目を測定していただきました。
■参加人数も過去最大の268名の前橋市民の皆様にご来場いただきました。

2020年から始まったコロナ騒動ですが、現在ではニューノーマルな生活様式となり落ち着きを取り戻したようにも感じられます。しかし、皆さんの体力まで元に戻っているでしょうか？

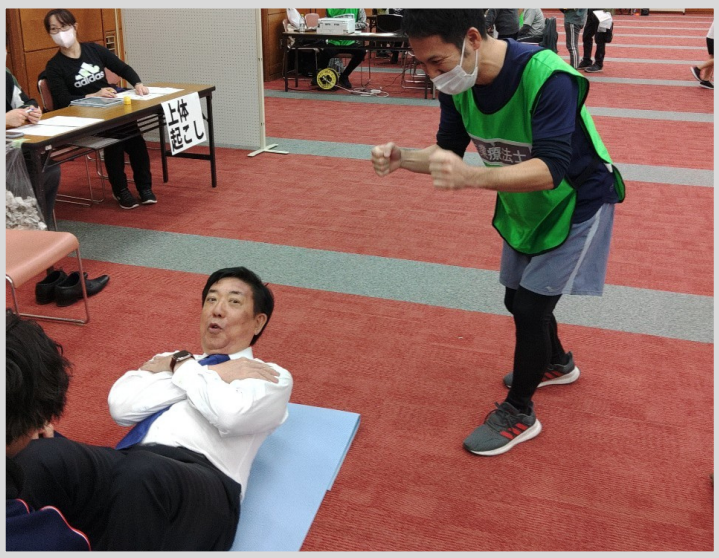
スポーツ庁が発表している「2022年 体力・運動能力調査」では全世代において体力が減少傾向にあると言われています。今回で３回目となる本測定会は、未就学児から高齢者までの幅広い年代に対するコロナ後の体力低下をチェックする取り組みです。過去最大規模の15ブース・17種目の測定を行い、過去最大の268名の前橋市民の方々にご参加いただきました。ご参加いただきました方々、誠にありがとうございました。

測定の最後には医師・理学療法士からの個別アドバイスを受けられ、皆さん普段できない検査や測定が行うことができて良かったと満足されている様子でした。

また、当日は当会スタッフの他に医療従事者ボランティアの方、「群馬医療福祉大学」「前橋医療福祉専門学校」の学生ボランティアの皆様にもご協力いただき、およそ80名のスタッフで運営しました。























「体力落ちたな…」と思ったら
街なかはつらつウォーキング会！



今回、測定会に参加して体力の低下を感じた方、参加していないけど運動の機会が欲しい方、当会では毎月第４日曜に前橋プラザ元気21にて、ウォーキング会を行っております。前橋の商店街を歩きながら、専門職による講話や個別の健康相談を気軽に行うことができますので、ぜひご活用ください。

医療・介護の専門職の方も
ウォーキング会で学びましょう！

また、ウォーキング会を支えていただく医療・介護従事者の方も募集しております。職種や法人の垣根を超えた関わりが、より良い仕事を生み社会を救うと考えております。まずは当会までご連絡をいただくか、街なかはつらつウォーキングの会へお越しください。













高齢者医療・介護に携わる人の声

訪問看護ステーション
ウェルスタイル前橋



「やってみたい！」の気持ちを支える大切さとそのちから

作業療法によって元気を取り戻した「Aさん」その理由は…？？

私はウェルスタイル前橋訪問看護ステーションで作業療法士（以下、ＯＴ）として勤務しています。当事業所は看護師7名／ＯＴ2名／事務1名が在籍しています。今回は作業療法士として、訪問の現場で考えている事をご紹介します。

「やってみたいこと」「やらなきゃいけないこと」「出来ることを求められていること」そのような1人1人が大切にしている「生活における行為（作業）」が日々の生活をつくり、人生に彩りを加えていきます。作業療法士はそんな1人1人が大切にしている作業に着目し支援していくお仕事です。

そもそも「作業」とはなんでしょうか？例えば「朝布団から起き、顔を洗い、花に水をやり、猫と少し遊び、仕事をして、ビールを飲んで…」と、これが私の1日ですが、全部が「作業」です。何気なく行っているこれらの「作業」が一日をつくり、自分らしい生活を作ります。

少しわかりにくいかもしれませんが、この視点で対象者とかかわっていく事が、とても大切であると思っています。

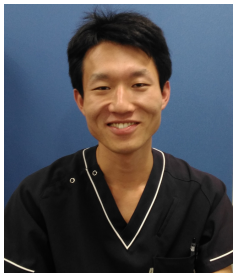
訪問先の事例を紹介します。

畑仕事が好きだったＡさん。しかし、自宅で転倒・骨折してからというもの、1日中ＴＶを見て過ごす日々が続いていました。訪問看護で私が介入することになり、ご本人との初めての面談で「無理かもだけど…また畑に行きたい」というお話がでてきました。それがAさんの「やってみたいこと」でした。

それからは、Aさんの体力でも畑仕事が出来るような環境を作ったり、畑仕事ができるような動きの練習を一緒に行い、簡単な畑仕事が出来るようになっていきました。

はじめは消極的なAさんでしたが、「やってみたいこと」ができるようになってきたことで「次回はこれをしよう！」と自ら提案されるなど、前向きな姿勢を取り戻していき、以前の元気が戻ってきたようでした。

OTは、その人の「やってみたいこと」に寄り添い、支援していく仕事です。また、その様なかかわりが本人のやる気を引き出し、自分らしさを取り戻す力をもっていると考えています。ぜひ、お近くのOTさんをご活用下さい。



筆者プロフィール

・笹谷朋弘(ささやともひろ)
・ウェルスタイル前橋
　訪問看護ステーション
・作業療法士

ウェルスタイル前橋
訪問看護ステーション



気候変動を考えるVol.7

～再生可能エネルギー：緩和策の要～

群馬県に合っている発電方法はナンダ？

前回、発電所を再生可能エネルギー化し、電気を使ってもCO2排出を限りなくゼロに近づけること、それが緩和策として最優先で求められていると述べた。今回は群馬の状況をふまえて、具体的に利用可能な再生可能エネルギーを考えてみたい。

まず、国が再生可能エネルギーとして電力買取制度の対象、すなわち現時点で実用化されているのは、太陽光・風力・小水力・地熱・バイオマスの5種類だ。これを聞いて、皆さんは風力こそ群馬だ！と思われるかもしれない。しかし冬から春先の風は強すぎ、他のシーズンは総じて弱く、残念ながら群馬にほとんど適地はない。年間通してちょうどよい風がふいているところ、それは洋上もしくは海沿いなのだ。

群馬で最も実用性（商業性）の高いのは、太陽光発電だ。晴天が多く、年間日射量は首都圏より1割、日本海側より2割ほど多い。地価は低廉である。そこで県内、特に赤城山南面には雨後の筍のごとく出現。しかし、現状では近隣住民の方から迷惑施設としてとらえられているのではないだろうか。これを解決するには、二つの方向性が重要である。まず、今後の太陽光発電の主体は地面に直置きではなく、建造物の屋根や壁面への設置とする。国でもビル外壁材一体のパネルの開発などを促進している。もう一つは、現在の多くのケースでは発電事業者は遠隔地にいて売電した電力がどこで使われているか見えない。それでは近隣の太陽光パネルはただの邪魔者だ。しかし、エネルギー地産地消の考え方が進み、ある地域の電力がそこの太陽光パネルから供給され、火力発電所などへの依存率がゼロに近くなれば、自分たちの生活のための設備という認識が高まる。このような考え方のもとに地域で出資者を募り、市民発電所として運営する試みは全国で動き出している。

さて他の3種、小水力、地熱、バイオマスも群馬では有望だが、それぞれ課題がある。小水力は大規模ダムでなく土地の傾斜を利用した水流で発電機を回すもので、群馬には適地が多くすでに稼働しているものもある。しかし水利権という壁があって設置は進まない。地熱は全国有数のエネルギー賦存量だが、適地は草津白根山周辺で、国立公園内のため現時点では設置が難しい。バイオマスは県内各地に存在するが、現状では収集するシステムがなく十分利用できていない。しかし、このように課題が見えてくれば、いずれは解決の道筋もできるだろう。再生可能エネルギー生活の未来を夢見つつ、新年をスタートしたい。

筆者プロフィール

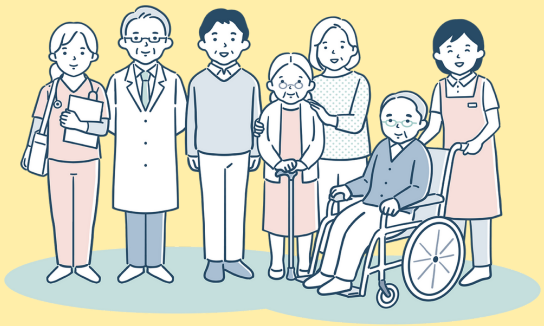
・西薗　大実
(にしぞのひろみ)
・群馬大学名誉教授
・環境省　中央環境審議会
地球環境部会専門委員





在宅医療のエピソード⑦

実は…
運動しすぎも良くない？



無理なくできることから！

「運動のしすぎ」に注意！

代表的なものに「オーバーユース症候群」や「オーバートレーニング症候群」などが挙げられます。

「オーバーユース症候群」は使い過ぎによる故障の総称です。主に、中学生から大学生までのスポーツで発症することが多いと思われます。代表的なものは、野球肘、野球肩、テニス肘、ランナー膝、ジャンパー膝、シンスプリント、疲労骨折などにより、筋肉・靭帯・腱・骨・骨膜などに炎症が起こることです。

次に「オーバートレーニング症候群」についてです。スポーツにより生じた生理的疲労、精神的疲労が回復しないまま積み重なり、常に疲労を感じる慢性疲労状態です。スポーツの成績の低下により、ハードなトレーニングを繰り返し深みにはまっていく選手も少なくないようです。気持ちの落ち込みや活気がなくなるなど精神症状が出現するのがつらいところで、十分な休養が不可欠となります。

“運動負荷試験”という検査をご存知でしょうか？

医療的には、心臓病を見つける試験です。エルゴメーター※1、トレッドミル※2を利用し心拍数を上げて（呼吸を苦しくして）、不整脈や心筋虚血状態、血圧の変動などを見つけます。医師の監督下に行う試験なので症状や異常検査値が出現すれば、診断につなげることができる大変な有用な検査です。



※1：エルゴメーター



※2：トレッドミル

「突然の運動」にも注意！

ところで、登山やマラソンしたりしますか？

普段から登山やマラソンなどの有酸素運動で、持久力を鍛えていれば、自分のペースが解るので問題は少ないと思います。しかし、普段から運動をしていない友達を“一緒に山に登ろう、私がついているから大丈夫”と無理に誘うのは大変危険だと思います。特に、学生の時にハードな運動をしていて、その後何年も運動習慣がない方が登山などをすると“何のこれしき”と無理をしてしまいます。もしも山の中で致死的不整脈、心筋梗塞など起こせば致命的です。マラソンでも、頑張りすぎてしてしまうと同じようなことが起こります。危険な環境で“運動負荷試験”を行っているようなものです。



無理せず、マイペース

今回最もお伝えしたい点は、息切れするような運動をいきなりするのは止めましょうということです。ウォーキングや自転車から始め、ジョギングや坂道昇降など順を追ってトレーニングすることです。突然の運動しすぎもよくありません。

筆者プロフィール

・神宮俊哉（しんぐうとしや）
・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