

Friendship Saves Society

ささえあい



医療・介護の従事者、関心ある市民に向けて発行しています

R6.3.24 ふじみからだ年齢測定会

・前橋市富士見公民館にて、富士見町を中心とした前橋市民の皆様の中から年齢を測定しました
詳しくは本誌3～4ページに掲載しております！

R5.12月～R6.3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写真集！

・ふじみからだ年齢測定会

in 前橋市富士見公民館

医療・介護人の声

・心彩り・笑顔溢れる「福祉ネイル」

「気候変動」を考えるその8

・～最新情報 医療機関や家庭にも波及～

在宅医療のエピソード⑧

・これからのリハビリテーション





2.25 元気に笑顔で歩いてます！



2.25 たくさんのご参加ありがとうございます



12.24 帽子をかぶる萩原朔太郎像

大人も子どももたくさん集まる 街なかはつらつウォーキング会

いつも当会のはつらつウォーキング会にご参加いただきまして、誠にありがとうございます。お陰様でたくさんの方々と一緒にウォーキングをしたり、健康講話を聞いたり、とても有意義な会になっております。

これも皆様がコツコツご参加いただいたり、他の皆様をお誘いの上ご参加していただいているお陰だと思っております。

今回は、ウォーキング中の素敵な写真をできるだけ載せていきます！



12.24 冬の景色も楽しめる広瀬川



3.24 講話をする神田理学療法士

高齢者専門宅配弁当

宅配
C O 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すことが必要です。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しています。

ウォーキング会
健康増進がポイント！
さあ いっしょに歩きましょう！

12.24 学生さんも活躍

12.24 ガレリア紹介も人気

1.28 寒くても元気な皆さん



1.28 みんなで体操



12.24 世代を超えたウォーキング



3.24 歩くには足の強さが大切!



3.24 天気が良くてよかったです



2.25 カマジイに会えるウォーキング会



みんな頑張ってるね



2.25 老若男女が参加しています



1.28 医師など専門家に直接相談できます



1.28 日差しが良すぎることも



3.24 学生さんとお話ししましょう



2.25 専門家のアドバイスが聞ける

一生涯のパートナー

第一生命

Dai-ichi Life Group

第一生命保険株式会社 群馬支社

〒371-0024 群馬県前橋市表町2-2-6 前橋ファーストビルディング3F 電話 027-224-6227

ウォーキング参加者(名)	一般会員	賛助会員	一般参加	学生	スタッフ	全参加者
12月	14	4	5	34	14	71
1月	18		3		11	32
2月	23		4	5	19	51
3月	19			4	7	30

ふじみ からだ年齢測定会

測定会の
紹介動画→



2024 in 前橋市富士見公民館

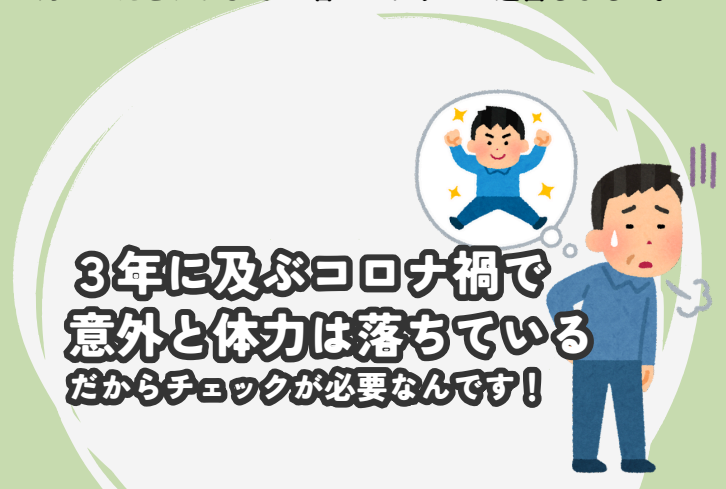
- 令和6年3月24日（日）に「ふじみからだ年齢測定会」を行いました。
- 10ブース・9種の項目を測定しました。
- 94名の皆様にご来場いただきました。
- 当会では令和6年5月12日より、前橋市富士見公民館にて「ふじみはつらつカフェ」を開催します。

令和6年3月24日、前橋市富士見公民館にて「富士見からだ年齢測定会」を開催いたしました。昨年の11月にグリーンドーム前橋にて開催した「第3回コロナ後の体を知ろう！からだ年齢測定会」に引き続き、当会では4回目の測定会となりました。当日はお天気にも恵まれ、富士見町周辺の方々が94名ご参加くださいました。誠にありがとうございました。

この測定会は、幅広い年齢層の方に対してコロナ後の体力低下をチェックする取り組みです。医師・理学療法士らによる専門的な検査を9種類行い、体力が平均に比べて下がっていないかなどを確認いたします。

最後には、医師・理学療法士からのアドバイスを受けることができ、皆さん普段できない検査や測定が行うことができ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ほかに、医療従事者、ボランティアの方、群馬医療福祉大学の学生さんにもご協力いただき、およそ34名のスタッフで運営しました。



「体力落ちたな…」

「運動しなきゃな…」と、思ったら

ふじみはつらつカフェへ！



2024年3月24日(日) 前橋市富士見公民館

ふじみからだ年齢測定会

【身長】 cm 【体重】 kg 【性別】 男・女 【年齢】 歳 【グループ】 A

測定種	測定値	得点
①握力	(kg)	
②上体起こし	(回)	
③長座体前屈	(cm)	
④開腿片足立ち	(秒)	
⑤2ステップ	(m)	
⑥片脚起立	(cm)	
⑦10m歩行テスト	(m/s)	
⑧CS-30	(回)	

総合評価 A・B・C・D・E

あなたの体力年齢は・・・ 〇歳です!

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、当会では令和6年5月12日(日)より前橋市富士見公民館にて「ふじみはつらつカフェ」を行います。医師、理学療法士を始めとした専門職による講話や個別の健康相談も気軽に行うことができますので、ぜひご活用ください。

また、はつらつカフェ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いただくか、ふじみはつらつカフェへお越し下さい。



ふじみ はつらつカフェ 5月

日 時：令和6年5月12日(日)

9:00~11:00

場 所：前橋市富士見公民館（多目的室）

料 金：無料

内 容：体操、健康講話などを理学療法士ら専門家と一緒に楽しみながら行います！

NPO法人 前橋在宅ケアネットワークの会

高齢者医療・介護に携わる人の声

福祉ネイリスト **ここえみき**

心彩り笑顔あふれる

福祉ネイル

キレイになって嬉しい！
家族に見せたい！
次はもっと明るい色に！

群馬県を中心に、福祉ネイリストとして活動しております。訪問ネイルサービスここえみきの加藤と申します。私が提供しております福祉ネイルは、高齢者・障がい者施設のもとへ訪問し、ネイルサービスを通じて“癒し・元気・希望”を感じてもらい笑顔をお届けしています。

ネイルと聞くと、若い女性のものというイメージがあるかもしれませんが、福祉ネイルは爪に色を塗るだけでなく「心のケア」が中心となります。スキンシップによる癒しと会話を楽しみ、心触れ合う特別な時間は年齢や性別を問わず楽しんでいただけます。

男性に人気のピカピカ爪磨きや、女性に人気のマニキュアカラーリングはお一人様20分程度で仕上がります。好きなマニキュアの色を選び、ネイルアートは指先から季節を感じていただけるように、心を込めて手描きさせていただきます。

**福祉ネイルは
認知症予防や症状の軽減にも
効果が期待できます！**

はじめは「こんな手にネイルをしても仕方ない、年だから」と大半の方が消極的なのですが、一度体験してみると「キレイになって嬉しい！家族に見せたい！次はもっと明るい色にしたい」表情や声のトーンも明るくなり、利用者様の最高の笑顔が輝きます。

またネイルを通して周りとのコミュニケーションが取りやすくなり、前向きな会話が増えたと職員様からのお声をいただいています。

日常の何気ない動作の中で何度も目に付く指先が彩られていると、キレイにしている喜びを何度も実感することができ明るい気持ちになります。

ネイルの持つ心理的効果がQOLの向上に繋がり、認知症予防やBPSD（認知症の行動・心理症状）の軽減に効果が期待できるという研究結果に基づき、キレイになるだけでなく利用者様のQOLの向上を目指して活動しています。

福祉ネイルは人生100年時代をもっと楽しむ、心を彩り、豊かな人生を送るお手伝いができると考えています。只今、福祉ネイルの体験会を開催しておりますので、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。



筆者プロフィール

加藤美樹(かとうみき)
日本保健福祉ネイリスト協会所属
福祉ネイリスト
福祉ネイル認定校足利校講師
認知症サポーター
ネイリスト資格各種

福祉ネイリスト
ここえみき



～最新情報 医療機関や家庭にも波及～

化石燃料時代の「終わりの始まり」とは？

昨年12月13日まで、気候変動枠組条約の第28回締約国会議（COP28）がアラブ首長国連邦のドバイで開催された。国際会議という国レベルの問題で市民には直接関係ないと思いがちだが、今回はそれではすまない…ということで最新情報をお届けしよう。

衝撃は開会スピーチ「1.5℃目標は、化石燃料の利用を完全に止めることでしか達成できない」から。燃える地球を化石燃料を注ぐ消火ホースで救うことはできず、期限を設けて化石燃料を廃止することが必要、好むと好まざるとに拘わらず脱化石燃料化は不可避であり、いかに早くかつ公正で衡平に移行させていくかに、その国や事業者の未来、私たちの未来がかかっている。このようなアントニオ・グテーレス国連事務総長の切羽詰まった言葉から幕を開けた。そして約2週間の会議の大半を化石燃料（石炭・石油・天然ガス）からの脱却の話合いに割り、全世界がこれに合意した。産油国が開催国だったにも関わらずである。そして閉会スピーチでは「今回の結果は、化石燃料時代の終わり、の始まりだ」と、サイモン・スティル条約事務局長が締めくくった。

この合意内容を記したものを「グローバル・ストックテイク成果文書（GST）」といい、今回初めてまとめられた。ストックテイクとは「棚卸（たなおろし）」のことで、つまり世界中の温室効果ガス排出削減の取組みを総ざらいしようというものだ。その核心部分を紹介しよう。まず全世界で2030年までに再生可能エネルギーの発

電容量を3倍、エネルギー効率を2倍にする。それに応じて私たちの生活も大きく変わるだろう。そして、次が重要！「すべての温室効果ガス、及び産業・運輸・家庭などすべてのセクターを対象とした排出削減を行う」と明記されたのだ。

日本では、今までは省エネ法の対象となるような事業所には削減義務が課されてきたが、家庭などでは努力の範囲で行ってきた。しかし、これからは何らかの排出削減方策が強化、あるいは義務化されてもおかしくない。もちろん医療機関や介護施設も例外ではない。生命・健康を守るという大前提は崩すことはできないが、それを免罪符にして温室効果ガス排出削減に目をつぶることは許されない。

東京都では、全国に先駆けて新築住宅等への太陽光発電設備の設置、断熱・省エネ性能の確保等を義務付ける制度を創設、2025年4月から実施する。群馬ではどのような動きが出てくるだろうか、目が離せない。

筆者プロフィール

- ・西園 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



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!

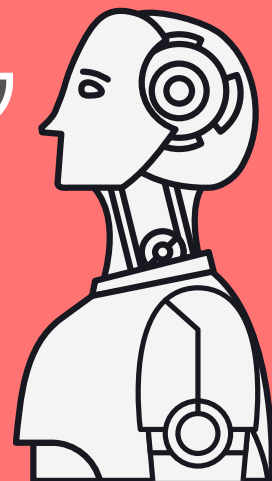
Yakult
ヤクルト
400mL
30日分

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)

りハビリ…
ガンバリマショウ



これからの りハビリテーション

新しいりハビリが生まれている

りハビリテーション（以下りハと略す）のエビデンスは、実は多くありません。以前から重要視された脳卒中、脳性麻痺、骨関節疾患などは、運動療法の手技が確立されているため、新しい療法を比較し、予後の改善を証明するのが困難です。呼吸器、心臓、がんなどの内部障害のりハは、比較的新しい試みのためエビデンスが豊富です。

昨今、医療の質を向上させるのためにデジタルトランスフォーメーション（DX）が進み、りハに技術革新が起こり、新しいタイプのものが開発されてきています。今後もインターネットやAI、AR、VRを応用した手法が広まってくるようです。AR（Augmented Reality）とは“目の現実世界にコンピューターで作られた画像・映像を重ねることで現実世界を拡張する技術”であり「拡張現実」と訳されます。VR（Virtual Reality）とは、映画やゲームでもお馴染みですが“現実にはない世界や体験しがたい環境・状況をCGによって仮想空間に作り出す技術”で「仮想現実」と訳されます。

COVID-19感染拡大後は、リアルな接触が少なくなりVRに注目が集まっています。VRは脳卒中や脊髄損傷のりハに応用され始め、ヘッドマウントディスプレイ（HMD）を用いた3次元での技術で検討され始めています。VRを使用した事例は、3次元VR空間でのリーチ動作（前に腕を伸ばし物を取ろうとする動作）。注意障害のある高齢者に対し、もの珍しさのためかVRでの訓練に集中でき、注意を払うことができるようになった例。座位バランスや失調症状の訓練例。などが見られるようになってきました。今までも、ゲーム感覚で運動できる機器はありましたが、その範囲が広がっています。

ロボットの活躍も！

障害のない方の運動療法でもDXの技術が応用されています。身近なものでは、スマートウォッチです。心拍数、血中酸素濃度、心電図、運動量、睡眠など多岐にわたる機能があります。その情報をスマートフォンに送信することで記録や処理を行うことができます。これらのデータを元にリアルタイムのりハ指導や運動療法指導が可能になっていきます。

近年はロボット技術の応用も活用されてきています。りハ訓練用ロボット（主に運動療法）、自立支援用ロボット（日常生活を自立させるため歩行再建ロボット、筋電義手他）、介護支援ロボット（介護者の負担を減らすため移乗支援、移動支援、見守り他）、認知情動支援ロボット（犬型ロボット“アイボ”等）です。運動機能の目的のみならず守備範囲が広がっています。従来型のりハ以外に今後様々な方法での進歩が期待されます。



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
- ・日本りハビリテーション医学会 専門医
昭和大学医学部りハビリテーション医学教室 兼任講師
元 前橋赤十字病院 りハビリテーション科 部長
元 老年病研究所病院 りハビリテーション科 医長
身体障害者福祉法 指定医