

ささえあい

—2024年秋号 No116

- P2 7、8、9月の活動のあらまし
- P3 本会がアーバンデザイン優秀賞を受賞
- P4～5 11月17日総合福祉会館で会いましょう!
- P6 医療・介護に携わる人の声
- P7 連載・気候変動を考える(最終回)
- P8 在宅医療のエピソード その①

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 Emai:np0.sasaeai2023@gmail.com URL: <https://np0-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。



写真/俳句：難波秀夫 野反湖 9.20 撮影 雲流れ陽も流れ射す芒かなすすき



8月25日 広瀬川沿い遊歩道

市民の皆様へ
NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

ようやく涼しくなりました!

今年の夏は尋常でなく暑かった。6～8月の平均気温は関東甲信地方で平年に比べて1.8度も高く、1946年の統計開始以降、最も暑かったそうです。連日、救急車が熱中症患者を搬送。また終日回しっぱなしの冷房で体調を崩す人も増えました。3年も続いたコロナ禍に続き、この猛暑で人々のウォーキングの機会が大幅に減少、体重が増加した人が増えています。10月を迎えようやく涼しくなりました。この機会にウォーキングを再開しましょう。本会では、第3日曜日には富士見地区ではつらつカフェを。第4日曜日に街なかはつらつウォーキング会を開いています。参加は無料。お気軽にご参加下さい。

■問い合わせ先 8027123516283

令和6年7月、8月、9月の活動

この夏、猛暑にも負けず、励ましあつて頑張りました。

今年5月から富士見公民館で「ふじみはつらつカフェ」がオープン。毎月第3日曜日の午前中、リズムやゲーム感覚を取り入れた体操、ストレッチの教室が行われています。

*

ついで毎月第4日曜日には「街なかはつらつウォーキング会」が行われます。7月〜9月は暑さを避け、開会時間を30分早め8時半に元氣21の玄関に集合。準備体操のあと広瀬川沿いから街なかに向いて約3.5km歩きます。

7月28日はコースの途中にある慰霊地に立ち寄り、大学教授で本会理事の松下晋さんが「8月5日の前橋空襲」のお話をして下さいました。

8月25日にはコース途中の前橋文学館前の広場に立ち寄り、歯科医師で本会理事の小山敦さんが「ごつくん嚙下のお話」をして下さいました。

*

ウォーキング会には親子連れ、学生、若い人たちが大勢参加しています。途中の休憩タイムではおしゃべりが盛んです。



7月21日ふじみ公民館



7月28日街なか



7月28日街なか



8月18日ふじみ公民館



8月25日 街なか



8月25日街なか

街なかはつらつウォーキング会が アーバンデザイン大賞2023 まちづかい部門 優秀賞を を受賞しました。

9月はあいにくの雨。
しかし負けずに頑張りました。



アーバンデザイン大賞とは

「前橋市アーバンデザイン」の考え方に沿った建設物や活動を選び推奨し「前橋らしさ」を作り出すために、アーバンデザインの好例(いいね!)を積み重ねることで、コンセンサス(共通理解)を作り出すことを目的としています。



いただいたトロフィー

■受賞理由■

- ① 専門家と一緒に街歩きすることで、アーバンデザインに即したまちづくりを体感できるように工夫してウォーキングをされているように感じられる。
- ② 多数の参加と83回という継続性は素晴らしく、地元に根付いた活動となっている。
- ③ 専門家がいることでお年寄りにも安心して参加できることは高く評価できる。

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



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しています。

このページ コピーしてご利用下さい。ご参加をお待ちしています。

2024.11.17.sun 共催 前橋市

第4回 からだ年齢測定会

全年齢対象・参加費無料

11月17日(日)

受付時間：1部 10:00～11:00
2部 11:30～12:30

場所：前橋市総合福祉会館
(前橋市日吉町2-17-10)



測定が終わったら
飲み物プレゼント!



応募方法

応募方法は全部で**4種類!**

- ①右記QRから申込み。
- ②申込用紙を郵送。
- ③申込用紙をFAX。
- ④電話にて申込み。

申込用QR



※定数に達し次第、締切となります。
※申込期限は2024年11月8日(金)です。
※郵送・FAX・電話にてお申込みの方は下記までお願いします。

お問い合わせ

NPO法人 前橋在宅ケアネットワークの会

〒371-0037 前橋市上小島町2丁目42-5
TEL 027-235-6283 (平日 13:00～17:00 可)
FAX 027-235-6284
E-mail npo.sasaei2023@gmail.com



測定項目

〈シニア・成人・子どもの部〉

握力/2ステップテスト/片脚起立テスト/上体起こし/
長座体前屈/立ち幅跳び/閉眼片脚立位保持時間/
膝伸展筋力/10m障害物歩行テスト/6分間歩行テスト/
10m歩行テスト/

〈幼児の部〉

テニスボール投げ/両足連続跳び越し/後方ハイハイ走

当日の流れ

- ①受付 ②準備体操 ③各種測定 ④総合所見

主催：前橋市はつらつカフェ連絡協議会準備会
(前橋市はつらつフォーキング会・ふじみはつらつカフェ・平日HONMYAで実施しA開催)
共催：前橋市・NPO法人 群馬骨ケアネットワーク
後援：前橋市教育委員会
協賛：公益財団法人 骨粗鬆症財団
協力：東前橋整形外科病院/上小出クリニック/市川クリニック/小山歯科医院
群馬医療福祉大学/株式会社いづみ/上毛鍼灸院/宅配クック123
群馬ヤクルト販売株式会社/第一生命 群馬支社/マツダ印刷株式会社

第4回 からだ年齢測定会

◆ 申込用紙 ◆

※下記情報は2024年11月17日開催イベントでのみ使用します。

フリガナ		受付時間	TEL	()
代表者氏名		どちらかに○をお願いします。	人数	A. シニアの部 (65歳以上) ... 人
住所	〒	1・2 10:00 11:30 11:00 12:30		B. 成人の部 (18～64歳) ... 人
				C. 子どもの部 (6～17歳) ... 人
				D. 幼児の部 (6歳未満) ... 人

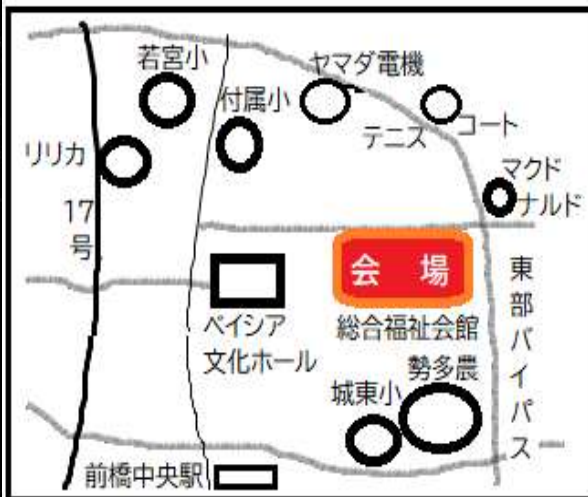
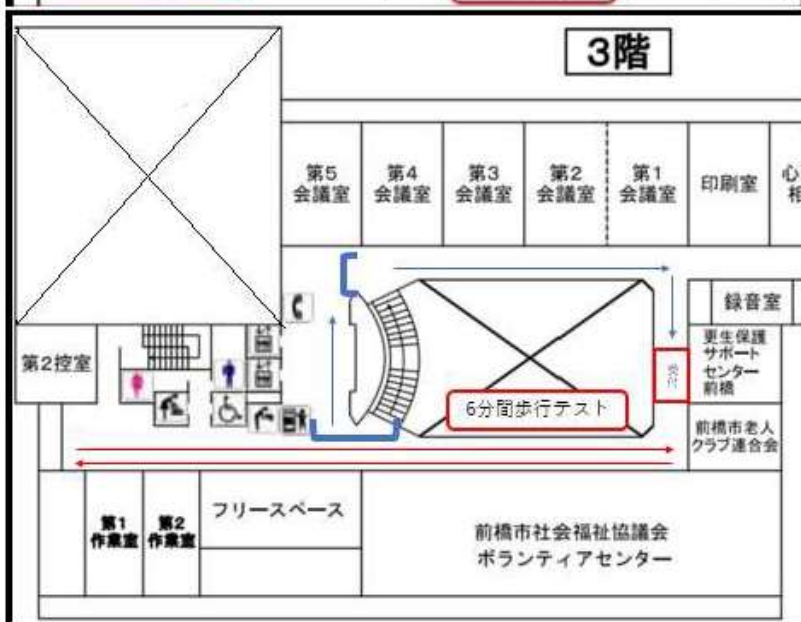
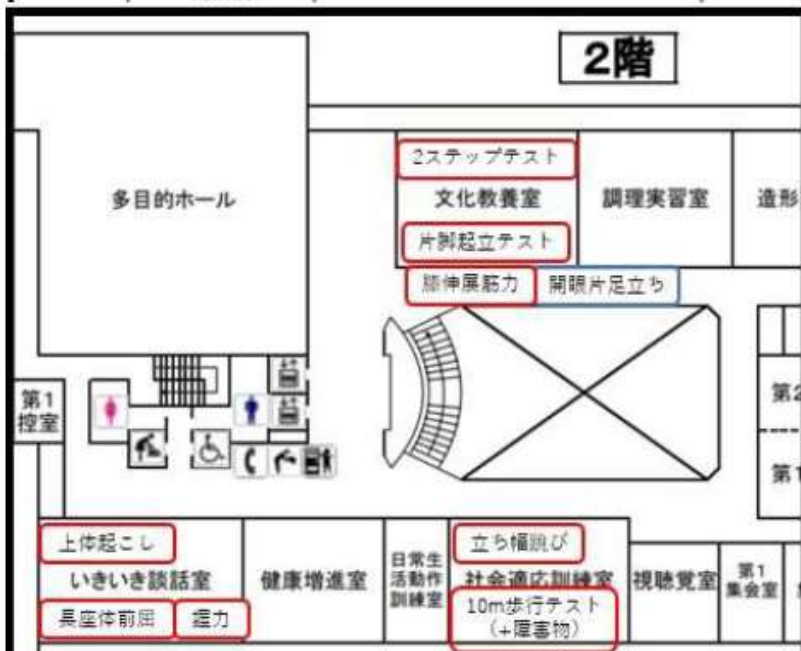
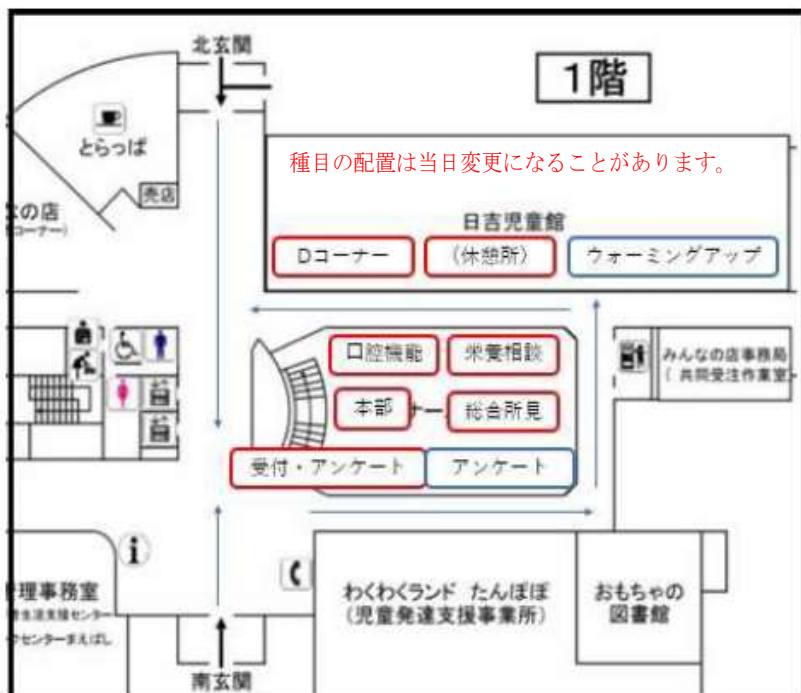
11月17日(日)は日吉町の 前橋市総合福祉会館で会いましょう!

■ご案内

このからだ年齢測定会は、毎年秋に敷島補助陸上競技場やグリーンドームサブイベントエリアで行ってきた一般市民対象の体力測定大会です。今回で4回目、今回の会場は日吉町の前橋市総合福祉会館のインナースクエアで行います。(←各階を利用)

体力を測定する種目は握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、6分間歩行など10数種目で、シニアから学童まで対象で、ご家族で参加いただけます。参加は無料です。当日の流れは、測定希望者はまず受付で記録用紙を貰い、ウォーミングアップ。その後、左に赤くカコまれ

た各種目のコーナーを順次回り成績を所定用紙に記録、この集計結果を1階「所見コーナー」に提出。ここで医師、専門家から結果の評価と今後の日常のアドバイスを受けます。最後に飲み物を貰って流れ解散という方式です。市民数百名が参加する予定です。ぜひご参加下さい。



医療・介護に携わる人の声

ケアする人が
笑顔でケアができるように

女性専門の
週末リカバリーサロンで
【温活×整体 Re.Fine】を



理学療法士の桐生歓里です。
現在、理学療法士として高齢者施設や、ご利用者様の自宅に訪問して行う訪問リハビリをしながら、【温活×整体 Re.Fine】を自宅サロンで行っています。

理学療法士として働く中で、患者様のリハビリはもちろん、その周りで支えるご家族や医療従事者が笑顔でケアができるよう『ケアをする人のケア』をすることの重要性を感じる事が多くありました。

また、医療現場で働く女性

スタッフから身体の不調の相談を受けることが多くあり、未病(…発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態)に目を向けることへの重要性を強く感じるようになり、理学療法士であり、女性セラピストの私だからできることがあるのだと思います、『誰かのために頑張る女性のための週末リカバリーサロン』として女性専門の【温活×整体 Re.Fine】を3年前にオープンしました。



当サロンでは猫背や下半身太り、関節痛などの症状への根本的な改善を目的とした骨盤や肩周り、足の調整などを行う『整体』と、オーガニック漢方を使用した国産黄土の『よもぎ蒸し』を主に行っています。

ご来店頂いたお客様からは、腰痛で悩んでいたのがウソみたい！ 生理が憂鬱じゃなくなりました！ 姿勢を褒められるようになりました！ などの喜ばしいお声を頂いています。



最近では母校で講義をさせて頂いたり、一般の方向けの足の機能や歩行に関するセミナーなども開催しています。

大好きな理学療法士としての活動と、それを通して学んできた知識や資格を活かして、これからも誰かのために頑張っている多くの方が明るく前向きに過ごせるように活動の幅を広げていきたいらと思っております。

お身体の不調や気になること、セミナーへのご興味がある方など、ぜひお気軽にお問い合わせください。



筆者プロフィール

- ・桐生歓里(きりゅうかんり) (携帯 090-6066-1991)
- ・理学療法士
- ・筋膜リリースセラピスト
- ・上級食育アドバイザー
- ・CSソックスアドバイザー初級



気候変動を考える その10(最終回)

～気候変動対策は

持続可能社会への

重要な1ピース～



西菌大実 (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

最終回は、人類の営み全般の中の気候変動対策の位置づけについて考えてみたい。

国連、環境と開発に関する世界委員会(ブルントラント委員会)報告書「Our Common Future」(1987)では地球の未来そのものをコモン(共有財産)と認識し、節度ある開発を求めている。

この共有財産に影響を与える要素：技術開発・インフラ整備、医療、芸術、レジャー、戦争、犯罪、汚染、災害…などが日々生じている。

それらを持続可能性の面から検証し17項目の課題に整理したのがSDGsだ。

その中で近年、「気候変動」は生命や生活を守るうえでマイナス面が急速に拡大、日本においては猛暑と大雨として実感され、この原稿を書いている時点でも能登の悲惨な大雨災害が伝えられている。

世界各地で被害が顕在化して看過できなくなり、各国が合意した対策がパリ協定に基づく「2050カーボンニュートラル」や、COP28における「化石燃料からの脱却」だ。

対策の必要性は多くの人が認めるところだが、実行していくうえで大きな壁がある。どんなに重要な提案でも、人類の営み全体からすれば気候変動という一面からみたもので、その対策のみを最優先して他の活動を我慢することは難しいというのが多くの人の感覚だろう。(環境活動家は、しばしばそのことを攻撃材料として過激な行動に出るあまり、社会的に排除される憂き目にあうことになる。)

当然のことながら、人間の幸せは気候変動の被害を免れるだけで得られるものではない。一方で気候変動

被害は容認の限界を越えている。

ではどうすれば…

カーボンニュートラルな暮らし方に価値を見出す社会づくりが広まっている。欧州では自動車偏重から環境負荷の小さい自転車やスローモビリティへのシフトを促すため、都市インフラの改変や子どももの自転車教育(大人の価値観を変えるより、子どもから)を実施、デンマークでは通勤手段として自転車は50%をはるかに超え、フランスでも大規模な取り組みが始まる。この試みは環境面だけでなく、社会的格差の是正にも効果を上げているという。

群馬でも2007、2008年県庁が募集して、小中学生が自転車で「デイズニーまで走る「ぐんま自転車少年団」」を行い、私は団長として引率した。各回30人あまり参加した小中学生のほとんどが長距離走行の経験がなく、スポーツ自転車ではなくいわゆるママチャリの子も多かったが、教えながら走行する中で子供たちの成長の著しさに驚かされた。

再生可能エネルギーの充実のような国レベルの対策を進め、社会の価値観のシフトが広まることで持続可能社会への可能性が開けることを期待して、本稿の結びとしたい。

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!

群馬ヤクルト販売株式会社 **0800-700-8960**

Yakult 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①

まずは自己紹介から

福島 晴夫 (善衆会病院・在宅支援事業局長)

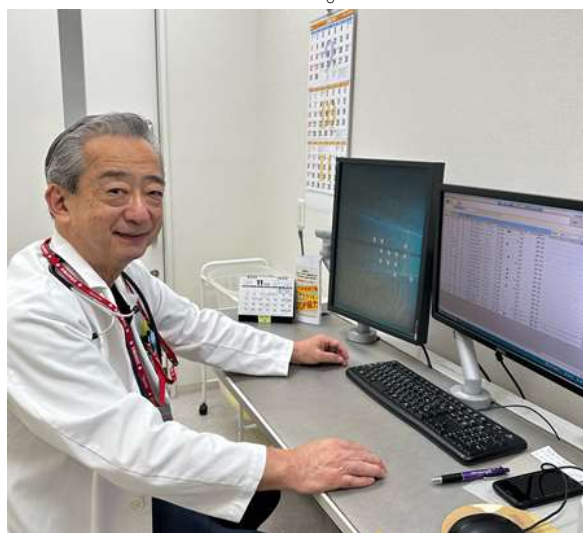
内科・整形外科・リハビリ科の神宮先生の後を継いで執筆を依頼された福島晴夫です。

このコラムは在宅医療の普及と充実を目指す企画として中田裕一先生が開始されたと伺っています。

まずは最初ですので自己紹介をしながら、現在取り組んでいること思っていることを記します。私は善衆会病院の外科に所属しています。生まれは東京で、群馬大学を卒業して第一外科に入局し、平成4年から善衆会病院に勤務しています。

消化器外科が専門ですが現在手術はせず、在宅支援事業局長として訪問診療、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、リハビリ特化型デイサービス、訪問リハビリテーションの5部門を束ね、近隣の住宅型老人ホーム、グループホーム、特別養護老人ホーム等の施設患者を診て、在宅ケアネットワークの構築に努めています。外科の経験を生かして看取

りを含めた在宅診療、胃瘻造設、造設後の訪問胃瘻交換、在宅での小手術などもしています。開業の先生が訪問診療をすることは多いのですが、病院が訪問診療をすることは少ないです。しかし在宅支援病院として入院が必要な時はいつでも入院ができる体制を整えています。院内スタッフも受け入れに協力してくれています。ただし、脳神経外科、循環器科の常勤医がいないため、急性期の脳疾患、心疾患が疑われる患者は、他の病院へ救急搬送してもらっています。



成4年に善衆会病院と一緒に仕事をしました時です。その時は上毛泌尿器科と名乗っていましたので泌尿器科の先生が主で、整形外科も外科も常勤医は一人でした。お互いに助け合っ

て仕事をさせてもらいました。今もお付き合いできることはうれしいことです。

介護保険のできる前から在宅ケアネットワークを立ち上げられた齋藤先生との出会いもご息が善衆会病院の泌尿器科医として一緒に仕事をしましたご縁です。第

一回の介護支援専門員(ケアマネジャー)の資格を取るため勉強したのが良い思い出です。

*

*

注意

「普段どおりの生活」で感染が広まっていると思われま

普段から、新しい生活様式を 実践しましょう。

密集回避 密接回避 密閉回避 検査 塩子チェック 手洗い

最後に私のモットー(座右の銘)です。Give' Give and Given, 皆さんは Give and Take, はよく聞かれるでしょう。世の中にはこれを求めるからあれをしてくれと見返りを求めることが多いです。群馬大学で内科の故七条先生から教えをいただきました。医療でも何でも他の人に与え続けなさいと。そうしたら与えられるというのです。見返りを求める時より感動を得られることが多いです。

*

今後の執筆頑張ります。よろしく
お願い致します。