

ささえあい

—2025年 新春号 No117

- P2 11.17 からだ年齢測定会の報告1
- P3 11.17 からだ年齢測定会の報告2
- P4~5 からだ年齢測定会の記録を研究発表
- P6 デイサービスカルマスタイル 紹介
- P7 地球温暖化と異常気象 No11
- P8 在宅医療のエピソード その2

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-sasaeai 2023@gmail.com URL: https://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。

初春 2025



写真／俳句 : 難波秀夫

我が地球が平穏なれと初山河

新年あけましておめでとうございます

NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

理事長 釜谷 邦夫

2024年はパリオリンピックでのメダルラッシュ、海外で



過去最高の45個(2020東京は58個)。NBLでは大谷翔平の3回目のMVP受賞とワールドシリーズ制覇とスポーツでは大いに楽しませて貰いました。ノーベル平和賞に日本被爆者団体協議会が選ばれたのは長年の活動が世界で評価されて喜ばしいことでした。

また私達のNPOでは第4回からだ年齢測定会が前橋市の協力を得て開催することができ、150名の参加者の貴重なデータをデジタル化できたこと、富士見に新たにはつらつかフェを展開出来たことは会員の皆さんのやる気と徹夜の努力によるものでした。

さて、2025年はどんな年になるのでしょうか？ 世界はウクライナ戦争、イスラエル・パレスチナ紛争、北朝鮮とイランの核化問題、地球温暖化、日本では急速に進む少子高齢化、防災問題など明るいテーマがありません。

しかし朝の来ない夜はないと申します。

辛抱強く私たちの子供や孫のためにできることを一つずつやって行きましょう。

第四回 からだ年齢測定会を 市総合福祉会館で賑やかに開催

日頃から自分の健康状態を正確につかみ健康づくりに活かそうと「第4回からだ年齢測定会」が11月17日、市総合福祉会館で行われました。会館1階から3階までのスペースを活用し事前に参加登録を済ませた市民約150名が設けられた18ブースの測定種目に挑戦。その結果をもとに総合見コーナーで医師のアドバイスを受けました。



栄養士の栄養相談



1階では Web、電話、FAX の申込方法別に受付が設けられ参加者にスタンプカードが手渡された。



野苺採取度測定ベジミル 第一生命(株)



口唇閉鎖力測定



6分間歩行はちょっと渋滞した



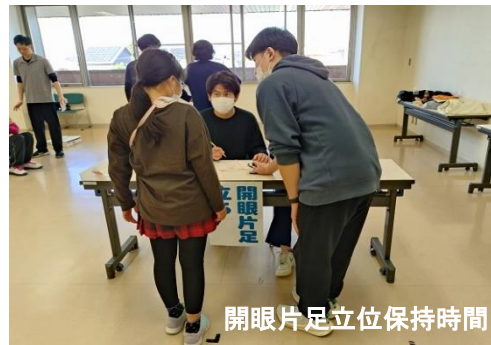
10m 歩行、10m 障害物歩行



膝伸展筋力



総合所見は4人の医師が担当
いろんな質問が寄せられた



開眼片足立位保持時間



本部では参加者に
飲み物をプレゼントした。





握力測定

第4回からだ年齢測定会を終えて
前橋在宅ケアネットワークの会
理事 松田博貴

令和6年11月17日(日)前橋市総合福祉会館にて今年で4回目となる「からだ年齢測定会」が開催されました。高齢者から子どもまで幅広い世代と一緒に汗を流し、自身の身体能力を専門家のアドバイスと共に確認できたと思います。この行事が各々の日常生活に生かされ、予防意識が高まることを信じております。

ご協力いただきました各企業団体、学生の皆様には厚く御礼申し上げます。



2ステップテスト



問診票記入にちょっと時間がかかった



片脚起立テスト



幼児コーナーにはテニスボール投げ、後方ハイハイ走もありました。



上体おこし



長座体前屈



立ち幅跳び

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。

からだ年齢測定会での記録を学会で発表して参りました。

理学療法士 南雲涉伽 しようか
理学療法士 石田駿介

「からだ年齢測定会」の運営の中心を担っているのが理学療法士たちです。

理学療法士は動作の専門家、寝返る、起き上がる、歩くなど日常生活の基本となる動作の障害の克服、改善のため病院や在宅ケアの現場で働く医療職です。今回、昨年の「からだ年齢測定会」のデータを研究・分析し、このほど学会発表を行いました。お二人にその要旨を「報告願いました。」

東前橋整形外科病院に所属している理学療法士の南雲涉伽と石田駿介です。

昨年、グリーンドーム前橋と富士見公民館で開催された「からだ年齢測定会」のデータをもとに、それぞれ学会発表を行いました。

南雲は第31回群馬県理学療法士学会において「ロコモティブシンドロームと運動習慣」について、石田は第43回関東甲信越ブロック理学療法士学会において「運動習慣のある高齢者がロコモティブシンドロームになる要因」について発表しました。

ここでは、その発表内容をもとに、ロコモティブシンドロームの予防や

運動習慣の重要性についてお伝えしたいと思います。

*

皆さんはロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)をご存じでしょうか。ロコモとは、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態のこ

とを指します。人間

が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組みは、骨や関節、筋肉などで成り立っています。これらの組織の障害により、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が「ロコモ」なのです。ロコモが進行すると生活に支障をきたし、将来介護が必要になるリスクが高くなるとされています。

*

現在、ロコモの人口は予備軍も含め約4700万人と言われています。便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っ



ロコモを判定するためには、下半身の筋力を調べる「立ち上がりテスト」、歩幅を調べる「2ステップテスト」、身体の状態・生活状況を調べる「ロコモ25」の3つのテストがあります。また、7つの質問に答えるだけでロコモの心配があるかどうかを調べてくれる「ロコチェック」というものもあります。ロコチェックの項目の内、1つでも当てはまれば、骨や関節、筋肉などが衰えているサインになるため、皆さんもチェックしてみてください。



こんな症状、
思い当たりませんか？

7つの ロコチェック



1 片脚立ちで靴下がはげない



2 家の中でつまずいたりすべったりする



3 階段を上るのに手すりが必要である



4 家のやや重い仕事が困難である



5 2kg程度[※]の買い物をして持ち帰るのが困難である



6 15分くらい続けて歩くことができない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

昨年からの年齢測定に参加した65歳以上の方74名のうち、ロコモと判定された方は41名で、ロコモ有病率が55・4%でした。

一方で、一般的な65歳以上のロコモ有病率は64・0%と言われており測定会に参加した方々は平均と比較してロコモの割合が少ないという結果となりました。

多くの参加者が日頃からウォーキングなどの運動を行っていましたが、その頻度や継続期間には個人差がありました。そこで、ロコモになりにくい人たちの運動習慣についてさらに調査したところ、「1年間以上継続して運動を行うこと」が重要であり、さらに「週2回以上運動を行っている人」がロコモになりにくいことがわかりました。

厚生労働省は「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年間以上継続していること」を運動習慣の定義としています。ロコモは予防可能なだけでなく、適切な取り組みによって回復が期待できることも特徴です。ロコモを予防したい方はもちろん、現在ロコモである方も、厚生労働省の定義を参考に、運動習慣を身につけられるよう心掛けてみましょう。

ロコモを予防するためには、運動習慣を身につけることが非常に重要です。しかし、運動習慣があってもロコモになる方がいます。当会で実施した体力測定会の結果では、運動習慣のある方で、ロコモの方とロコモではない方とを比較すると、握力や長座体前屈、片足立ち、歩行速度において明確な違いは見られませんでした。

しかし、ロコモの方は「階段の昇り降り」や「スポーツをすること」「急ぎ足で歩くこと」が困難だと感じている人が多かったです。このことから、運動習慣がある方でも「身体負荷の大きい動作が困難だと感じてくる」とロコモである可能性が高くなると考えられます。

運動をしている方の中には、軽く体を動かす程度の運動を行っている方もいれば、息が上がるほどの激しい運動を行っている方もいると思います。みなさんそれぞれ行っている運動内容は違うと思いますが、ロコモ予防としては、負荷が少ない運動だと十分な効果が得られない場合があります。そのため、現在行っている運動が大変ではないと感じる方は少しずつ負荷を増やしてみるよう心掛けてみてください。

例えばウォーキングを行う際に、常に同じペースで歩くのではなく、ところどころ早歩きや大腿で歩くことを取り入れることで負荷を増やすことができます。

また、普段より少し長い距離を歩くことや、500mlのペットボトルなど軽い重りを持ちながら歩くことも効果的です。ただし、負荷を増やす際は、自分の体の状態に注意することが大切です。膝や腰に痛みを抱えている方もいれば、長時間歩くのが大変な方、重い荷物を持つことが大変な方など、体の状態は一人一人異なります。そのため、自分に合った負荷で運動を行うことが大切だと思います。無理をせず、自分に合ったペースで続けることが健康維持のポイントです。また、家族や友人の中で、「どのような運動を行えばいいかわからない」「体のことについて相談したい」といった悩みを持っている方がいれば、是非一緒に当会の活動に参加してみてください！一緒に楽しく、健康な身体作りを目指しましょう！



♥医療・介護に携わる人の声

思うように動けなかった人が
前向きな人になる

フェルデンクライスメソッド

デイサービスKARMAstyle



朝日町にあるデイサービス KARMAstyle で管理者をしております佐藤生駒(さとういこ)と申します。もともとおばあちゃん子だった私は、高齢者と触れ合える仕事があったとデイサービスで機能訓練指導員をしたり、老人ホームに勤務をしておりました。

デイサービスに来所されるご利用者は自身の腰や膝等の身体の痛みや疾患により思うように動けないことを、しようがないとあきらめ、後



フェルデンクライスメソッドの先生による講義中

ろ向きな考え方の方達がとても多いです。そんなご利用者様たちに希望を持ち、笑顔で余生を過ごしてもらうにはどうすればいいのかと考えている時に出会ったのがフェルデンクライスメソッドという身体訓練法を教えている先生でした。

フェルデンクライスメソッドとは自身の動きに注意を向けながらゆっくり身体を動かすことで自分の癖の動きに気づき、より自分に合った快適な動きを獲得していくというものです。

快適な動きが出来るようになると心が楽になり、今まで後ろ向きだった気持ちにも変化が現れ物事を前向きに捉えられるようになります。

筋トレやストレッチのように高齢者の身体への負担が大きいものとは違い、最小限の力でその人が持つ最



大限の力を発揮でき、無理なくやりたい動きができるようになっていくフェルデンクライスメソッドを初めて目の当たりした私は、そんな素晴らしい訓練法があるのかと衝撃を受けました。

この訓練法を高齢者の方々にやって貰えれば、自宅や地域でもっとその人らしい生活ができる！と考え、フェルデンクライスメソッドの先生監修の元、この訓練法のアイデアを機能訓練やレクリエーションに取り入れたデイサービスを立ち上げました。

「身体が楽に動けるようになり家事が楽になった」や「今まで家から出て人と喋ることが苦手だったけど積極的に人と関わろうと思えるようになった」など、今まで後ろ向きな発言ばかり耳にしていた介護の世界



で初めて前向きな言葉を聞けるようになり、笑顔を見せられるご利用者様たちを見て自分のことのように嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

*

高齢だからと色々な事をあきらめなくても、今からでも前向きにもっと自身の可能性に希望をもって、やりたいことが出来る力がみなさんにはあるのだと伝えていけるようこれからも活動に励みたいと思います。

■前橋市朝日町2-14-30

さんらいず山田103

■TEL : 027-289-3283

■FAX : 027-289-3284

連載：気候変動を考える No11 ～気候危機に向き合う～

行 動 へ

第1回：現状を知る

～うちエコ診断のススメ～

群馬県地球温暖化防止活動推進センター長

片 亀 光



今回から執筆を担当する片亀光です。西園先生の連載を踏まえて、気候危機に対処する具体的な行動を提唱します。

気候変動はあまりに大きな課題であり、個人の取組みの成果は見えにくいものです。しかし、「私たちは微力だが、無力ではない」という言葉を支えに、「私自身の実践経験を踏まえて、その気になれば誰でもできる行動として冷暖房や家電製品の効率化住宅性能の向上、再生可能エネルギー

の活用、エコドライブとスマートムーブ、ごみの減量、節水などを順次紹介します。

第1回は行動変容の入口として、家庭からどの程度の二酸化炭素が排出されているかを知ることが提唱します。

1世帯当りのCO₂排出量は約3800kg/年(2022年度)で、内訳は照明・家電30・9%、自動車25・4%、暖房16・9%、給湯13・6%、冷房2・2%、給湯13・6%などです(図)。排出削減の第一歩として、家庭のCO₂排出量を算定し、平均的な排出量と比較し、削減のための効果的な取組みを提案するのが「うちエコ診断」です。環境省が推進している制度で、群馬県の委託事業として当センターが無料で実施しています。

月別の電力・ガス消費量やガソリン給油量などのデータをもとに、「うちエコ診断士」が1時間ほどヒアリングを行い、診断します。

現状のCO₂排出量をベースに、どの程度削減するのか目標を設定し、そのための取組みを検討します。家庭により異なりますが、CO₂排出割合の大きい分野にフォーカスして、有効な取組みの選択肢を示します。使い方の工夫、省エネ家電やエコカーへ

の買い替えなど、取組みごとに示されるCO₂削減量と費用対効果などを考慮して選択します。

「省エネ」というと「やせ我慢」という印象が強いかもしれませんが、適切に行えば快適な生活環境を保ちつつ、電力やガスを節約できます。無理して挫折しては意味がないので、次回以降「やせ我慢」ではない省エネを紹介いたします。日々の積み重ねで削減した光熱費を省エネ家電の買い替えに充てればさらに節電につながります。「うちエコ診断」

を希望する方はQRコードから申し込んでください。お問い合わせは当センター

027・289・5944までどうぞ。

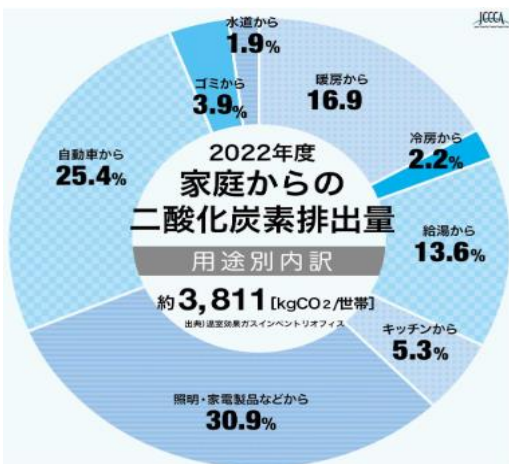


図 家庭からの二酸化炭素排出量 (全国地球温暖化防止活動推進センターWEBサイトより)

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

群馬ヤクルト販売株式会社

群馬県前橋市高井町1-7-1

フリーコール

0800-700-8960

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②

2025年問題

福島 晴夫 (善衆会病院・在宅支援事業局長)

今回私に与えられたテーマは訪問診療に携わる医師の日頃の思いを書いてほしいとのことでした。

今年は2025年です。思い返せば私が訪問診療を開始したとき、2025年問題にどう取り組んでいこうか考えていました。皆さんは2025年問題という言葉を聞かれたことがありますか？ 戦後第一次ベビーブームが昭和22年から24年にかけてありました。この世代を「団塊の世代」と呼びます。この方々がすべて75歳にされる年が2025年です。多くの介護を必要とする人が現れると危惧し、医療、介護、行政のそれぞれで連携をして取り組んできました。

しかし、どうでしょうか、いざ蓋を開けると75歳ってお元気な方が多く、介護保険を利用されない方がほとんどです。私たちが在宅ケアネッ

トワークのメンバーが介護状態にならないようにと健康寿命を延ばそうとした取り組みなどが良かったのかもしれない。

この年代で訪問診療を利用される方は多くは、残念ながら、残念ながら何らかの癌を患い終末期の方です。

これらの方の訪問をするときは無念な気持ちや伝わってきた、どのように言葉やかけたらいいか訪問診療医として悩むことばかりです。

私事で申し訳ありませんが、私はミッシヨンスクールに通っていま



した。その時の友人がアメリカのローマリンダ医科大学に入学して医者になるとともに牧師にもなっています。日本では考えられませんが、神に祈りを捧げてから診療をするので患者も、医師も心が落ち着くと言っていたことを思い出します。

*

一方、90歳を超えてもお元気な方が増えてきました。私の担当する老人ホームの患者さんはコロナ感染や癌を発症する方を除くと90歳を超えるまでお元気な方がほとんどです。長く診察を続け

ていると笑顔でお会いして声を交わすことが訪問診療医としてささやかな楽しみ、励みになってきます。短い時間ですが積極的に話しかけることを心がけています。すると「先生に会えて良かった」と握手を

求めてきます。年賀状も送ってください。訪問診療医としての喜びを感じます。

訪問診療医は向き不向きもありませんが、私には向いているのではと感じています。どのような訪問診療がお手本かわかりません。私の思いは病院から在宅の医療までシームレスに携わりたいと考えていることです。

*

次回からは2025年問題で取り組んでいたことも取り上げてゆきたいと思えます。

		
密接回避	密閉回避	マスク着用
		
咳エチケット	換気	手洗い