

NPO法人 前橋在宅ケアネットワークの会 広報誌

2025年
7月

119号

ささえあい

市民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て発行しています



あめんぼの泳ぐが如き櫂波紋

難波秀夫

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>

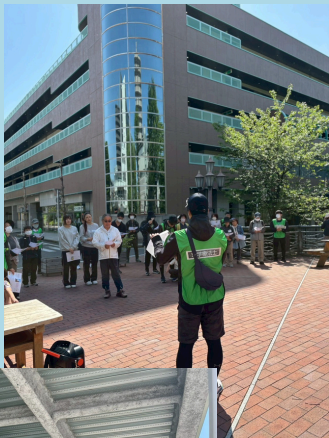
街なかはつらつ ウォーキング会

毎月第4日曜日 8:30~10:30
(7月からサマータイムです)
前橋プラザ元気21
前橋市民の方々、専門職の担い手さん
お気軽にお越しください。

春の彩りと夏の日差し（4月～6月活動報告）

この春も、色とりどりの花が咲き始める広瀬川沿いを舞台に、たくさんの笑顔が集まりました。

ウォーキングにちょうど良い気候の中、おしゃべりしながら歩く方、一人でゆっくりと景色を楽しむ方、さらにはコスプレ姿で参加される方まで、それぞれのスタイルで"自分らしい時間"を過ごされています。沿道のアジサイや川面の光を眺めながらのウォーキングは、自然と心もほぐれていきます。



専門職による“くつろぎ談話”

5月の「くつろぎ談話」では、理学療法士・小保方さんより「正しいウォーキングの歩き方」についてお話をいただき、歩くことへの意識が一段と高まりました。

学生ボランティアさんの姿も好評で
「孫より若い人たちと話せて楽しい」との声も。

まだ参加されたことのない方も、しばらく足が遠のいていた方も、どうぞお気軽に。私たちは、毎月第4日曜の朝、前橋プラザ元気21で、変わらぬ笑顔でお待ちしています。



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。

ふじみ はつらつカフェ



毎月第3日曜日 9:00~11:00

前橋市富士見公民館

前橋市民の方々、専門職の担い手さん
お気軽にお越しください。

動いて、笑って、 つながる時間

(4月~6月活動報告)

この春も地域の皆さんが集まり、ゆったりとした空間で、心地よい汗を流しました。

参加者は毎回20名ほど。理学療法士などの専門職の指導のもと、有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れた運動を行っています。少人数なので、一人ひとりの体力や体調に合わせた運動ができます。「少し疲れたな」と思ったら、遠慮なくその場で休んでOK。無理なく続けられるこの雰囲気が、皆様に愛されている理由のひとつかもしれません。

エアコンの効いた部屋で行う
ため、暑い季節でも快適です。
外出がしにくくなる夏こそ一緒に
体操しませんか？

当会では、医師、歯科医師、理学療法士、作業療法士、栄養士など多くの専門職が担い手として参加しています。専門職が地域とつながることは、ただの支援にとどまらず、住民の安心・信頼を生む「地域力」そのものです。孤立を防ぎ、予防に目を向け、互いに支え合うしくみを育む。それが、私たちの目指す地域づくりです。

参加されたことのない方も、少しご無沙汰の方も、ぜひお気軽にお越しください。私たちは、来月も前橋市富士見公民館で笑顔でお待ちしております。



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



「第29回 通常総会の報告」

6月21日（土）夜、当会の第29回通常総会がK'BIXまえばし福祉会館（前橋市総合福祉会館）で開かれました。出席者27名、その他委任状が寄せられ総会は成立。会員の皆様のハガキの返信に心より御礼申し上げます。

総会は定刻に新倉淳一理事の司会と釜谷邦夫理事長の開会の挨拶で開会されました。

議事は、1号議案／昨年度の事業報告、2号議案／昨年度決算報告が提案され、これに高山幹事が監査報告を行い、拍手で了承を得ました。3号議案／今年度の活動事業計画を小保方理事が提案。昨年度に引き続き「街なかはつらつウォーキング会」と「ふじみはつらつかフェ」を継続し、参加人数を増やしていく。体力測定事業の周知を進める。本誌「ささえあい」の定期発行の維持などが提案されました。4号議案／年間の事業予算案について提案され、満場の拍手で全議案が了承されました。

その後の記念講演でも熱い議論が交わされ、総会は盛会のうちに無事閉会いたしました。



理学療法士



作業療法士



小川晶前橋市長代理
前橋市 長寿包括ケア課長

専門職が集まる当会にご興味がある方
ウォーキング会でお待ちしております！



医師



医師



県議会議員



鍼灸マッサージ師



医師



弁護士

～記念公演①～

「前橋市の介護予防の取り組みの現状と今後の方向性」

前橋市役所 長寿包括ケア課 課長補佐 山田怜衣子 氏

総会後の記念講演として前橋市長寿包括ケア課課長補佐・山田怜衣子氏をお迎えしお話を伺いました。最新データをもとに、前橋の現状を多角的に解説していただきました。

対策としては介護予防リスクの高い層には専門職が見守る「はつらつかフェ」での運動支援を、リスクの低い層には地域で取り組める「ピンシヤン体操」を推奨すると説明。多様なアプローチによって、介護予防事業の効果を最大化する前橋市の実践例は、専門職同士が横のつながりを深める当会の活動とも親和性が高く、医師、看護師、ケアマネージャー、セラピスト、介護職にとっても更なる連携のヒントとなりました。

当会も担い手不足という課題を乗り越え、専門職の情報交換の場としてもお役に立てるよう、これからも心温まる取り組みを続けてまいります。



～記念公演②～

「地域福祉と専門職」

前橋市社会福祉協議会 地域福祉課 係長 須田亜衣 氏



記念講演②では、前橋市社会福祉協議会 地域福祉課係長・須田亜衣氏をお迎えし、「地域福祉と専門職」をテーマに語っていただきました。あまり知られていない社会福祉協議会の実態——実は民間団体であることや、住民主体のささえあい体制づくり、専門職と協働する相談支援システムの構築など——を丁寧に解説していただきました。会場からは、当会の医師やセラピストをはじめ多くの専門職が質疑を投げかけ、活発な意見交換が繰り広げられました。担い手不足の課題を抱える当会にとって、市社協との連携は横のつながり構築の大きなヒントとなるでしょう。共に学び、支え合う輪を広げ、あたたかな地域づくりを今後も推進してまいります。

マッチョが教える 介護予防

ロコモ体操クラブ

こんにちは。理学療法士の大和田と申します。現在、
渋川市の北橋公民館で高齢者の方を対象に『ロコモ体操
クラブ』を開き、足の筋力を中心とした運動をお伝えし
ています。

「ロコモ」とは、年齢を重ねることで足腰の筋力が弱
くなったり、関節や背骨の病気になったりして、体を動
かす力が落ちてしまう状態のことです。これが進むと、
歩く・立つといった動きが難しくなり、介護が必要にな
ることもあります。

私は「歩く力＝足の筋力」がとても大切だと考えてい
ます。歩けなくなると、トイレやお風呂など家の中の移
動や、買い物、病院への通院など、これまで普通にでき
ていたことが難しくなってしまいます。さらに、足の力
が弱くなると転びやすくなり、骨折や寝たきりの原因に
もなります。寝たきりが続くと、心や体の病気につな
がることもあります。

私自身、日頃から筋トレを行い、大会
にも出場しております。実際に私の筋肉
を触って体の構造を理解していただきた
りもしています。また、必ず一人ひとりに
直接指導をさせていただきます。

クラブでは、次のような運動を行っています。

- ・足腰を鍛える筋力トレーニング
- ・体を柔らかくするストレッチ
- ・転びにくくなるためのバランストレーニング

体操だけでなく、参加者同士の明るい交流の場としても
喜ばれています。実際に参加された方からは、「前より
動くのが楽になった」「毎回楽しみです」といったうれ
しい声もいただいています。これからも、地域の皆さん
が元気で長く自立した生活を送れるよう、お手伝いをし
ていきたいと思っています。

足が大切！ マッチョに触れる介護予防！



大和田 勇哉（おおわだ ゆうや）

- ・ロコモ体操クラブ 代表
- ・理学療法士
- ・2024マッスルゲート群馬大会6位入賞



家電製品の効率化

前は「冷房の効率化」についてお伝えしました。家電製品の中ではエアコンに次いで冷蔵庫と照明機器の割合が大きいので、今回はこの2つを中心にポイントを紹介いたします。

1. 冷蔵庫の省エネ

①冷蔵庫の設置環境

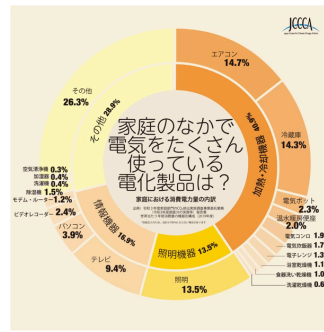
冷蔵庫は庫内の熱を主にドアに近い両サイドから放出することで庫内を冷やしています。壁や食器棚などで放熱面がふさがれていたり、両サイドを掲示板代わりにして掲示物を貼り付けていたりすると冷却効率が低下して、消費電力が大きくなります。上部も含めて冷蔵庫の周囲はできるだけ空間を確保して放熱を妨げないようにしましょう。

②冷蔵庫の使用状況

冷蔵室内はファンによって冷気を循環させて冷やしていますので、詰め込みすぎると循環が妨げられて十分冷えないゾーンができて食品が劣化してしまいます。消費期限切れになっている食品が奥の方に隠れている場合もあり、食品ロスを増やしてしまうことにもなります。在庫は7割程度にとどめ、品目ごとに置き場所を決め、買い物前に在庫整理をしましょう。また、設定温度も夏以外は弱にしておくことをお勧めします。

2. 照明の省エネ

蛍光灯の2027年問題をご存じでしょうか。「水銀に関する水俣条約」に基づいて2027年末にはすべての蛍光灯の製造・輸出入が禁止されます。その後は在庫のみの流通となりますので、近い将来蛍光ランプは購入できなくなります。LED照明器具は当初とても高価でしたが、最近は手ごろな価格になってきましたので、お早めにLED照明に交換することをお勧めします。



【全国地球温暖化防止活動推進センターWEBサイトより】

同じ明るさの場合、LEDは蛍光灯の1/2～1/3、白熱電球の1/7～1/10の消費電力です。また、寿命も白熱電球1000～2000時間、蛍光灯6000～12000時間に対してLEDは4万時間以上と長寿命です。さらに、照明器具からの発熱が少ないので、冷房負荷を高めない点や紫外線が少ないので虫が寄りにくいというメリットもあります。

リビングルームや寝室の照明は調光タイプや調色タイプを選択すると、暖色系で和やかなムードを演出でき、就寝前の時間帯は照度を下げると快適な入眠につながります。

3. その他の機器

①掃除機

ロボット掃除機は別として、カーペットは強、フローリングや畳は弱など、吸引力を使い分けましょう。強と弱では5倍ほどの消費電力の差があります。使用前には部屋を片付けてから使用しましょう。また、紙パックが満杯の状態を使うと余分な電力を消費しますので、注意しましょう。

②テレビ・パソコン

画面の輝度は購入時には最大になっています。これを適度に下げることによって消費電力が低下します。テレビをつけたまま眠ってしまう人はオフタイマーを使用しましょう。

片亀 光 (かたかめ ひかる)

・群馬県地球温暖化防止活動
推進センター長





**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
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)

大切なのは“健康保持”と“友人確保”

地域包括ケア の最前線

“顔の見える連携”が
未来を変える

2025年問題（団塊の世代がすべて75歳となり、医療や介護の需要が増えると見込まれる問題）の解決の為に、医療関係者は在宅医療と介護の連携を構築し対応することに取り組んできました。自分が受け持った訪問患者を診療することでも連携を構築し対応することはできません。しかし、より良い対応をするには、常日頃からアンテナを張り、他施設の医療関係者が経験した【対応に苦慮した症例】の検討会に参加し、そこから学び実行することが大切です。症例検討会では多職種の専門家のお話を聞くことができ、顔見知りの関係を構築できるので、心がけて参加しています。

昨年、社会福祉協議会（以下社協）主催の症例検討会に参加しました。ケアマネージャーが問題のある地域住民2症例を提示し、中央に医師、歯科医師、薬剤師、リハビリ、栄養士等の専門職が円形に座り、その患者対応へのアドバイスをし、周りには熱心な関係者が取り巻き、記録を取りながら聞き入っていました。こうした症例検討を重ね、熱心な議論を積み重ねていくことで顔見知りの関係ができ地域包括ケアシステムの構築ができると感じました。

先日、前橋在宅ケアネットワークの会の総会があり、高齢者への対応を担当して下さる市役所の長寿包括ケア課と社協の代表の方の記念講演がありました。

前橋市では私たちが取り組んできた在宅医療・介護の連携ネットワークだけでなく、さらに幅広く法律関係の専門職や自治会、老人クラブ、民生委員の協力を得て地域包括支援見守りネットワーク、生活支援サービスネットワークを加えて幅広い地域包括ケアシステムを構築していました。確かにここまでしないと可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることはできませんね。

最近、健康寿命を延ばす取り組みで、スポーツ・趣味の会の参加者は6年後要支援・要介護の認定を受ける確率が低くなったという報告があったそうです。そこで前橋市も社協も、まずは人が集う居場所を確保し、高齢者に介護予防の取り組みをされています。ウォーキングは推奨されており、私も市内を歩く街中ウォーキングに参加しています。歩く習慣が付き、**健康保持と友人確保**ができるおまけ付きで大変良いです。参加をお勧めします。

社協は、様々な困りごとを抱える住民を地域で支えてゆく体制作りをしています。移動販売車による買い物支援も一例です。地域の商店との連携で私の患者も自宅で利用しました。買い物ができて喜ばれていました。

前橋市の地域包括ケアシステムを知り、その輪に入ってみましょう。

福島 晴夫（ふくしま はるお）

・善衆会病院
在宅支援事業局長

