

2026年

1月

121号

NPO法人 前橋在宅ケアネットワークの会 広報誌

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



冬晴れや子を真ん中に渡り初め

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.sasaai2023@gmail.com URL: <https://www.npo-sasaai.net>

街なかはつらつ ウォーキングの会



|- 秋の深まりとともに、身体と心を整える時間

10月から11月にかけての「街なかはつらつウォーキング会」は、夏の厳しい暑さから一転し、季節の移ろいを感じながら実施されました。

今年の秋は、10月は比較的気温の高い日が続いた一方で、11月に入ると朝晩の冷え込みが強まり、寒暖差の大きさが特徴的でした。こうした気候の変化は、体調管理の難しさを感じる要因にもなります。

街なかをゆったり歩く本会のウォーキングは、単に運動をするだけでなく、専門職の話を聞き、参加者同士で交流することも大切にしています。

ウォーキング途中の「くつろぎ談話」では、10月は作業療法士の清村さんが「天気とめまい」についてお話ししました。気圧や天候の変化と体調との関係、めまいを感じたときの過ごし方など、日常生活にすぐ役立つ内容に、参加者の皆さんも熱心に耳を傾けていました。

11月は理学療法士の神田さんより「からだ年齢測定会」についての説明がありました。測定の目的や結果の捉え方「数値を今後の行動につなげることが大切」というメッセージでした。

これから1月にかけて気温が下がると、どうしても家にこもりがちになります。運動量が減りやすくなります。一人では続けにくい運動も、仲間と一緒に自然と習慣になります。寒い季節だからこそ、私たちと一緒に楽しく運動量を確保しに、ぜひ街なかはつらつウォーキング会へお越しください。



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任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さし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けしています。

毎月第4日曜日 9:00~11:00
(※日時は変更されることもあります)

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。

次回の日程

1/25(日)、2/22(日)

3/22(日)

ふじみ はつらつカフェ



|- 室内だからこそ、冬も続けられる健康づくり -

「ふじみはつらつカフェ」は、富士見地区で室内開催で行っている、地域の皆さんの健康づくりと交流の場です。天候に左右されにくく、季節を問わず参加しやすいことが大きな特長で、継続的に身体を動かす習慣づくりにつながっています。

寒さが本格化してくると、どうしても外出の機会が減り、参加者が少なくなりがちです。しかし、気温が下がるこの時期こそ、筋力や体力を維持するために適度な運動が欠かせません。動かない時間が増えることで、身体のこわばりや体調不良につながることもあります。

ふじみはつらつカフェでは、室内という安心できる環境の中で、無理のない体操や身体を動かす時間を設け、参加者同士が顔を合わせて声を掛け合いながら活動しています。「一人では続かないけれど、ここに来ると自然と動ける」という声も多く聞かれています。また、本会は地域を支える専門職の皆さんの協力によって成り立っています。理学療法士や作業療法士をはじめとした担い手の存在は、参加者にとって心強く、安心して身体を動かせる大きな支えです。専門職の方々にとっても、地域と直接つながり、健康づくりを支える貴重な機会となっています。

寒い季節は気持ちも身体も縮こまりがちですが、だからこそ気を引き締めて、できることを続けていくことが大切です。参加者の皆さん、そして担い手として関わってくださる専門職の皆さんのご参加を、心よりお待ちしております。



毎月第3日曜日 9:00~11:00
(※日時は変更されることもあります)

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。

次回の日程

1/11(日)、2/15(日)
3/15(日)





第5回

からだ年齢測定会



12月14日（日）「第1回 前橋市はつらつカフェ合同大会」の一企画として、「第5回 からだ年齢測定会」を開催しました。

からだ年齢測定会は、筋力やバランス、歩行速度などの測定を通して、ご自身の身体の状態を客観的に知っていただくことを目的としています。今回も、医療・介護の専門職によるボランティアをはじめ、市民ボランティア、学生ボランティアの皆さんにもご協力いただき、受付から測定、誘導まで、スムーズな運営が実現しました。

当日は朝方にやや天候が崩れたものの、会場には多くの方が足を運んでくださいり、最終的に120名の方にご参加いただきました。

会場内では、各はつらつカフェのブースも来場者で賑わい、交流を楽しむ姿が多く見られました。



【ご参加者の声】

思つていたよりも気軽に相談できてよかつた。
もっと早くくればよかつた。



測定後には、「今の自分の状態が分かって安心した」「これから何に気をつければいいか考えるきっかけになった」といった声も多く聞かれました。また、初めて参加された方からは「敷居が高いと思っていたが、気軽に相談できてよかったです」という声も聞かれ、測定会が地域の身近な相談の場として機能していることを改めて実感しました。

からだ年齢を知ることは、運動や生活習慣を見直す第一歩でもあります。

多くの方々の支えのもと開催できたことに、心より感謝申し上げます。今後も、地域の皆さんのが自分の身体と向き合い、元気に暮らし続けられるきっかけづくりを大切にしていきたいと思います。



最期まで 自分の幸せは 自分で決めて 自分で生きる そんな願いに寄り添いたい。



2024年4月に「訪問看護ステーション まる」を開設しました。

看護師4名、理学療法士1名、作業療法士1名が在籍しています。病気や障がいにより生活に困りごとが生じている方のご自宅へ訪問し、ケアやリハビリテーションをご提供しています。

まるには「まるっと、まるごと、まあい気持ちでお手伝いがしたい」という思いが込められています。私たちが伺うのは、ご本人やご家族が心安らげる「ホーム」です。医療者が強い正義感で「管理・指導」という概念を持ち込めば、たちまちストレスが生まれます。「好きなことを、好きなだけ楽しんでいい」という柔軟さがあっても良いのではないかと感じます。決して「適当」「なんでもいい」という意味ではありません。専門職として、何より一人の人間として、その方らしさを真剣に考えたいという情熱あります。実直さの上にこそ成り立つ柔らかさを大切にしています。

また病気や障がいだけではなく、ご家族も含めたその方の「日々の暮らし；人生」と向き合いたいと思っています。「ただ生きる」ではなく、「楽しく元気に暮らしていただきたい」「より豊かな時間を送っていただきたい」。看護師とリハビリ職が協働する訪問看護だからこそできるお手伝いがあると考えています。



(写真：地元自治会主催の体操会)

開設から2年弱ですが、家で暮らし続けることの尊さとともに、その難しさを実感する日々です。現行の介護・医療保険制度内で訪問看護としてできることは、在宅支援のほんの一部です。様々なサービス関係者が協力しあっても、限界を感じることが多々あります。地域社会には支援の手からこぼれ落ちてしまう方が、まだまだ大勢いらっしゃることを知り途方にくれることもあります。諦めずに網の目の隙間を埋めるような支援を積み重ねていけば、いつか制度や仕組みが整う日がくると信じて活動しています。

その一環として地元自治会が開催する、体操の会（左下写真）や登下校児童の見守りボランティア、高齢者向けサロンの講師を引き受けています。地域と積極的に関わることで、病気や障がいが生活問題に発展する前に、適切な支援につなげてさしあげができるのではないかと思うからです。

訪問看護事業所のみならず「街の保健室」、「在宅のよろず屋さん」でありたい。

それが、まるの目標です。

石川奈保（いしかわなほ）

作業療法士
医療・介護事務管理士
居宅介護支援専門員



2023年11月株式会社柳竹設立
2024年4月訪問看護ステーションまる開設



©RYUCHIKUMARU

「太陽光発電のススメ」

釧路湿原など、大規模太陽光発電が自然破壊だとして各地でひんしゅくを買っています。森林伐採を伴うメガソーラーには私も反対ですが、住宅や事業所の屋根を活用すれば日中の電力需要を貢献する余地は十分あります。

1. 太陽光発電の意義と可能性

2050年カーボンニュートラルを実現するため、2030年までに再生可能エネルギーを3倍、エネルギー効率を2倍にすることが必要とされています。その切り札が太陽光発電です。

日本の電力需要は年間約1兆kWhです。太陽光パネルは1m²当たり年平均90kWh発電するとして、日本の住宅の屋根面積（約50億m²）の30%に搭載すると年間1350億kWh発電し、年間需要の13.5%を貢献することになります。普及率が50%になれば22.5%となり、基幹電源になります。九州では電力需要の少ない時期には、需要を超える太陽光からの買取を制限しています。



わが家の太陽光発電（左手前の2枚は太陽熱集熱パネル）

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



2. 未来と安心への投資

気になるコストですが、家庭用の5kWで試算すると、設置費用は130～150万円、売電価格は当初4年間が24円/kWh、5～10年目が8.3円/kWhです。年間消費電力6000kWh、年間発電量5000kWh、購入電力単価30円/kWhの条件で、消費電力の50%を太陽光で貢献すると、

売電量： $5000 - 3000 = 2000\text{kWh}$

買電量： $6000 - 3000 = 3000\text{kWh}$

当初4年間の売電収入： $2000 \times 24 \times 4 = 192,000\text{円}$ (①)

5年目～10年目の売電収入： $2000 \times 8.3 \times 6 = 99,600\text{円}$ (②)

10年間の電力購入回避分： $3000 \times 30 \times 10 = 900,000\text{円}$ (③)

10年間の経済効果：①+②+③=1,191,600円 (④)

FIT買取期間の10年では約10～30万円の赤字という計算になります。

11年目以降は電力会社との任意契約となります。現状は8.5円/kWhが相場で、それを上回る12円程度で買い取る会社もあります。変動要因が多いので断定はできませんが、企業向け再エネ電力の需要が高まっており、安くなるとは考えにくいので8.5円で試算すると、毎年の経済効果は $2000 \times 8.5 + 3000 \times 30 = 107,000\text{円}$ となり、遅くとも13年で設置費用を回収できます。

その後は毎年10万円の経済効果が続きます。パネルは最低20年メーカー保証で、30年を超えて発電している実例があります。但し、パワコンは10～15年で交換するため20～30万円の費用を見込む必要があります。

2013年に導入したわが家ではこの試算より4割発電量が多く、6年からずつ元が取れました（買取価格や補助金などの条件が異なり、単純比較はできませんが）。12年経過後も発電量は変わりません。

試算は全国の平均値で控え目の見積りですが、群馬の日照時間は長いので実際にはもっと短期間で投資回収が可能です。CO2フリーで、停電時のバックアップにもなる太陽光発電を「未来と安心への投資」として導入をお奨めします。

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 400L

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

受付時間
9:00～17:00
(土・日曜日・祝日は除く)

2025年問題は 本当に「危機」だったのか

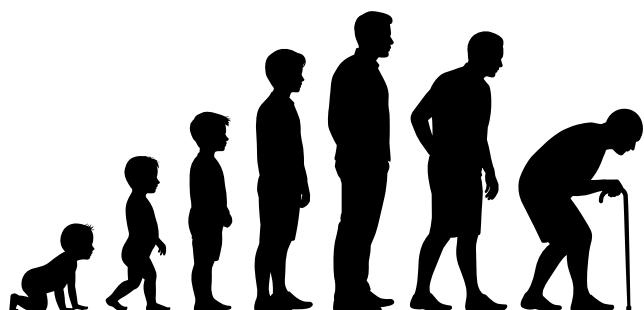
在宅診療から見えた高齢化の現実

医療・介護がひっ迫すると心配された2025年問題はどうだったのでしょうか？

2025年は戦後のベビーブーマー（団塊の世代と称され、第2次世界大戦後1947年から1949年の第1次ベビーブーム期に生まれた世代）がすべて75歳を迎えるという年で、ことさら介護の面で大変になるだろうと対策を練ってきました。しかし、私見ではあります、蓋を開けてみると日本では高度経済成長をけん引した約800万人の団塊の世代の方々は大変お元気で、ほとんどが介護保険の申請をされていません。残念ながら癌、不慮の事故（骨折等）で介護申請をされているのが現状です。むしろ、これも私見ですが過酷な第2次世界大戦を乗り切り、まさに戦後のベビーブーマーを生み出した親の世代の方々が大変多く存命であることが介護の問題を深刻化させています。一般に高齢化と言われています。この方々は戦前と異なり多くの子供を産むことはありませんでした。1人か2人の子供がいらっしゃるのが標準でしょうか。世間では少子化と言われています。私はまだ善衆会病院で外来診療を担当していますが、90歳を超える患者には子どもさんかお嫁さんが付き添ってこられます。この方々も高齢者です。中には杖も使わず元気で来られる超高齢の患者さんもいらっしゃいますが、大概、次の予約日を決めるときはその付き添いの方に「いつ仕事を休んで来院できますか？」と尋ねています。付き添いの方が高齢化し、「連れて来られない」と訴えられると介護保険を利用した訪問診療を勧め、私たちが担当する訪問診療に切り替えます。高齢化と少子化が2025年問題で浮き彫りになってきました。

2025年問題の提起は様々な対応を研究し、多くの目的に沿った介護施設が作られました。介護保険制度ができ、医療から介護へのスムーズな対応が可能になりました。大変安心できる対応ができます。しかし、つくられた介護施設は時がたつにつれて次第に老朽化しているのが現状です。少子化は働く人口を減らすことになっていますので、働く世代で社会保障制度を維持・継続していくことが困難になってきています。この解決に今後も取り組んでいかないと感じています。

今後も様々な問題が医療・介護の面で生じます。たとえば2030年問題（少子高齢化が進み、国内人口3人に1人が65歳以上になる年）、2040年問題（団塊の世代の子供たちが後期高齢者になり高齢者の割合が約35%に達し社会保障制度の持続が困難になる年）です。これらの問題に関心を持つことが大事で、皆で解決してゆきましょう。



福島 晴夫 (ふくしま はるお)

・善衆会病院
在宅支援事業局長

