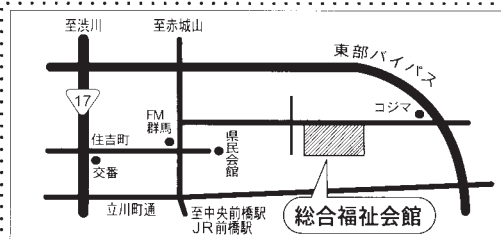


ささえあい

No. 31

発行／前橋・在宅ケアネットワークの会
事務局 〒371-0017 前橋市日吉町2丁目17番地10(前橋市総合福祉会館3F)
TEL 027-235-6283 FAX 235-6284
受付時間帯 9:30~12:30
郵便振替口座 00150-2-155119



『いいきいき館』構想に新提案 一号館は小規模でなく地域に密着した施設を

9月13日に開かれた理事会・運営委員会において、斎藤理事長は『いいきいき館』の一号館については、高齢者の暮らしやすい街づくりを基本理念として、街の活性化も視野に入れた地域に密着した施設にしたいと話した。そのためにはこれまでの小規模ではなく、約三十人のヤングオールドが入居でき、生涯を安心して過ごせるように医療や介護サービスも提供、さらにレストランや健康増進のフロアが入れる規模が必要と提案した。

場所については、これまで通り、街の中につくるという考え方で、これは、入居者が気軽に買物を楽しめ、お茶を飲んだり、ギャラリーで美術鑑賞ができ、孤独に陥ることなく生き生きとした生活ができるということ、それと同時に、街の活性化も期待できるということだった。

これに対し、各理事から、「もっと具体的な案が欲しい」、「中心街にそのような場所があるのか」、「そのような土地があったとしても買うのか借りるのか、その資金はどうするのか」といった質問がでた。

斎藤理事長は「総会で、高木市長が公的な支援を約束し、さらにその後の行政担当者との話し合いでも『いいきいき館』一号館の建設について積極的な支持が得られた。こうした背景から、この一号館の構想を早急に具体化する必要がある」とし、高齢者施設的设计・管理運営の専門家にプランニングの作成を依頼し、それをもとに市からの公助を引き出したいとの展望を話した。

これまで議論されてきた小規模多機能の『いいきいき館』についても二号館、三号館として各地域に立ち上げるべく、並行して協議検討していくが、その第一歩としてこの一号館に集中し、力を合わせて成功させていきたいと語った。

ということで、現

5 F	居 室
4 F	居 室
3 F	居 室
2 F	健康増進フロア (筋トレ、リハビリ、レク)
1 F	本会事務局 健康相談室 クリニック レストラン

いいきいき館 1号館 概要

在、具体的なプランニングの作成中だが、この時点での話をまとめると、おおよそ次のようになる。

一階には本会の事務局を置き、在宅介護、ボランティア活動の拠点とする。また、クリニックを開設し、健康相談室を設ける。さらに、一般市民も利用できるレストランをつくる。

二階は筋トレ、リハビリ、レクリエーション等の介護予防・健康増進フロア。三〜五階が入居スペース。

もちろん、今後、本会の皆様をはじめ、市民や専門家の意見を取り入れ、市とも協議しながらプランニングを進めて行くのは言うまでもない。

なお、10月25日の例会ではもっと具体的な話ができますので、ぜひ、ご参加ください。

東地区 例会報告

「高齢者の排尿について」
— 尿もれ対策 —

斉藤内科泌尿器科医院

副院長 斎藤 浩樹

本日私が頂いた講演の内容としては高齢者における排尿障害についてですが、高齢者の排尿障害と一口に申しましてその内容は細かいところを含めると非常に広い範囲となります。そこで前もって皆様にいただいた質問事項に沿って尿失禁と頻尿を中心にお話したいと存じます。

失禁の分類

まずは排尿についての正常値についてお話しします。1日の排尿回数は4〜8回、夜間排尿回数は0〜1回、1回あたりの排尿量は200〜400mlで1日排尿量は1000〜1500

mlと言われております。ただ、体格や年齢で個人差もあり大体の目安としていただければ良いかと存じます。



次に尿失禁や頻尿にて泌尿器科を受診すると、まず検尿をして血尿、蛋白尿などの異常が無いかを検査します。さらに症状についての問診、視触診をした後、排尿日誌を記入していただきます。これは2〜3日間の排尿状態を記録していただくことにより、時間的な偏りや排尿時の特別な症状を見るのに役立ちます。よって、初診時から薬剤を処方しないことが多くありますので、薬が出ないからと言ってあまり心配なされないようお願いいたします。

排尿日誌を記入していただいた後、膀胱機能の検査をします。これには残尿測定、膀胱鏡検査、尿流量検査、膀胱造影、膀胱内圧検査などがあります。

尿失禁については前述の診察より次の型に分類して治療を行います。

① 腹圧性尿失禁

女性に多い尿失禁で、特徴は咳、くしゃみなどお腹に力がかかった時に尿が漏れるところです。背景として正常分娩での経産婦や肥満、前立腺全摘出後、便秘などがあります。治療は薬物療法や手術であり、それぞれ高い効果を認めます。また、本日も配りしたパンフレットにもあります骨盤底筋群体操は腹圧性尿失禁の予防や治療に効果があり、また簡単にできるものなので是非行ってみていただきたいと思います。

② 切迫性尿失禁

尿意を催すと我慢する間もなく漏れてしまうのがこの型の尿失禁です。膀胱の神経障害、膀胱炎や前立腺肥大症などで見られます。治療は主に薬物療法で前立腺肥大症などでは手術も用います。

③ 機能性尿失禁

身体的な機能障害のため尿意はあってもトイレにいくのが間に合わないなどの理由で起こる尿失禁を言います。

介護保険を利用した
住宅改修の例

(その八)

福祉住環境コーディネーター

神 久 透

みなさんは、2015年には65歳以上の人口が全人口の4分の1になることをご存知でしょうか。



高齢者の介護の問題はいまや一部だけの考えではなくみんなで取り組むべきものとなってきています。高齢者が「便利だな、楽ちんだな。」と思つて生きることを楽しさを感じてもらえれば家族や周囲の人たちもまた、快適になると思います。

高齢者本人だけでなく、その周りにいる人たちの住環境を少しでも改善するために介護保険制度の中にある住宅改修工事や福祉用具購入費の支給制度を利用されるとよいと思います。

Aさん宅では足腰の障害をもっており、浴槽に入るときに足を上げられない状況で介助者がつかないと入れなかつ



す。脳梗塞後遺症に伴う運動障害（麻痺など）や体の活動状態（AD

し)が低下している方、痴呆などにより尿意をうまく伝えられない方に多く見られる尿失禁です。この場合排尿には介護の手が必要であり、場合によっては留置カテーテルにて導尿を行うこともあります。

④ 溢流性尿失禁

残尿が溜まり過ぎて膀胱が充満してしまい起こる尿失禁を言います。骨盤内手術後や糖尿病の悪化による膀胱の神経障害、前立腺肥大症の進行に伴う残尿量の増加などが原因です。治療はその原因によって様々で

あり、専門的な診断が必要と言えます。

尿失禁で使用する薬剤

尿失禁で使用する薬剤は次のようなものがあります。

① 抗コリン剤

膀胱の異常収縮を抑えて尿失禁を抑制する薬剤です。副作用としては口渇やめまいなどがあります。緑内障の人は使用できません。薬品名としてはバップフォー、ポラキス等が有名です。

② コリン作動薬

前述の抗コリン薬とまったく逆の作用をする薬剤です。副作用としては下痢や動悸があります。気管支喘息の人は使用できません。薬品名としてはベサコリン、ウブレチド等があります。

③ α^1 ブロッカー

前立腺肥大症がある方に対して膀胱の刺激症状を取る薬です。副作用として低血圧があります。薬品名としてはハルナール、フリバス、ハイトラシン等があります。

④ β 刺激剂

膀胱の収縮を抑制したり、尿道の筋肉を閉める薬剤です。副作用としては長期使用で血清カリウムの減少

があります。薬品名としてはスピロ
ペントがあります。

醫師は尿失禁に關してこのような分類によつて治療の方法を選択しますが、一般的に知つておくべきこともあります。

日常の注意事項

日常的な注意事項、骨盤底筋群体操やオムツについて述べさせていただきます。

まず日常的な注意事項ですが

① 我慢をしないこと

我慢することにより膀胱は伸びますが、伸びた膀胱が元に戻りにくくなることにより残尿を引き起こす原因や膀胱炎の原因となることがあります。

②便秘をしないこと

便秘の方は排便時に必要以上にいきむことがあります、これが余計な腹圧の原因となります。

③ 運動をすること

骨盤底筋群の筋力低下によって起こる腹圧性尿失禁は日頃から運動を心がけ筋力を保持することが重要です。予防および治療法となります。

④ 太らないこと

肥満になると必要以上に膀胱への圧がかかり尿失禁の原因となります。



完 成



着工前

たものが、ちよつとした福祉用具で一人に入れるようになりました。

大掛かりな工事を行わなくとも便利な用品で改善されることが多数あります。

「工事のような面倒な物はチヨット」
と考えている人も多数いると思います。

介護支援業者等の相談員や、介護リフォーム施工者の方に、相談されてみるのが良いと思います。

三菱ウェルファーマ株式会社

大阪市中央区平野町2-6-9

骨盤底筋群体操はお渡ししたパンフレットの様に肛門を閉じるような動作を繰り返すことで尿道の尿道括約筋を刺激して鍛える体操で、立位、座位、臥位等のどの姿勢でも行うことができます。尿失禁にきる簡単な運動です。尿失禁はごく少量なら尿取りパッドで、寝たきりの方のように多量に失禁する方にはオムツで対処すると言った方法もあります。このオムツに関してはオムツの使用が6カ月以上になるとそのレシートとかかりつけ医などの医師によるオムツ使用証明書があれば医療費控除の対象となります。

前立腺肥大症と前立腺癌

男性特有の疾患として前立腺肥大症があります。これは膀胱の下で尿道を取り囲んでいる前立腺と言う臓器が肥大し、尿道や膀胱を圧迫することにより刺激が加わり頻尿を引き起こします。前立腺肥大症はまずは薬物療法を用い

ますが手術療法や温熱療法などの治療を用いることも多くあります。手術療法は尿道から内視鏡を入れて前立腺を削り取る手術が最も一般的に行われています。この手術は1時間くらいで終わり、効果や安全性が高いと考えられます。また精神的な作用に伴う頻尿としての神経性頻尿があります。これは臓器の異常は無いもののストレスなどが原因で起こるもので、ストレスの上手な解消や抗不安薬などを使用します。最後に前立腺癌について述べさせて

いただきましたと存じます。前立腺癌は近年発生率が増加している癌で、天皇陛下が罹患されたことでも有名になった癌です。前立腺癌は腫瘍マーカーが発達しており、泌尿器科でなくてもPSA(前立腺特異抗原)と言った名

前の血液検査で検診をすることが可能です。われわれ泌尿器科は五十歳を超えたら年に一度はPSA検査を行うことを勧めています。ところでこのPSA検査はとても感度の高い検査で、前立腺炎や前立腺肥大症などでも異常値を示すことがあります。見落とすことは殆どありません。また、もし前立腺癌と診断されてもその進行速度は遅いものが多く、ホルモン療法、手術療法、放射線療法など効果の高い治療法が多くあります。

例会はこの講演の後、医療トピックスとして中田益允医師より「代替医療について」の話があり、閉会となりました。(本間正三郎)

福祉住環境コーディネーター
神久透さんが書いた

リフォーム工事

成功のポイント

を本会会員の皆様に
プレゼント (先着10名様)

お申し込みは

有限会社 シンク
0120-8564-49 まで



もっと、クスリにできること。

Yamanouchi

山之内製薬株式会社

〒103-8411 東京都中央区日本橋本町2-3-11
TEL.03-3244-3000

きょうも一日、Vっといこう。

カラダの疲れに、朝の1本。アリタミン効果。

アリタミンV

肉体疲労時の栄養補給、滋養補給に
山之内製薬株式会社 ヘルシアアミノ酸
〒100-8585 東京都中央区日本橋二丁目12番10号

東部地区例会報告

デイセンター
グループホーム
ケアハウスを訪問

朝日町 力石 宮子

7月23日、上細井町の「デイセンター ささえあい広場」、「グループホーム ささえあいくらぶ」と田口町の「ケアハウス悠々くらぶ」の見学に行ってきました。

今回、この施設を見学しようと思ったのは、6月の例会で本会の理事でもある清水秀夫さんを講師に招き、「高齢者をどう生きるか」についてお話しを伺った時、それぞれの施設での利用者の話を聞き、興味をもったからです。デイセンターとグループホームは清水さんが立ち上げて運営しており、ケアハウスも立ち上げにかかわったそうです。こうした施設の見学は、自分たちの先々のことも気になっていきますので、以前から実施しています。

方があり、それに基づいて運営されています。以前、見学した施設は、入居者のプライバシー重視ということで、見学にもかなりの制約がありました。しかし、清水さんの施設はそのような制約はなく、いつでもご自由にご見学くださいということでした。

当日、九人の会員で先ず「デイセンター ささえあい」を訪問しました。今年6月オープンということで、きれいで清潔感があるのは当然ですが、とても広々としており、ゆったりとしています。



利用定員は、一般が三十人、痴呆が十人というのですが、この日は一般の方が二十人ほど利用しており、ちょうどお習字をなさっていました。また、マージャンを楽しんでいる方もおられました。清水さんの話では、「ここでの一日の過ごし方は皆さんに自由に選んでもらっている」ということでした。

次に隣接するグループホーム「ささえあいくらぶ」を案内してもらいましたが、こちらも木の香りのする清潔感のあるホームでした。

「悠々くらぶ」は小高い山の中腹にあり、とてもゆったりとした静かな環境です。ここでは六十八歳から九十八歳の方が入居しています。定員は三十人で、部屋の広さが一〇・五坪と広々していて、しかも入居金等の費用がなく、食事付で収入に応じて一カ月七万円〜十五万程度の負担で済むということで、入居者の皆さんはとても満足しているそうです。

入居者の一人が私たちの会の会員で、私たちの顔を見ると「よくいらつしました」とご自分の部屋に案内してくれました。部屋はフローリングと畳の間があり、そこには何十年と使った思い出のたくさん詰まった筆筒がありました。そこでお茶をいただきながらいろいろな話を聞きました。入居者の方たちは、スイミングとか絵手紙に挑戦するなど毎日を積極的に活動しているということでした。

今回の視察では、どの施設も、建物が木の温もりが漂う落ち着いた造りで感心しましたが、それ以上に入居者や利用者の表情が活き活きしていたのが印象的でした。

あさいち・人生・情報通 6:55~

ひる生情報Ⅱ 11:30~

ニュースジャストN 17:30~

GTVニュース 21:30~

ボ子と群マレ

群馬テレビ

情報

幸せをたげる群馬トヨベットの福祉車両

乗る方に応じた使いやすさと優しい配慮で、豊富な車種とバリエーションをご用意しております。

写真はイプサムウエルキャブタイプB

群馬県群馬フリーダイヤル ☎0120-29-5123 **群馬トヨペット**

http://www.toyota.co.jp/p-gunma/ 本店 〒371-0961 群馬市高井町2-6-5 TEL 027-331-6111(内)

上小出町地区活動報告

介護保険の勉強会に
75人が出席

上小出ささえあいネットワークの会

小保方 正作

4月の総会で、今年度も偶数月の第3木曜日に定例会を行うことになりました。これまでの半年間の活動と今後の予定をお知らせします。

4月の定例会は総会としました。ここで事業計画と決算が承認されました。

6月の定例会は、前橋市保健福祉部介護高齢福祉課に出前講座をお願いして『みんなで支え合う老後―介護保険最近の事情―』に関して勉強会を開催しました。緑寿会（老人会）との共催にしたところ、七十五人の参加があり、その関心の高さが示されました。

8月の定例会は、前回の出前講座を補完するため、介護保険に詳しい会員が中心となって、会員相互の実技研修を行いました。介護保険の利用申請書を記入したり、自分がお世話になる場

合を想定して、ケアプランを自ら作成したりという実習を行いました。老人会の先輩と机を並べての実習は支え合う老後の第一歩となりました。

こうした定例会だけでなく、年間を通して活動している分野では、通院送迎（外出支援）と樹木の剪定（庭の手入れ）の要請が圧倒的に多く、昨年度だけで三十五件ありました。

自家用車による高齢者の送迎は、無償ボランティアでも白タク行為にあたるのではないかと発足当時は意見が分かれ、通院送迎を渋る人もいましたが、今年4月から国土交通省の「自家用車

による有償運送を定めた八十条の規定を大幅に緩和する」方針が出され、会としては勇気づけられています。しかし、安全第一に活動を求められるのは当然です。

また一人暮らしや老家庭への庭草樹木の手入れも順調に行われています。

ほかに、東京電力が社会貢献の一環として、前橋市内の障害児の『放課後の遊び場』として社有地六〇〇坪を提供していますが、この除草管理ボランティアとして年数回出動しています。

今後の定例会の予定ですが、10月は清水秀夫さんをお願いして

盛況だった出前講座



◀「放課後の遊び場」
除草ボランティア

「いま、老人施設とは」という演題で介護保険の見直しの問題点などを教えてもらう予定です。12月は前橋警察署にお願いして『おれおれ詐欺』など高齢者をねらった犯罪多発の現状を聞き、地域で高齢者が安心して暮らせる方途を考えます。前橋署の安全生活課の方も喜んで応じてくれています。これらの例会はいずれも老人会と共催で行います。

2月の定例会は、一カ月遅れの新年会です。おいしいお酒で盛りあげ、会員の親睦を深め、今後の活動につなげていきたいと思っています。

おまかせ下さい防犯・防災

機 械 警 備

ホームセキュリティ



http://www.g-alsok.co.jp

施 設 警 備

警 備 輸 送

群馬総合ガードシステム(株)

代表取締役 川 崎 弘

☎ 027-252-5454(代) FAX 027-251-8388

本社 〒371-0854 前橋市大渡町二丁目1番地の5

Yamato

都市と杜の新世界へ

緑の町、里山の杜、夢の国、自然の恵み。
「杜(もり)」はいつも人々の暮らしに寄り添い、癒しの場所でした。
これからの都市には、癒いと憩いをもたらす「杜」を身近に感じたい。
私たちヤマトが常に思いをめぐらし、それは、人にも環境にも貢献できる技術。
そして、自然に負けない強さを生み出すこと。
創業以来、私たちはさまざまな分野で環境問題に取り組んで、
地球にやさしい社会づくりに貢献してまいりました。
自然との調和を目標として、都市と杜の新世界へ。
総合環境エンジニアリングカンパニーへの進化がはじまります。



株式会社 ヤマト

群馬県前橋市古市町11番地 〒371-0844
TEL.027-250-1800(代) FAX.027-250-1806
URL http://www.yamato-se.co.jp

支 店/東京、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉、東京

支 店/東京、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉、東京

支 店/東京、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉、東京

環境マネジメントの国際標準規格

ISO 14001 認証取得

品質マネジメントの国際標準規格

ISO 9001 認証取得

私たちは「前橋・在宅ケアネットワークの会」をささえています。
医療を通じ すみやすい まちづくり

羽 生 田 眼 科 医 院

院長 羽生田 俊
診療科目 眼科

〒371-0022 前橋市千代田町2-10-13
TEL 027-232-1010 FAX 027-234-0020

馬 場 内 科 医 院

院長 馬場 昇
診療科目 内科・循環器科

〒371-0007 前橋市上泉町101-1
TEL 027-223-5301

本間小児科内科医院

院長 本間 剛
診療科目 小児科・内科

〒371-0801 前橋市文京町4-22-18
TEL 027-221-6807

松 沢 医 院

院長 松澤 一夫
診療科目 内科・小児科

〒379-2108 前橋市鶴が谷町14-1
TEL 027-268-3826

村 山 医 院

院長 村山 義和
診療科目 内科・小児科

〒371-0012 前橋市表町1-13-17
TEL 027-221-4643 FAX 027-221-4725

吉 野 医 院

院長 吉野 昭男
診療科目 精神・神経科

〒371-0018 前橋市三俣町2-13-10
TEL 027-232-3333

若 宮 内 科

院長 山田 邦子
診療科目 内科

〒371-0017 前橋市日吉町4-44-47
TEL 027-234-6001

清 宮 医 院

院長 清宮 和之
診療科目 内科・消化器科・呼吸器科

〒371-0025 前橋市紅雲町2-12-10
TEL 027-221-6518 FAX 027-223-2578

外 科 皮 膚 科 たき医院

院長 滝沢 康
診療科目 外科・皮膚科

〒371-0825 前橋市大利根町1-33-3
TEL 027-251-5101

嵯 峨 小 児 科 医 院

院長 嵯峨 六雄
診療科目 小児科

〒371-0056 前橋市青柳町494
TEL 027-232-1188

沢渡内科循環器科医院

院長 沢渡 誠志
診療科目 内科・循環器科

〒371-0812 前橋市広瀬町3-6-6
TEL 027-266-2112

上毛泌尿器科記念 善衆会病院

院長 上原 尚夫
診療科目 泌尿器科・その他

〒371-2117 前橋市二之宮町1381
TEL 027-268-3321 FAX 027-268-3204

中 田 小 児 科 医 院

院長 中田 益允
診療科目 小児科・内科

〒371-0825 前橋市大利根町1-39-1
TEL 027-251-1360 FAX 027-252-3360

塙 医 院

院長 塙 光一
診療科目 アレルギー科・内科・小児科

〒371-0017 前橋市日吉町4-5-5
TEL 027-231-5348

「かかりつけ医」として健康と介護の相談に応じます

市民の立場になって ボランティア活動を



東日本ふくし・栄養士専門学校
専任講師
高碇健康福祉大学 非常勤講師
群馬大学医学部系研究科
保健学専攻博士前期課程二年生

松沼 記代

十一年前の今頃は、高齢者サービス
を研究するため、三カ月の予定でカナ
ダのエドモントン市に滞在していまし
た。出発する前は自宅で英語塾を経営
し、その傍らボランティアや放送大学
で福祉の勉強の日々。その頃の私は、
勉強すればするほど、日本の福祉制度
や施策に希望が持てなくなっていて、
移民の準備も考えての滞在でした。

しかし、そ

こで得た結論
は、カナダの
高い水準の福

まいました。

社名のエス

アールはSin

certy (真心) とRapidly (迅速) を

意味しています。ですから主だった商

品は、朝の内に連絡をいただければそ

の日の内には納品できるようにしてい

ます。もちろん、その前には、利用者

の心身の状況やその置かれている環境

に応じて本当に必要なものを選定し、

ご提案いたします。また商品納入時に

は使い方などを詳しくご説明し、アフ

ターフォローも真心を込めて行ってい

ます。

現在、本社では四人の福祉用具選定

New Face 登 場!!

会員の自己紹介、アピール、
呼びかけのページです。

(字数450と写真1枚)

どしどしご投稿下さい。

社サービスは、市民一人ひとりがボラ
ンティアで築きあげて、制度や施策に
反映して行ったという歴史でした。日
本の福祉は、市民が作っていくという
歴史がないだけでなく、私自身も何も
せずに逃げようとしている事実気づ
かされたのです。

その後、専門職として八年間駆け足
で様々なことに挑戦させていただきま
した。しかし、介護予防事
業や元気高齢者づくり、高
齢者世帯の支援など、本会
のように組織(ネットワー

相談員が他の介護サービ
ス事業者との連携をとり
ながら、高齢者の在宅で

の自立生活を支援しています。さらに

「まごころハウス」にはケアマネジャー

とホームヘルパーが常勤しており、来

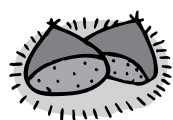
店していただいたお客様を笑顔で迎え、

また、利用者宅を訪問しています。

利用者との信頼関係を大切にしてい

て、長いお付き合いを心掛けていますので、

今後ともよろしくお願いいたします。



ク)として市民の立場に立つて、ボラ
ンティアで活動しているからこそでき
ること、行政に提言できることがある
と思いついていました。

来年からは、少し時間が取れると思
いますので、皆様と一緒に活動させて
いただきたいと思います。よろし
くお願いします。

ボランティア募集 登録ケアマネ募集

NPO法人

前橋・在宅ケアネットワークの会

