

# ささえあい

## —2016年 10月号—

- P2 ウォーキングジャンボリーであいましょう
- P3 盛夏、街なかウォーキング会を開催
- P4～5 前橋市民健康クラブご紹介
- P6 訪問看護ステーションからひと言⑧
- P7 連載 終の棲家 (11)
- P8 在宅医療のエピソード⑩

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-4 2-5 斎藤浩様方

T E L 027-235-6283 F A X 027-235-6284 E m a i l : info@npo-sasaeai.net 郵便振替口座 00150-2-155119

本紙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。趣旨にご賛同の方はぜひご入会をお願い致します。



写真 太田美つ子氏

## 二〇挨拶

### 歩いて知る自分の身体

前橋市ウォーキング協会会長 高木照雅

前橋市ウォーキング協会は歩く事を目的にした全国組織の1団体です。

毎年11月の3日間、東松山市は国内はもちろん、世界各国からのウォーカーが8万人位集まって市内近隣は歩く人だらけになります。日本で最大の大会です。他にも一年中、土曜、日曜に各地で大会があり何千人、何百人が歩きます。



きたる11月23日(勤労感謝の日)には28回目となる前橋ウォーキングジャンボリーが前橋公園を基点に行われます。6km、10km、18kmコースがあり自分の体調にあったコースを選べます。いつも車で走っている道を皆で歩くと思わぬ発見があり、程よい疲れが生活をリフレッシュしてくれます。興味ある方はどうぞ参加して下さい。

そしてこの度、活動量計を活用したウォーキング支援事業「前橋市民健康クラブ」が発足し、ウォーキングステーションが稼働し始めました。

歩く事が体に良いということは皆さんご承知の通りですが、医療従事者と一緒に歩き、活動量計というものを使って自分の身体を知り、健康寿命を延ばすことにつながるという素晴らしい事業です。

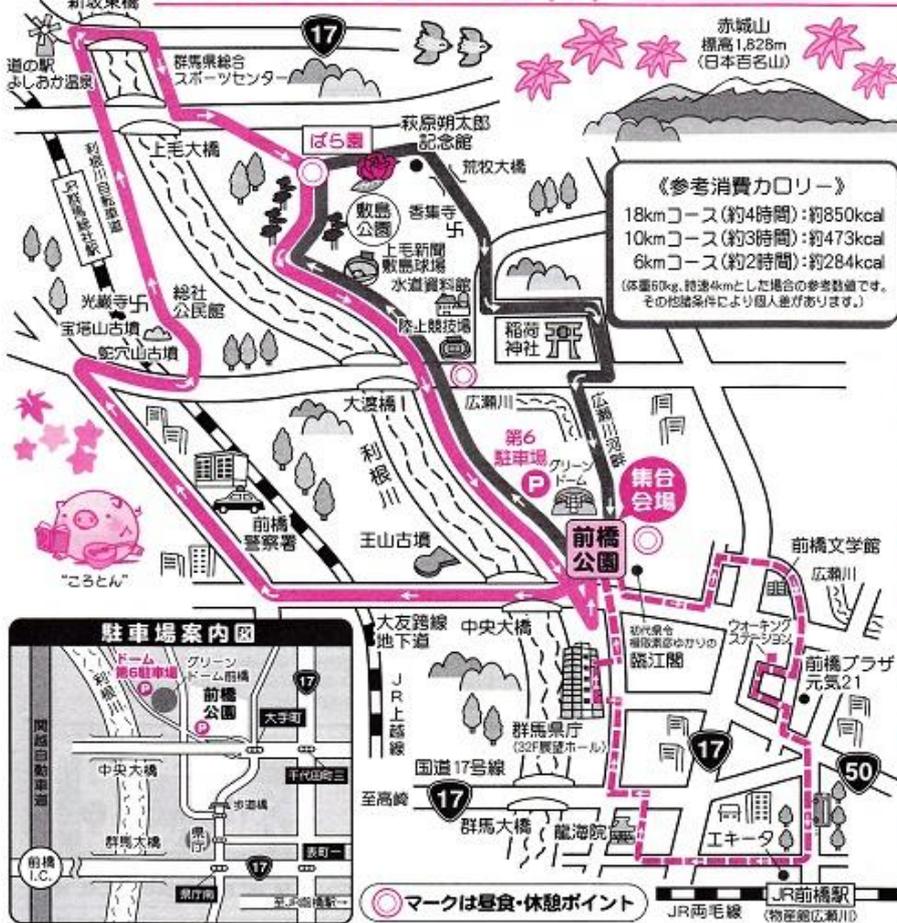
元気で長生きするため大いに期待したい事業です。とにかく歩くことは素晴らしい!!

# 11・23はウォーキングジャンボリーで会いましょう!

日本市民ウォーキング協会 第28回「水と緑と詩のまち」を歩こう ■本会でまとまって参加ご希望の方は当日朝、9時までに会場  
の「ウォーキングステーション」ののりまのりに集まって下さい。

## 前橋ウォーキングジャンボリー・開催要項

平成28年11月23日(水) 勤労感謝の日 ※雨天決行



### A → 18km (自由歩行)

**新坂東橋・総社歴史コース**  
 前橋公園⇒中央大橋⇒王山運動場⇒王山古墳⇒蛇穴山古墳⇒宝塔山古墳⇒光厳寺⇒利根川自転車道⇒道の駅よしおか温泉⇒新坂東橋⇒数島公園ばら園(チェックポイント)⇒数島公園敷地内⇒前橋公園会場(終点) \*昼食場所は自由です

### B → 10km (団体歩行)

**ばら園・岩神の飛石コース**  
 前橋公園⇒利根川河川敷⇒上毛新聞敷島球場⇒数島公園(松林)⇒ばら園⇒秋原朔太郎記念館⇒水道資料館前⇒敷島陸上競技場(昼食)⇒稻荷神社(飛石稲荷)⇒広瀬川河畔⇒前橋公園会場(終点)

### C → 6km (団体歩行)

**街中・広瀬川詩碑めぐりコース**  
 前橋公園⇒稻荷神社・神明宮⇒広瀬川⇒前橋文学館⇒広瀬川⇒前橋プラザ元気21⇒げやき通り⇒前橋駅前⇒龍海院⇒群馬県庁⇒前橋公園会場(昼食)(終点)

- ウォーキングマナー五ヶ条**
1. やあ!お早う 明るい挨拶 さわやかに
  2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
  3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
  4. 自分のゴミ、自分の責任 もち帰り
  5. 歩がせて、いたはく土地に 感謝して
- ※10回 前橋ウォーキングジャンボリーより制定

■会員の皆さまへ  
 本会ではことし5月に行われた第20回定例総会での活動方針にもとづき、市民の健康づくり、介護予防、そして街なか活性化等を目指した日常活動の場としてウォーキングステーションの開設準備を行っております。この準備の一環として7月と8月には街なかウォーキング会を行いました(3面で紹介)。

本紙1面にご挨拶いただいている市ウォーキング協会の高木照雅会長にも当日ご参加いただき、温かい励ましの言葉をいただきました。

本会は発足して20年が経過します。時代の波に洗われつつ様々な活動を重ねてきましたが、振り返りますと多様な職種が集う本会では会員全体で共有できる事業が少なかったように思います。今回の介護予防・健康づくりのウォーキングステーションの取り組みは、会員が市民とともにふれあい、みんなで健康寿命を延ばそうという活動で、誰でもが参加できることが大きな特徴です。

■会員の皆さま  
 歩くことから始めましょう。  
 11月23日は上記ウォーキングジャンボリーで会いましょう。この催しは参加費(当日参加9百円)がかかります。これに本会でまとまって参加したいという方は☎235・6283までご連絡下さい。参加費を一部援助致します。

(ささえあい編集委員会)



# 8月21日 街なかウォーキング会を実施



本会では、秋にウォーキングステーション開設するための先行演習として7月31日と8月21日の2日にわたり街なかウォーキング会を開催しました。参加呼びかけをした中央公民館の「明寿大学」の高齢者を中心におよそ80名が参加し、猛暑ながら涼しい広瀬川沿いの予定のコース4.8kmを楽しみ周回しました。

受付するとすぐに血圧測定、問診があり体調別のチーム編成が行われ、両日ともに医療スタッフらしい綿密な対応ぶりが参加者に好評でした。



**■ウォーキングステーション開設日の延期について**  
 開設に必要な人的配置、機材、システム調整などに、いささか手間取り開設が遅延しています。あしからずご理解とご協力の程お願い致します。

生きていくあなたに、安心の5つ星を。

生きるための保険。

みらいのカタチ 5つ星  
 継続サポート3大疾病保障保険プラン

継続サポート3大疾病保障保険は「死亡保障を抑え、がん・急性心筋梗塞・脳卒中に重点的に備える保険」です!

**日本生命**  
 NISSAY

日本生命保険相互会社 群馬支社 前橋中央営業部  
 〒371-0855 前橋市間屋町1-10-6HSビル1F  
 TEL.027-252-0175 012-H27-081

大切にしたいのは  の出会いです

新時代の医療・福祉施設のニーズに 대응して、ご利用者を見つめた総合サービスを追及します。

-事業内容-

- 寝具類の賃貸借及び洗濯・白衣・カーテンリース・総合リネンサービス
- 医療・福祉関連の業務用品、設備機器の販売・リース
- 売店経営、各種業務代行、衛生環境管理サービス ほか

**ワタクユーセイモア株式会社**  
 北関東営業所

群馬県太田市藤阿久 749-7 〒373-0034  
 電話 0276-20-6500 FAX 0276-31-0333

[健康と快適の明日を考える](#)  
**WATAKYU SEIMO A**

# ただいま開設準備中！ 前橋市民健康クラブウォーキングステーション構想をご紹介！

医療法人 龍邦会 東前橋整形外科 企画管理部長 西恒亮（理学療法士）

## 地域包括ケア推進と

健康寿命の延伸が立ち上げの背景

前橋在宅ケアネットワークの会は前橋地域の在宅医療を支える役割を果たして参りました。平成12年に介護保険法が制定され以後、現在までに在宅医療、介護については一定の整備がなされてきました。しかし介

護保険が制定から16年が経過し、高齢人口の増加、医療費、介護費の増大がともに懸念され、年金と合わせ社会保障制度の将来展望がわが国の喫緊の課題とされています。国は社会保障を持続可能な制度にしてい

ける限り在宅での生活を送ることを目指し、地域単位で医療、介護、地域の仕組みを作ろうというこの施策のもとで現在、前橋市では市内11か所の地域包括支援センターの配置、医師会が「おうちで療養相談センター」を開設するなどの準備が進められています。

## 前橋市民健康クラブウォーキングステーションの主な事業(表1)

### 事業①活動量計を用いた健康管理事業

活動量計(いわゆる万歩計)歩数や消費カロリー、歩く強さなどを測定する機器で日々の活動量を測定、その結果をステーションにご持参いただくと専門家が分析、必要な説明、アドバイスをを行います。

### 事業②専門家による各種相談事業及び各種教室の開催

ウォーキングを中心に医療や介護、福祉に関する相談に対応します。筋トレ、ストレッチなど専門家ならではのコツやポイントを体感していただく教室も開催します。様々な発見があると思います。

### 事業③ウォーキングイベントの開催

様々な方々とのウォーキング会を通じて健康と人となりのつながりを創ってゆきます。

### 事業④健康を軸とした前橋街なかの活性化

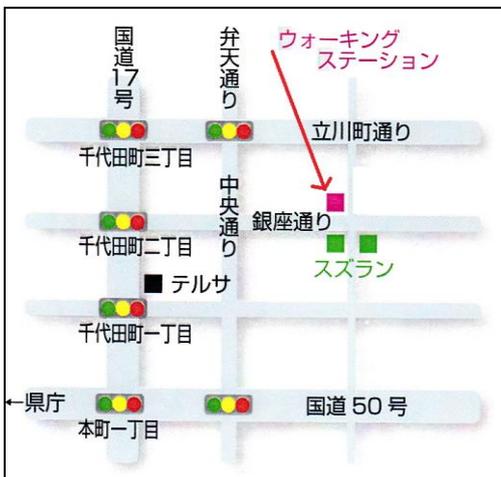
市との協働事業として健康を軸とした街なか活性化に貢献して参ります。

地域包括ケアシステムの構築と同時に求められるのが、健康づくり、介護予防を目指した健康寿命の延伸です。寿命には平均寿命と健康寿命があり、その差は男性で約9年、女性で約13年といわれ、健康でないこの期間に医療費、介護費が多くかかっていることから、健康寿命の延伸が社会保障制度の維持保全の上からも求められるようになりました。

これが私たち前橋在宅ケアネットワークの会がウォーキングステーションの立ち上げに至った背景です。

\* 残念ながら、現在、開設に必要な

機材の調達やシステムの調整に手間取り、9月だった開設予定日が遅れています。誠に申し訳ございません。少し先になる見込みです。あしからずご理解とご協力をお願い致します。



開設場所は千代田町の中心商店街隣にもてなし広場のある羽生田眼科あと地にウォーキングステーションを構え、火、木、土、日の週四日、専門スタッフが詰め、(表1)の事業を展開し市民の皆様の健康増進のお手伝いを致します。開設時間は朝10時から午後5時までです。

参加費は前橋市民健康クラブ入会時に年会費2千円と入会金3千円をお願いする予定。ただし多くの皆様に参加して頂きたいので当分の間は会費、入会金ともに無料と致します。

### 各地の自治体で盛んに進められる健康まちづくり

超高齢社会への対応策として現在、自治体では健康づくり事業が競い合っているように進められています。活動量計を用いた事業を展開しているところも多く、前橋での今後の進め方の参考に調べてみました。

#### ■新潟県長岡市では：

駅前の商業地にある市民センター内に設置されたタニタカフェを拠点に市民に参加を呼び掛けている。なおかタニタ健康クラブの会員になると会員証として活動量計が入手でき、会費は初年度3千円で2年目以降は2千五百円で年度更新が可能。市内各所にあるウェルネスチェックポイントで血圧、体組成などが測

長岡市多世代健康まちづくりプロジェクト

## 楽しくお得に健康づくり!!

# ながおかタニタ健康くらぶ

### 会員募集中!!

《会員証の活動量計で消費カロリーをチェック!》

会員証は1日の総消費カロリーや歩数が分かる活動量計。市内各所のウェルネスチェックポイントで体組成や血圧をはかると、からだの変化を記録し、パソコンやスマートフォンでチェックできます。

《健康ポイントでお得に、楽しく健康づくり!》

入会しただけで、何と1,000ポイント!

ウォーキングや体組成計、健康講座の受講などでポイントが貯まり、健康グッズや地元産品などと交換できます。詳細は案内をご覧ください。

れる。会員特典はポイント制で、ウォーキングの歩数を貯める、健康講座を受講する、タニタカフェでの飲食もポイントとなり、健康グッズ、スポーツグッズ、長岡市共通商品券などと交換できる。

参加者16万人突破! WEB申込もスタート!

## よこはま/ウォーキングポイント

参加対象年齢を「18歳以上の方」に拡大!

歩数計プレゼントキャンペーン

参加者には無料で歩数計をプレゼント! (8月1日～9月30日) 歩数計を持ってウォーキングしましょう。リーダー指定場所でリーダーに歩数計をのせると歩数が転送され、専用ホームページで歩数データを見ることが出来ます。また、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。

平成28年度 6月15日～9月30日 WEB申込も開始!

1日8,000歩の継続で長寿遺伝子のスイッチを入れよう!

#### ■神奈川県横浜市では：

よこはまウォーキングポイントとの呼び名で歩数計を18歳以上の希望する市民すべてに無料(送料630円)配布している。横浜市と凸版印刷、オムロンヘルスケアの共同事業で現在までに16万人に配布済みで、歩数計は市内の千か所以上店舗や事業所などに設置されたリーダーという機器に乗せると自動的に送信され、パソコン、スマホなどで確認される。

定期的にデータは集計され、抽選でプレゼントがもらえる。この特典が継続の動機付けとなっている。HPでは4か月間で8万2千人がデータを送りこのうち5百人に3千円のクーポン券が当たった。またデータ送信者の月平均歩数が10万歩を超えると飢餓と貧困撲滅の国連機関の援助となる社会貢献も行っている。

#### ■埼玉県北本市では：

ここでは「めざせ! 毎日1万歩運動」を30歳以上の希望する市民に呼びかけている。半年を1クールとし開始と終了時にセミナーを行い栄養と運動の二講座を受講し体組成を測定、その期間中に活動量計を身につけてウォーキングを実施、公民館等に設置した読み取り装置でデータを保存する。参加者には活動量計を一部負担金千円で提供している。

### ■わが前橋での進め方

全国各地の動きに前橋も負けてはられません。

前橋市の特徴は住民パワーだと思います。ウォーキングと健康増進事業では保健推進員さんが長年にわたる地区ごとにウォーキングコースを選定され、全市民的なマップを冊子にまとめられたことを思い出します。

上記の三市では企業の力が大きいようです。わが前橋でも協力企業の援助をうけつつ健康づくりの市民パワーと連携したウォーキングステーションを推進すべきだと思います。本会には在宅ケアに関する多職種が会員にいます。自分の仕事と両立してのボランティア活動は難しい面はありますが、活動量計のデータを基にしたお話とともに健康全般について相談をぜひお寄せ下さい。

ほぼ常駐者としてリハビリ専門職である理学療法士、作業療法士、柔道整復師、鍼灸師も参加します。不定期ですが医師、看護師、栄養士も予定しています。医療従事者が参画したウォーキングステーションは全国にも例のないものだと思います。早期の開設を目指しますので、ご理解とご協力をお願い致します。

歩こうコース 二次募集!

平成28年度 もっと歩こう もっと知ろう きたもつ めざせ! 毎日1万歩運動

【こんな人にお勧め】

- 生活習慣を見直したい
- 気軽に健康づくりに取り組みたい
- グループで体づくりに取り組みたい

【事業内容】

開始セミナー

- 活動量計を身に付けて生活
- ウォーキングを各自で実施
- 活動量計のデータ送信(公民館等に設置)
- 併設されている体組成計で体組成測定、ポイント付与
- 過去のデータ閲覧
- おととき運動教室や栄養教室に参加(主に土曜日、日曜日に開催)

終了セミナー

■訪問看護ステーションからひと言 ⑧

# 訪問看護での大切なふたつのエピソード

## 城東訪問看護ステーション たんぽぽ

看護師 堀口 陽子



たった1年の経験ですが、とても充実した1年でした。その訪問の中

城東訪問看護ステーションの紹介です。上電・城東駅から徒歩5分の所にあります。スタッフは看護師5名が在籍し、24時間の対応を行っています。訪問看護歴16年になるベテラン看護師もいる一方、私は10月でやっと1年経つ若輩者です。



でたくさんの方と出会い、心が温まる出来事を経験しました。それを少しご紹介させていただきます。

### ☆住宅型有料老人ホームでの友情☆

カツさんとヤスさんはホームで出会い、友達になりました。出会った当時はホールで会ったり、お部屋を行き来する二人の仲でした。しかし、二人とも次第にベッド上での生活が長くなり、お互いの顔さえ見ることともなくなって来ました。カツさん101歳・ヤスさん94歳。そんな中、ヤスさんの病状が比較的安定していた今年の6月、主治医から車いすの許可が下りました。ここで訪問看護師の出番です。久しぶりの車いすの為、状態を観察しながら車いすへの移乗。手には大好きなおせんべいを持って数か月ぶりに外へ。そして友達のカツさんのもとへ。「カツさ

ん、ヤスだよ」、「カツさん、おせんべいだよ」、「カツさん、ヤスだよ見える?」二人の視線がすかに合い、再会の握手。その後カツさんはしばらくして、お亡くなりになりました。手と手と、おせんべい。この場にいられた事に感謝です。

### ☆最高の笑顔と最期のバイバイ☆

Tさん(70代男性)に初めてお会いしたのは私の前職場のある診療所でした。この頃は外来に受診出来きましたが、その後状態が悪化し訪問診療へ切り替わり、同時に訪問看護の導入となりました。

本人の意向は、「十分に生きたいのでいつ死んでも悔いはない。自宅で最期を過ごしたい」との事でした。自宅への訪問時、率直にご本人に伺いました。なぜ、悔いはないと言い切れるのか。そしてTさんがどのような人生を歩み、経験してきたのか

沢山お話を伺いました。話の最後にTさんは言いました。「こんなに私の目を見て話を聞いてくれた人は初めてだ」と。私が訪問看護師としてTさんに出来たことは、この傾聴だけだったかもしれない。積極的な治療はせず衰弱は進行、最期は発声もままならず妹さんの作った文字盤を

使い意思表示をするまでに。そして亡くなる前日の訪問の最後に「バイバイ」と。声を振り絞り最期の挨拶をして下さいました。



自分の旅立ちがいつなのか、分っているように感じました。旅立つ20日ほど前に撮った写真です。写真は好まないTさんが私に見せてくれた最高の笑顔です。揺れている前歯を心配したら「あの世に持っていくからこのままで」と。たくさん笑いました。

訪問看護は患者さんの体調を観察し、必要があれば色々な医療行為も行います。そして患者さんの生活へ寄り添い『患者さんらしさ』を重んじてアしていきます。

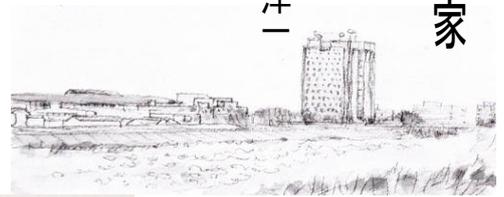
三人のエピソードや写真の提供に快諾して下さいましたご家族の方々に感謝申し上げます。

(次回のひと言葉募集中。ご投稿を)

# 連載 終の棲家

文・画 小泉洋一

## 我が家で (11)



絵画と建物を観たくて片道半日程度の距離にある美術館によく出かける。

美術館に限ったことではないが優れた評価をされている建物で戸惑うことがある。洗面所やエレベーターの位置が案内表示までデザインされていて、コーディネートされた内部空間の中に埋もれてしまつて探すのに慌てさせられることだ。

かつて北欧を旅行した際、宿泊したホテルの部屋のスイッチが見慣れたサイズよりも大きくて違和感を覚えたが、その場所と操作が楽々と出来る事を示してくれていた。

これがまさにユニバーサルデザインの具現化か、と感心した経験を持つた。

急速な高齢化社会の到来が騒がれ始めた頃、住宅行政の一環としてバリアフリーの思想と共に高齢者の住まいと具体的な改善例などを広範囲に、そして相当の期間を費やして普及に努めた。

日常生活の場で障害を無くすことが、バリアフリーの考え方だったが、

取り組みが行われて現在に至っている。

所謂、高齢者でも、障害者にしても、好んで不自由な精神、身体を望んだ訳ではない、と言うことは、現在、障害者施設での仕事に携わってみて痛いほど判っている。

そのような折に、盲導犬と一緒にだつた視覚障害者が駅ホームから転落、死亡するという痛ましい事故が起き、更に、障害者施設での凄惨な事件が発生してしまつた報道に接して、物理的な対策と並行して育てなければならなかつた誰でもが平等で同じように生活をする権利があるという根本的な思想が未だに追いついていない状態のかなと受け止めている。

ところで、病院建設を手掛けた際にICUをはじめとする専門用語に加えてHospitalの語源も知つた。身体、生命に対応する最新技術とその本来の意味のもてなすための施設が病院の基本でなければならぬと納得したものだ。

不幸にして病や障害を持った人も、



その後、高齢者や障害を持つ人のみが対象ではなく、誰でもが当然の事として自覚し、対応しなければならぬ事としたノーマライゼーションの考え方のもとに行政側からも施策、

\*

医療、福祉系の物件探しは!

株式会社 藤田ビジネスプロモーター

検索

前橋市問屋町1-1-1 Tel.027-251-4455(代)

戸建からレジデンス ペットとくらす	大小店舗オフィス 倉庫工場	個人から法人	不動産有効活用
アパマン	店舗   事務所	建物   土地	不動産活用

持たない人も、何処の国の人であっても、年齢の差も、この世で生き、生活している人が、どこでも、戸惑い、苦勞することなくごく普通に、優しく生活できるように設えられている事がユニバーサルデザインに他ならない。

物理的障害を改善すると共に、どんな人に対してもその個性を認め、優しくあつて欲しい、もてなす心を持つて欲しい、と願っている。

(元県住宅課長、現(福)常務理事)

■訪問診療の現場から その11  
在宅医療に欠かせない往診車輛のこと

中田 裕一（理事長・医師）

私は10年ほど前に内科・小児科無床診療所を開業しました。在宅診療をぜひやろうと考えておりましたので、患者さんも居ないうちから意気込んで訪問・往診専用車両を用意しました。



狭い路地の走行や駐車スペースの問題を考えると、車両規格は必然的に軽自動車となりました。ところが最近の軽自動車は装備が豪華で価格も小型車以上のものが多く、私の希望する必要最小限の機能で、当院のイメージカラーであるグリーンの中はなかなか見つからず、最終的にダイハツの「エッセ」という車種を選択することになりました。

この車は何の虚飾もない4ドアの2ボックスカーで、カラーはベタ塗りグリーンで蛙のようであり、走りは過給機も付かない3速オートマなので亀のようです。新車価格は90万円弱で比較的安価だったと記憶し

ています。最初の頃は稼動も少なかったため、いまどきの車では珍しくバッテリー上がりを経験したこともありましたが、今では愛着が湧き、買い換えようにも他に丁度良い車がないこともあり、蛙のようなツヤは消え失せ、あたかも抹茶を振りかけたような外観になりつつありますが、立派に相棒として活躍中です。さて、しばらく前のことですが、いつもお世話になっている訪問看護

ステーションの車が、訪問中に駐車禁止違反で切符を切られたとの話を聞きました。私たち開業医は、医師会を通じて公安委員会から「駐車禁止除外指定車」の標章を得ております。「緊急往診」の場合のみに適応があり「訪問診療」の場合には適応がなく、使い勝手は今一つです。

ところで訪問看護にも同様のものがあるのでしょうか。訪問看護は我々より訪問頻度が多く、訪問時間も長く、駐車が近隣の交通に及ぼす影響は確かに無視できません。ただ、何の指導も移動の指示もなく、いきなり反則切符を切ったのだとしたら少々寂しい話です。私も駐車に困った訪問診療の経験があります。近隣の事業所などに駐車スペースをお借りして、診察鞆や沢山の処置・点滴材料を両手にぶら下げて、酷暑や極寒の中を歩いて訪宅するのは大変で非効率的でした。

最近では「軽自動車」より小さな「超小型車」という車両規格の新設が検討されているようです。一人乗りのもは既にコンビニの配達業務

などに利用されておりますが、これは「ミニカー」という規格の扱いであり、一人乗り限定で排気量が50CC以下等の制限があり、少々役不足です。訪問診療や往診、訪問看護の場合には二人で乗車する場合も少なからずあり、二人乗り超小型車が実用化・商品化されれば利用価値があると思います。車両のサイズが小さくなれば、交通への影響もそれだけ少なくなる可能性があるわけで、緊急時以外にも駐車禁止除外が適応されることが期待できるのではないのでしょうか。

人が価値を創り 人に価値を提供する



株式会社 石井設計

代表取締役 石井 繁 紀

〒371-0023

群馬県前橋市本町一丁目1番3号AMD本町2F

TEL 027-221-1717(代表)