

ささえあい

—2017年 1月号—

- P2 街なかウォーキングステーション
- P3 12月18日オープン式典を挙行
- P4~5 健康長寿とウォーキング
- P6 訪問看護ステーションからひと言⑨
- P7 お芝居のご案内
- P8 有志医療機関から新年のご挨拶

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 齋藤浩様方

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284 Email : info@npo-sasaeai.net URL: <http://www.npo-sasaeai.net>

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。趣旨にご賛同で購読希望の方はぜひご入会をお願い致します。



写真 町田和雄氏 橘山(田口町)から

明けましておめでとうございませう

前橋・在宅ケアネットワークの会

理事長 中田裕一

明けましておめでとうございませう。謹んで新年のお慶びを申し上げます。

私たち前橋在宅ケアネットワークの会は「介護予防」「認知症」「終末期医療」という三



つのテーマを基本方針に活動しております。昨年は「介護予防」に関係する新たな活動として、前橋市の中心市街地に「前橋市民健康クラブウォーキングステーション」を開設致しました。ここでは、活動量計を用いたウォーキング指導を行い、健康に関する講話やウォーキングイベント等を開催しております。そしてステーションのある中心市街地に市民の方々が足を運んでいただくことで、街なかが活性化することを期待しております。

ウォーキングが健康づくりに有効なことは周知の事実ですし、医療費削減にも有効である事が中之条町における研究で実証されております。私たちはそれに加え、ウォーキングが実際に介護予防に有効である事を証明し、元気のない街なかを活性化させるべく、活動を続けて参ります。そしてとどまることなく、「終末期医療」という大きなテーマにおいても新たな活動を開始したいと考えております。今年もご支援のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

街なかウォーキングステーションが始動!



12月18日、盛大に開館式

12月18日日曜午後、待望の開館式が行われました。祝福にかけつけたNPOの会員や一般参加者約130人が参加し、会場となった「おもてなし広場」を埋め尽くしました。

中田裕一当会理事長の開会の言葉に続き、ウォーキングステーションの齋藤浩館長の挨拶、関口俊雄前橋中央区自治会連合会長、山本龍前橋市長の祝辞の後、ステーション入口に移動しファンファーレが響くなかテープカットが行われました。

式典後、街なかと広瀬川河畔の2kmコースのウォーキングに100人が参加。ウォーキング後、参加者のほとんどが入会希望ということで、ステーション内に入り、入会手続きをしましたが、長蛇の列ができてしまいました。混乱を避けるため、入会手順の一部を省略し、後日また来館して貰うことになりました。



メタボ、ロコモ両面から…と挨拶する館長の齋藤浩医師



私の血管年齢は48歳と祝辞を述べる関口俊雄自治会長



気軽に相談を…事業の説明をする西恒亮理学療法士

生きていく
あなたに、
安心の5つ星を。

生きるための保険。

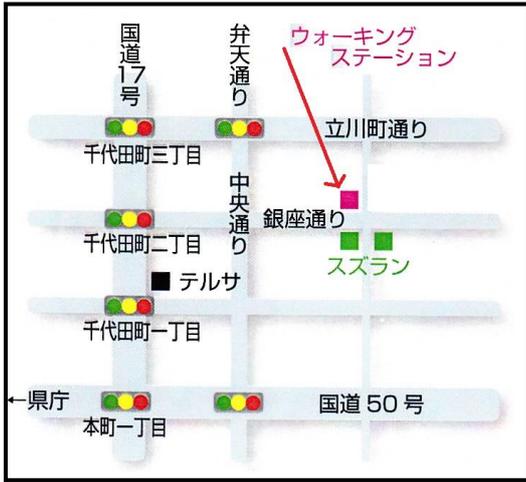
みらいのカタチ 5つ星

継続サポート3大疾病保障保険付プラン

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 前橋市問屋町1-10-6HSビル1F
TEL027-252-0175 012-H27-081



♪♪ファンファーレ♪♪の響くなかテープカットが行われました



ウォーキングステーション開設の目的は市民の健康増進。人口が増えるなか高齢者の割合が増えているので、健康寿命の延伸がわれわれの使命。と語る副館長の釜谷邦夫医師



式典後、約100名が街なか2キロの軽いウォーキング会

市民が毎日歩いてくれれば、どんどん健康になり、市民も嬉しいし、市役所も医療費が減って嬉しい。みんながハッピーです。と山本市長



ウォーキング復路は広瀬川沿いからアーケード街へ

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応じて、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

ワタキュ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 SEIMOA



入会の手続きと活動量計のお渡し混雑のため間に合いませんでした。不慣れ、不手際をお詫び致します。

健康長寿へウォーキング ハチマルニイマル 8020

元吾妻保健福祉事務所長 小泉 信雄(歯科医師)

12月18日(日)、前橋市民健康クラブの街なかウォーキングステーションが開館した。私も9月下旬から、暑さが過ぎたのを機にウォーキングを日課にし始めていたので入会することにした。健康寿命の延伸と医療費の削減を目指し、身体活動計によるデータ収集と分析を行うという。

このような活動の先駆的なモデルとして、中之条町で2000年から65歳以上の町民約5千人を対象にした大規模な取り組みが実施され、成果も上がっている(「中之条研究」10年の成果:青柳幸利、厚生福祉2012年1月6日号〜2月24日号10回シリーズ)。

研究者は東京都健康長寿センター所属の中之条出身者であり、群馬県民(中之条町民)自身のデータでもあり、ごく身近に感じられる一方、日常生活にも使い勝手の良い指標が出されている。どのような運動を、どの程度行えば、どんな病気の予防

に役立つのか? 中之条研究はそれを具体的に示している。

ウォーキングは、その量(歩数)と質(中強度の活動時間)が健康と関連する(図1)。

例示すれば次のとおりである。

4千歩・5分⇨うつ病の予防。

5千歩・7.5分⇨要支援要介護、心疾患、脳卒中の予防。

7千〜8千歩・15〜20分⇨動脈硬化、骨粗鬆症、筋力減少の予防。

8千歩・20分⇨体力低下、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の予防。

1万歩・30分⇨メタボリックシンドロームの予防。

これらを参考に、個人が自分に合わせた目標を設定することができ

るだろう。

私自身の場合は3年前に心房細動

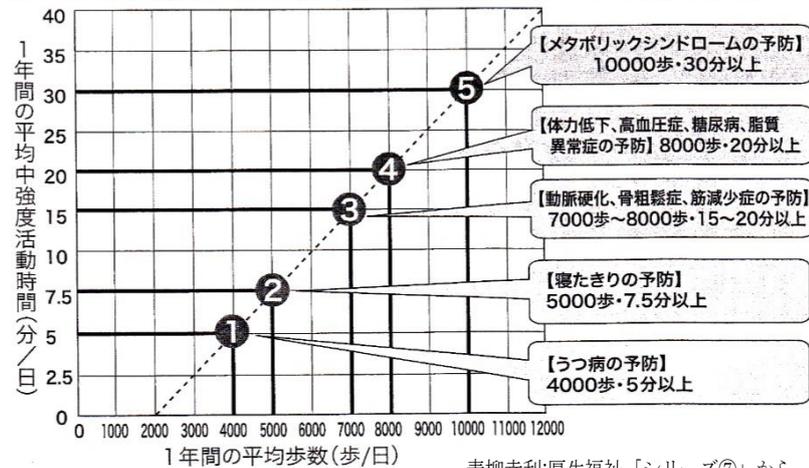
のアブレーション手術を受けており、無理をしないのを前提にしている。

ウォーキングを始めた10月は、1日

4千歩、週三回は8千歩、一週間で

4千歩、週三回は8千歩、一週間で

図1 日常の身体活動の量(歩数)・質(中強度の活動時間)と心身の健康との関係



青柳幸利:厚生福祉「シリーズ⑦」から

4万歩を目標にしていたが、12月からは、1日5千歩、週三日は1万歩、一週間で5万歩を目安にウォーキングしている。歩数計はスマートフォ

ンのアプリを利用してきた。

ウォーキングコースとしては、桃の木川添いのサイクリングロードと自宅近くの公園を利用している。1万歩の日は自宅から1500歩ほど離れた桃の木川へ向かい、天候不順な日やまとまった時間のとれない日は周回700歩の公園を利用している。

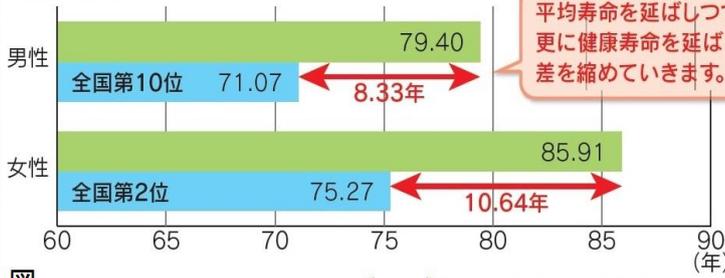


ところで、群馬県では健康増進計画「元気県ぐんま21(第二次)」で健康寿命延伸の県民運動を進めているが、県民の健康寿命の現状はどうか。

平成22年の都道府県別の数値では、男性71・07歳で全国10位、女性75・27歳で全国2位という好ましい状態であるが、平均寿命との差は男性8・33年、女性10・64年となつて

平均寿命と健康寿命の差(平成22年)

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいます。



平均寿命を延ばしつつ、更に健康寿命を延ばし、差を縮めていきます。

図2 平均寿命と健康寿命の差 (厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」、厚生労働科学研究)

おり、全国平均よりは少ないものの、この不健康期間を縮めることが重要な課題となっている。(図2)

* 群馬県では65歳の健康寿命を地域別に算定し、元気年齢(日常生活動作が自立している期間)として示している。65歳の平均余命と元気年齢の差は(表1)となっており、前橋市は県平均より男女ともに良好であった。

元気年齢は平成22年の介護保険の

65歳の平均余命と元気年齢

	平均余命【元気年齢】	差
県全体 男性	18.78年、17.25年	1.53年
県全体 女性	23.62年、20.36年	3.26年
前橋市 男性	19.17年、17.65年	1.52年
前橋市 女性	23.89年、20.71年	3.18年

(表1)

データ(要介護者数)を基に算出しており、厚労省の健康寿命と直接比較することはできないが、市郡別、市町村別に数値が示されているので今後の推移を見守っていききたい。

*

健康長寿を目指す生活習慣、行動目標として群馬県では「ぐんま元気(GENKI)の5か条」(表2)を、東京都健康長寿医療センター研究所では「健康長寿の10か条」(表3)を示している。ぜひ参考にされたい。

このような健康目標の中に二つの8020があるので紹介する。

ひとつは、中之条研究の1日8000歩20分健康法である。例えば1

ぐんま元気(GENKI)の5か条

健康寿命の延伸 県民運動 (表2)

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつかって 健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯と口、こころの健康)

日に1時間程度の外歩き(4〜6千歩)を行うことで、この中に15分から20分程度の速歩き(1分間に100歩程度の中強度の活動)が含まれており、その他の屋内活動(2千〜4千歩)を合わせると、1日8000歩20分の目標が達成できる。

もう一つは、歯科の8020(ハチマルニイマル)であり、80歳まで20本以上自分の歯を残し、一生自分の歯で食べよう、という目標である。

(表3)

健康長寿の10か条



- | | |
|-------------------------|----------------|
| ① 血清アルブミン値が高い | ⑥ 太りかたは中くらい |
| ② 血清総コレステロール値は高すぎず、低すぎず | ⑦ タバコを吸わない |
| ③ 足が丈夫である | ⑧ お酒は飲みすぎない |
| ④ 主観的健康感がよい | ⑨ 血圧は高すぎず、低すぎず |
| ⑤ 短期の記憶力がよい | ⑩ 社会参加が活発である |

青柳幸利:厚生福祉「シリーズ①」から

スタートした街なかウォーキングステーションとともに健康寿命延伸と医療費削減に向け、ふたつの8020の広がり期待したい。

■参考資料

1)青柳幸利「中之条研究」10年の成果①〜⑩。厚生福祉:2012年1月6日〜2月24日

2)青柳幸利「目からウロコの知識レット・基礎編」中之条研究で実証された健康長寿の実現に最適な日常生活活動の量と質、東京インプレス

3)同上、実践編

4)同上、背景編

5)群馬県健康福祉部保健予防課「ぐんま元気の5か条リーフレット」

■訪問看護ステーションからひと言 ⑨

訪問看護は まだまだ認知度が低い

訪問看護ステーション あかしあ

管理者 望月 昭(看護師)



りました。介護保険制度がスタートして高齢者の介護を取り巻く環境も

当ステーションは開設から15年以上経ちますが現在スタッフ5名と小規模ながら地域にめざした活動を主に高齢者の訪問中心にやって参り

一昔前の病院で亡くなるのがほとんどの状況から、今では色々なサービスを利用しながら自宅や施設で余生を穏やかに暮らす選択肢も増えてきました。

デイサービスや訪問ヘルパーの利用者は増え、町中では送迎用車を見かけることも多くなり、世間の認識も高くなっていると感じますが、訪問看護の存在は町中では訪問介護のヘルパーさんと(名前が似ているせい?)よく間違えられていて、まだまだ認知度が低いと感じるのが携わっているの現状です。

ここでは少しでも皆さまに訪問看護のことを知っていただけたらと思います、お話をさせていただきます。

■訪問看護とは…

訪問看護の特徴としては在宅療養における医療面でのサポートが最大の特徴ですが、医療面でのサポートとは簡単に言うと今まで病院、診療所に通院していたことが自宅に居ながらできることです。すべてのことまで、とはいきませんが、傷の手

当や点滴・注射、リハビリテーションや尿カテーテルの指導管理ができます。

また、経管栄養(経鼻経腸)の指導管理や痰の機械(吸引器)を使った喀痰もできます。通院が大変だと感じる方は主治医の先生やまたはケアマネジャーの方と相談されてみてはいかがでしょうか。

■医療のプロが訪問



©日本訪問看護財団

健康管理としての特徴は、実際に訪問しバイタルサイン(体温・脈・血圧・酸素濃度など)測定はもちろん、その中で療養生活の助言も行っています。病気や病気に関する生活上の注意点で安全安楽な方法や動作(食事から保清・移動方法など)やお薬等の服用方法や副作用。介護する側の相談も親身になってお答えすることができま

*

24時間対応しているステーションもありますので深夜早朝から休日祝日も含め困ったときにすぐに連絡対応可能です。

高齢者だけのサービスではなく小児も(この場合は医療保険での訪問看護となります)対象となりますのでご利用をお考えの方は直接でも構いませんのでステーションにご相談下さい。

- ◎TEL 027-230-5200
- ◎前橋市富士見町原之郷975
- ◎営業時間 平日 8:30~17:30

(今回のひと言募集中。ご投稿を)

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)

---役者紹介---

■花澤町子

昭和 24 年愛知県瀬戸市に生まれる。地元の高校を卒業後 18 歳で「劇団名古屋」に入団。女優として数々の作品に出演。中部地方の中学・高校へ「あ、野麦峠」移動公演に主演。

32 歳でフリーとなり木村光一氏演出「ピーターマンの夢」、ふじたあさや氏「グスコブドリの伝記」プロデュース公演に出演。又「みちづれの会」を結成し座長として、近松シリーズを主演。平成 9 年に前橋市に移住後、前橋朗読研究会「BREATH」の朗読公演に参加。

前橋にて朗読劇「この子たちの夏」を演出、出演し現在に至る。

■ヨロコンデぶっち

昭和 36 年大阪府生まれ。関西大学卒業。平成 9 年に群馬県民となる。現代座(東京)、ブナの木(群馬)の劇団での役者の経験を生かし、ヨロコンデぶっちとして即興歌マラソン、紙芝居らいぶ、司会、講師などの活動を続けている。

平成 23 年よりまえばし CITY エフエム(84.5MHz)で、毎週木曜夜 8 時にラジオ番組のパーソナリティー。番組はインターネット(サイマルラジオで検索)で全世界に発信されている。現在、高崎市教育委員会の人権教育推進講座の登録講師としても活動している。

お芝居のご案内

群馬県がん患者団体連絡協議会 発足 10 周年記念
群馬県がん患者ミーティング 2017

ひと葉の会

ぐんまの安心・がんサポートブックフェア関連事業

読み語り芝居

喜劇

父と暮せば

作/井上 ひさし 演出/岩瀬 健二

出演 花澤 町子

ヨロコンデぶっち

おとつたん、
ありがとありました



「わしゃ 福吉竹造と申します。娘がいます。広島県の図書館で働く 23 歳です。明るく元気に育ってきよりましたがあの ピカが ショックやったようであれから 3 年経つのに 元気がありません。その娘が なんと 先週の金曜日に恋をしました。一目惚れです。こりゃ 親としては なんととしてでも 幸せになってもらわにゃいけん、そう思って 娘を応援するために 帰ってきました。みなさんも 応援 頼みます！フレ〜フレ〜 美津江！！あ、娘の名前は美津江です。お、まんじゅう持つてる、ああ、彼に もろたんか！！こりゃ 相思相愛の予感じゃ！！」

日時:平成 29 年 2 月 4 日(土) 13 時開演(90 分) 先着 100 名様
会場:群馬県立図書館 3 階ホール(前橋市日吉町 1-9-1) **入場無料**

問合せ先 群馬県健康づくり財団 企画広報課(Tel.027-269-7403) 荒木

主演のぶっちさんは、リレー・フォー・ライフの活動を通して、がん患者の団体とも交流の深い地元ラジオの司会者です。肺がんサバイバーとして現在も治療を続けておられますが、ご自身の命と向き合う治療の体験が、この作品に深みや温もり、ユーモアを与えています。涙あり、笑いあり、井上ひさしの名作です。生かされ、残された人の苦悩、娘の幸せを願う父の想いを一緒に感じてください。

リレー・フォー・ライフとは がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指す活動で、1 年を通じて取り組むチャリティ活動です。

【ぶっちさん出演ラジオ:M-wave(84.5MHz)木曜 8 時はヨロコンデ】

☆同時開催「がんと向き合う作品展」

がん患者たちが日ごろ取り組む各種作品(写真・書道・絵画・工芸・手芸など)を展示します。

集まってお茶を飲みながらおしゃべりし、短時間でできるワークショップも開催します。ぜひご覧ください。

日 時:平成 29 年 2 月 3 日 金曜日 13 時から 17 時
2 月 4 日 土曜日 9 時から 15 時

場 所:群馬県立図書館 3 階研修室

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

「かかりつけ医」として健康と介護の相談に応じます

医療法人龍邦会 東前橋整形外科

理事長 釜谷 邦夫

診療科目 整形外科,リハビリテーション科,麻酔科
〒379-2104 前橋市西大室町 1317-3
TEL 027-268-5777 FAX 027-268-5778

医療法人 北関東循環器病院

理事長 市川 秀一

循環器科, 心臓血管外科, 眼科, 内科, 外科
〒377-0061 渋川市北橋町下箱田 740
TEL 027-232-7111 FAX 027-233-9092

あらいクリニック

院長 新井 和男

診療科目 外科, 内科
〒371-0846 前橋市元総社町 848-7
TEL 027-253-0100 FAX 027-253-0020

山下 医 院

院長 山下 由起子

診療科目 外科, 消化器科, 内科
〒371-0016 前橋市城東町 4-11-17
TEL 027- 231-3726

吉 野 医 院

院長 吉野 昭男

診療科目 内科, 精神科, 神経科
〒371-0018 前橋市三俣町 2-13-10
TEL 027-232-3333

医療法人 宮石内科医院

院長 宮石 和夫

診療科目 内科, 放射線科
〒371-0051 前橋市上細井町 1955-1
TEL 027-234-1876 FAX 027-234-0674

中田クリニック

院長 中田 裕一

診療科目 内科, 小児科
〒371-0837 前橋市箱田町 1039-4
TEL 027-251-1360

医療法人 富士たちばなクリニック

理事長 名倉 隆夫

診療科目 / 内科, 循環器科, 呼吸器科
〒371-0042 前橋市日輪寺町 3 4 2-2
TEL 027-230-1155 FAX 027-234-6442

救急協力診療所 脳神経外科

前橋脳外科クリニック

院長 長屋 孝雄

〒371-0012 前橋市東片貝町 720
TEL 027-221-8145

公益財団法人・救急指定病院

老年病研究所附属病院 老年病研究所附属高玉診療所

院 長 高玉 真光 TEL 027-253-3311
診療所長 佐藤 美恵 TEL 027-223-1414

嵯峨小児科医院

院長 嵯峨 六雄

診療科目 小児科, アレルギー科
〒371-0056 前橋市青柳町 494
TEL 027-232-1188

富 沢 内 科 医 院

院長 富澤 隆

診療科目 内科
特技 笑いの療法師
〒371-0841 前橋市石倉町 2-7-4
TEL 027-251-4779 FAX 027-251-4777

斉藤内科泌尿器科医院

院 長 斎藤 浩

副院長 斎藤 浩樹
〒371-0037 前橋市上小出町 2-42-5
TEL 027-231-1069 FAX 027-233-8500

迎
春

今年もよろしく
お願い申し上げます

平成二十九年(順不同)