

ささえあい

—2017年 4月号—

- P2 ウォーキングステーション3か月の動き
- P3 活動量計の知識と上手な使い方
- P4~5 ともに歩こう！尾瀬はいま…
- P6 訪問看護ステーションからひと言⑩
- P7 介護職～ 文化を語る その1
- P8 在宅医療のエピソード 第12回

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

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。



3月12日のウォーキング会



3.12 開通前の上武国道を歩く

3月12日日曜朝、上細井町自治会(吉沢恒潔会長)主催の「上武道路を歩こう会」が開かれ、本会から55名が参加し、開通前の真新しい路面を、赤城、榛名の山容と市内の眺望を楽しみつつ上武上細井信号から赤城白川間の2.7kmを往復しました。

この参加は同地区在住の会員からの呼びかけに応えたもので、本会役員会では19日の全線開通を前に上武道路の最後の未通区間だった同地区の人々の喜びはひとしおのほず、開通を共に喜び共に歩こう、と話し合い3月ウォーキング会とは別に会員に案内することにしました。ご参加の皆さま、ご理解、ご協力有難うございました。

NPO法人 前橋・在宅ケアネットワークの会
(前橋市民健康クラブ)

第21回 通常総会のお知らせ

- ・日時 平成29年5月27日(土) 13時半～14時
- ・場所 前橋プラザ元気215F 501、502学習室
(市内本町二丁目12番1号 ☎210-2199)
- ・駐車場無料印は 3Fフロントで

■第一部 通常総会 (13時半～14時)

28年度事業報告、同決算・監査報告、29年度事業計画、予算(案)等

■第二部 パネルディスカッション (14時～15時半)

ウォーキングステーションと
行政、市民活動の協働で **ひろげよう予防・健康づくりの輪!**

■パネリスト(予定者)／前橋市長、保健師、前橋市民健康クラブ会員、
内科医、整形外科医、民間運動施設運営者

※この日は内臓脂肪計で参加者の体内脂肪を計測します。

◎予防、健康づくりに関心ある方はどなたでも参加できます。

好評! 街なかウォーキングステーション

ただいま随時入会受付中



週4日の営業日、入会希望、相談の方 次々に訪ねてこられます



ウォーキング会でのミニ講座は毎回、大好評です



メンバー、担い手たちの会議風景。夜遅くなることも多い

活動量計を使って歩いてみよう

医療法人 龍邦会 東前橋整形外科クリニック 佐藤 宏記(柔道整復師)

12月18日の開館式から約3か月。火、木、土、日のステーション営業日は入会希望の方をはじめ活動量計の使い方を尋ねる方、入会してから、毎日、自分がどの位歩いているのかを知りたいと持参される方など大勢の人が訪れています。3月初旬に会員数は200名を突破。この訪問客への対応には事務局の木暮さんのほか医師、作業療法士、理学療法士、柔道整復師のメンバーがシフトを組んで交代であたつていますが、大わらわの状態。お待たせしたり機器がうまく作動しなかったりなどご迷惑をおかけすることもあります。会員の温かいご理解で順調に年度末を迎えられそうです。引き続きご協力をお願い致します。

健康維持や地域の活性化を目的に、昨年12月18日に前橋市民健康クラブウォーキングス

テーションが開館しました。健康増進、介護予防を目指した健康寿命の延伸には歩くことが大

事というのは、皆さんご存知だと思いますが、どのくらいを目安に歩けば良いのかと思

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





ったことはありませんか？
ウオーキングステーションの事業の柱の一つとして活動量計を用いた健康管理事業があります。今回はその活動量計について少しお話をさせて頂きます。現在各メーカーから様々なものが発売されていますが、私たちのステーションではエー・アンド・デイ社（UW・201NFC）のものを使用しております。

活動量計とは？

形や使い方は万歩計と似ていますが、活動量計は3D加速度センサーが内蔵され、歩く速度を感知するので、バックやポケットに入れて歩くだけで様々な測定ができます。歩数はもちろん総消費カロリー量、活動消費カロリー量、アクティブ歩数、歩行距離、脂肪燃焼量、エクササイズ量の全7種類の項目を測定することができます。さらに、通信機能も付いており、端末にかざすだけでデータを蓄積しグラフ化することもでき、またそのデータを月ごとにプリントアウトしてお渡しすることができます。日々の活動量を把握し、比較するのにとても見やすく分かりやすいので、入会者の方々からも好評を頂いております。

どう活用すればいいの

まずは、活動量計を身に付けて生活して頂き、普段の自分の活動レベルをチェックしましょう。また活動量計をステーションに持つてくれば、そのデータを元に、医師、理学療法士、柔道整復師ら医療従事者が分析して、健康相談を行います。自分ができるように、どの程度歩けば良いのかが分かり、より効果的な運動が行えるようになります。活動量計のデータは過去14日間閲覧でき、内部には最大90日間のデータが保存できます。それ以前のデータは古い順に消去されてしまうので、定期的にステーションにきて頂き、データ保存していくことが必要になります。

*

活動量計を使えば、日常の活動や食事量をコントロールしやすくなり、さらに歩く意欲を高めてくれます。普段から運動している人はもちろんですが、運動が続かない人や、運動が苦手な人に特に使用して頂きたいと思います。

現在は無料で入会を受け付けております。ぜひ一度ウオーキングステーションに足を運んでみてください。

■表示され、記録される項目

- ① 総消費カロリー量(Kcal)
- ② 活動消費カロリー量(Kcal)
- ③ 脂肪燃焼量(g)
- ④ 歩数(歩)
- ⑤ アクティブ歩数(歩)
- ⑥ 歩行距離(Km)
- ⑦ エクササイズ量(Ex)

■ウオーキングステーションでは以上の各項目について詳しく説明しています。

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
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 SEIMO A



PRIUS PHV



群馬トヨペット

本社/〒371-8522 群馬市石倉町2-6-5 Tel.027-251-5111 (大代表)
http://www.g-toyopet.jp

クルマと、つぎの楽しみを。
TOYOPET

尾瀬を歩こう！ ともに歩こう！

NPO 法人尾瀬愛しむ会 理事長 荻 英 保 寛

街中ウォーキングステーションのウォーキング会にいつも楽しく参加させていただいています。昨年、前橋文学館から広瀬川周辺の文学碑巡りに初めて参加させて頂いて以来、

先日の上武道路の全線開通前の渡り初めまでたいへんよい体験をさせて頂いて、この会に入会して徳を得た気分です。さらにこの機会に、尾瀬の近況と私たちの会を紹介させていただくことで一層の交流がはかれればと思います。



わたしたちの会「尾瀬愛しむ会」

は 2011 年 3 月 11 日東日本大震災後に発足しました。尾瀬入山者はその魅力にひかれ 1960 年代から増加し始め、1990 年代中頃には 64 万人にも達しました。その後、やや減少傾向を見せ始めましたが、「3・11」後は急激に減り、現在は 30 万人を割ってしまいました。

東京電力福島第一原発事故による放射性物質汚染の風評被害がその原因と考えられています。さらに、特別保護地域の 7 割を保有していた東京電力の維持管理費は現在では得られずに尾瀬国立公園にまたがる群馬、福島、新潟、栃木の中、上位三県が参加する尾瀬サミットに合わせ片品



村、檜枝岐村、魚沼市の順で山小屋組合関係者が毎年 5 月に開いている尾瀬山開き式が 2015 年より開催されており、来年度は群馬県が二度目の幹事県となり、式典を主催することになっています。

尾瀬の魅力について

尾瀬は皆さんがご承知の通り、4 県にまたがる山岳・高層湿原で、尾瀬ヶ原、尾瀬沼、至仏山、燧ヶ岳を含む全域が国立公園特別保護地域であり、国の特別天然記念物にされています。

尾瀬ヶ原には四季それぞれに美しく清らかな愛おしい景色があります。春の雪解け水辺には水芭蕉、座禅草リュウキンカ、ミツガシワ、トキ

ソウ。初夏にはニッコウキスゲ、ワタスゲなど。秋にはヒツジ草、モウセンゴケ、ソバナ、尾瀬水菊、尾瀬沼アザミ、エゾリンドウ。晩秋となると、尾瀬ヶ原は一面に草紅葉が観光客の目を楽しませてくれます。本州で一番高い高層湿原でどこどころ見える池は池塘と呼ばれ千八百以上あります。

群馬県の対応

尾瀬国立公園の全体の 4 割が群馬県内にある関係から県としては、環境森林部自然環境課に尾瀬保全推進室を特設して（公財）尾瀬保護財団を中心にも面的な支援施策を打ち出しています。

その施策の一つとして尾瀬国立公園の素晴らしさ、世界遺産の一つとしても十分に価値ある貴重な自然環境を内外に宣伝、ボランティアなどを養成する啓発事業が取り組まれています。

こうした事業はグラビア広告等による視覚的な訴えが中心となりますが、わが会は音楽による聴覚的な訴えも重要だとして、従来の「尾瀬をいとしむ会」から、昨年 2 月、正規に「NPO 法人尾瀬愛しむ会」へと改名変更し、これまでの尾瀬登山（屋



外イベント) 中心の企画から音楽による聴覚的な訴え(屋内イベント)を強化するため「水芭蕉コーラス会」を設立、更に内容の充実化を図ることになりました。有志会員により

- ① 屋外イベント (春期・秋期)
- ② 屋内イベント (四月・十月)
- ③ 保養施設への慰問活動 などに取り組んでおります。

私たちの活動

平成29年度はすでに左記の通りイベントを計画しています。多くの



方のご参加をお待ちしています。

■イベント開催予定日

- ・ぐんまフラワーパーク 5月6日(土)
- ・尾瀬日帰り登山 6月11日(日)
- ・片品村収穫祭 9月24日(日)
- ・尾瀬日帰り登山 10月8日(日)
- ・みんなで唄おう 4月23日(日)
- ・県庁ホール 5月7日(日)
- ・山の歌花の唄 8月10日(日)
- ・トモロの森 11月23日(祭)
- ・県看護師協会 5月26日(金)

詳細につきましては事務局へお気軽にご連絡ください。

現在、県内外の会員数は400名。事業実施の方針は以下の通りです。尾瀬は一年を通して四季折々の勇姿を見せ訪れた人達を魅了させてくれます。この素晴らしい自然の宝物を後世まで残し、永遠に魅了の願いをこめて活動に係わり事業を進めていくことを狙いとされています。

■普及事業として

【A】3・11東日本大震災から始まったボランティア活動の団体なのだから役員のみならず会員全員がボランティア活動に積極的に参加する。

- 【B】県レクリエーション協会に所属し、屋外イベント(春・秋ハイキング)の実施及び屋内イベントとしての「みんなで唄おう!山と花の唄会」などの音楽中心の事業を年二回実施する。
- 【C】団体活動は尾瀬入山者チャリティー・イベント活動への自由参加及び社会福祉施設などへの慰問活動、各種イベントへの会員有志者による自由参加。
- 【D】その他、「NPO法人尾瀬愛しむ会」の知名度促進のために、あらゆる分野の団体活動にも積極的に参加し、より良い宣伝活動の入手獲得に努める。

尾瀬の郷親善大使を片品村より団体第一号にて拝命しました。これを活用して会員の増加を図ります。

■入会のご案内

- 入会金千円で永久会員権を取得
 - ① 一般会員は年会費 無料
 - ② 正会員は年会費二千円 (家族は千五百円)
 - ③ 賛助会員は1口1万円以上
- *正会員には定期総会及び事務連絡・通知等有り
- (事務局) NPO法人尾瀬愛しむ会 安齋紀代子
- 前橋市三俣町一丁目25番9
- ☎ FAX 027 (231) 3087

仕事も遊びも健康第一。

総合印刷

マツダ印刷株式会社

matsuda-insatu@dan.wind.ne.jp

〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社 1110
TEL 027-251-4912/FAX 027-251-4919

■訪問看護ステーションからひと言 10

訪問看護の役割とは

～生活に寄り添うことの大切さを考えて～

訪問看護リハビリステーション あいおい

看護師 木村 仁美



私の場合、病棟や外来・訪問入浴を経験する中で在宅医療に興味を持

当ステーションは平成25年10月に3名の看護師から活動を始め、早くも3年半が経とうとしています。現在、常勤・パート看護師合わせて8名、パート理学療法士2名、常勤事務員1名の職員で日々活動しております。

ち、訪問看護の世界に飛び込みました。この3年半の中で様々な方との出会いや別れを経験し、開設当初に考えていたこととはまた違った役割が訪問看護にはあるのだということ

を学びました。ケアマネジャーさんが介護プランを立てるとき、訪問看護の導入対象という

と、医療依存度の高い利用者様やターミナル期の利用者様などをイメージするのはないでしょうか？ 勿論

そのような方々への訪問も大変重要です。しかし実際の訪問で

実感したのは、要支援や要介護で医療的な処置がないと思わ

れる方でも、訪問看護を必要としている状況がとても多いということです。

介護度の低い利用者様は、日常生活動作はほぼ自立し健康状態も概ね安定しています。けれども、日中等独居や高齢なご夫婦2人暮らしなどの利用者様も多く、そのような場合、突発的な体調の変化が起きた時、どのように対処するのでしょうか？ すぐに救急車を呼んでしまったり、反対



©日本訪問看護財団

に我慢しすぎて状態が悪化してしまい、入退院を繰り返している方も目の当たりにしてきました。そのような利用者様に訪問看護を導入することにより、継続的な状態把握や24時間対応による異常の早期発見、また医師とのスムーズな連携等が出来、重症化する前の対処に結びつくので

す。このような利用者様への普段の訪問は、バイタル測定をし、お話を傾聴することから始まります。

徐々に信頼関係を構築し様々な情報を収集することで、自然と生活上の問題点も見えてくるのです。

訪問看護にとって一番大切なことは、利用者様の思いや人生観に寄り添った解決法

を一緒に考えてゆくことなのだと思います。なぜならここは病院ではなく、その方の長年の生活の場であり、人生の喜びを得てきた場所なのでそこから。

ご家族やケアマネジャーさんは介護サービスが必要だと考えていても、サービス自体の受け入れに抵抗がある利用者様もいます。そんな時、『看護師さんなら…』と言われることも

多く、結果的にその後のヘルパーさんの導入に繋がったこともありました。

誰しも長年住み慣れた家での生活が維持継続できることを望んでいるのだと思います。

訪問看護は、QOL、即ち人生及び生活の質を維持したままの在宅生活を送るためのものであることを念頭に、これからも利用者様に寄り添った看護をしていきたいと思

います。◎前橋市荒牧町1010・1 青柳ハイツ101

◎TEL027・226・6340

(次回のひと言葉募集。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)

介護職～文化を語る

第1回 自己紹介

ひと葉の会 花澤町子

皆様、初めまして、私は読み語り芝居「ひと葉の会」を主宰しております花澤町子と申します。2017年1月号では私の出演しております「父と暮せば」の公演案内を掲載させていただきます誠にありがとうございます。

ここで少し私のことを自己紹介させていただきます。

私は転勤族の夫と息子と平成9年3月に前橋に参りました。初めて聞く地名、群馬県の前橋がどこにあるかも知りませんでした。夫は大阪、私は名古屋出身です。そんな私がす



写真 上毛新聞社提供

でに20年間この前橋に住んでおります。人情熱く、気候良く、東京にも近く温泉、食べ物も……今ではすっかりこの土地に馴染んでおります。
夫は15年前から単身赴任しており現在は三重県の四日市に住んでいますが、息子は独立して東京の会社に勤務。そして私一人が残ってしま

ました。
私は平成14年1月ヘルパーの資格を取り、平成17年3月国家資格の介護福祉士を取得、平成20年3月に

介護支援専門員、いわゆるケアマネジャーとして現在まで在宅の介護現場で働き、今年で16年目となります。
私は名古屋に在住時、舞台役者をしていました。前橋に来た時は演劇関係の人脈はなく、朗読講演などのグループに参加したり、自分で朗読の主催公演を行ったりしていま

た。今では僭越ながら朗読グループに指導することもできるようにになりました。
そんな私が一念発起して舞台を作ってみたくなり、前橋在住20周年記念として、ヨロコンドぶつちさんの協力を得「父と暮せば」を昨年の8月に上演することができました。
お陰様でたくさんの方にご来場いただきました。これまでに9回の公演を重ね、今後にも上演予定があります。ありがたいことと感謝いたしております。今年1年は介護現場で働きながら「父と暮せば」の上演を続けられたらと思っております。上演の機会を、お声かけいただければ嬉しく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

*



■次回公演予定

29年7月20日(木) 渋川中央公民館
開演時間は未定

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

■訪問診療の現場から その12

終末期と死に備えるために

中田 裕一 (理事長・医師)

要介護状態の高齢者を診療する際には、介護保険との関わりが欠かせません。しかし介護保険の仕組みは医療保険とは異なるため、医師はなかなか理解できません。そんな介護保険に精通し、利用者である患者さんのために活躍してくれるのがケアマネジャー(ケアマネ)さんです。

しかし医師・ケアマネ間に良好な関係を構築するのは、長年に渡って困難が続いております。患者の幸福のために、同じ目的で働いているはずなのにもつたいない話です。

◎医師とケアマネの距離

各々の側に解決し難い問題があるのでしよう。医師はどうしても医学的な視点にとらわれ、生活の視点がおおざりになりがちです。そして生活の視点からの意見には拒否反応しやすい傾向があると思います。たとえば血液検査値を理解したく、教示を仰いだケアマネさんに「ケアマネ職に」そんな必要は無い」と答える医師がまだいるそうです。そしてケ

ケアマネさんのプランにビックリさせられることも少なくありません。医療的に明らかに無茶な内容でも、知



識や経験が無ければそれを疑念に思うことすらできないわけです。でも、いまさら医師に歩み寄りの姿勢を期待することや、ケアマネさんの医療的知見を増やすことはとても無理でしょう。

◎立ち会ってくれるケアマネ

私の大好きなケアマネさんは、訪

問診療や往診の現場に、積極的に立ち会ってくれます。予定を合わせるは大変でしょうから申し訳ない話です。でも、少なくとも在宅の患者にあつてはこのやり方はなかなか良い方法だと思えます。患者さんの生活の舞台にお邪魔して、実状に即した医療的な検討を行い、なおかつ患者さん本人とその御家族に安心を与えるようなやり取りをするわけです。

舞台で粗相はできません。ケアマネさんには大変だと思えますが、実践する価値はあると思います。

先日のケアマネさんに、医師に期待することをお聞きしたところ、しばらく考えて次のように返事してくれました。
◎ケアマネが医師に期待すること

- ① 「利用者の病状改善」 ↓ 医師の本業ですが耳が痛いです。
- ② 「担当者会議への参加」 ↓ 参加したくも時間的に最も困難です。
- ③ 「他職種との情報共有」 ↓ 書類を増やさず効率よく共有したいです。
- ④ 「ケアマネとの相談時間の確保」 ↓ 要点を絞った短時間の相談ができるとういことです。

⑤ 「介護者・家族への病状説明や治療方法の指導・相談に乗る」 ↓ 訪問看護師の協力が必要で、

⑥ 「往診・訪問診療をしてくれて、必ず電話に出てくれる」 ↓ 在宅支援診療所は患者から24時間連絡可能ですが、ケアマネも家族の代理といえるかもしれませんね。

⑦ 「認知症の理解」 ↓ 病態生理でなく生活との関係での理解ということでしょうか。

⑧ 「介護職の役割を知ってほしい」 ↓ 基本的に医療的なことは怖いし、それに対処することはストレスなのだと思えます。

◎互いを尊重し協働を

最近では医療と介護の連携が重要とされ、会議室などで名刺交換的な交流が数多く催されております。しかし患者の生活の場で、現実に迫られながら、医師、看護師、ケアマネ、ヘルパーなどが専門職の立場で、お互いを尊重しつつ協働することも、極めて有効な交流だと思えます。

