

ささえあい

—2017年 7月号—

- P2 第 21 回通常総会の模様
 P3 ひろげよう！ 予防・健康づくりの輪！！
 P4～5 ウォーキング St 活動報告
 P6 訪問看護ステーションからひと言①
 P7 介護職～ 文化を語る その2
 P8 在宅医療のエピソード 第 13 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。



写真 岩内省三氏

5.27 第21回通常総会を開催

前橋在宅ケアネットワークの会は21年の歴史がありますが、これまで市の補助金を受けての事業を行ってきたことはありませんでした。今回の総会は定款の改正や報酬を伴う役員の仕事など新事業を取り組むための内容が盛り込まれた総会でした。

中田裕一理事長の当日の開会挨拶を紹介いたします。

* * * *

ご出席の皆様ご来賓の皆様、ご多用のなか出席誠に有難うございます。当会は昨今、①介護予防、②認知症、③終末期医療の3つのテーマを基本方針に日常活動を行っております。会報ささえあいを定期発行し、各種研修会を開くなどの地道な活動を継続して参りましたが、昨年から介護予防に関係する新たな取り組みとして街なか活性化をかねた前橋市民健康クラブ・ウォーキングステーションを開設することができました。

この開設にあたりましては前橋市から多大なご支援を賜り、また会員の羽生田俊先生には街なかの絶好地にある羽生田眼科跡地を快く貸与下さり感謝にたえません。この場をお借りし厚く御礼を申し上げます。

(次頁に続く)



中田理事長の総会の開会挨拶

(前頁から)そして何よりこのウォーキングステーションの活動は、東前橋整形外科の釜谷邦夫先生の熱い情熱が牽引力となり、これに若手スタッフが意欲的に関わって下さることで成り立ちました。ステーションでは活動量計を用いたウォーキング指導、健康に関する講話やウォーキングイベントを定期的に行って参ります。ウォーキングは皆様の将来の介護予防に有効であり、街なかの中心にあるこのステーションに大勢の市民の方が足を運んでいただくことで、さらには街なかで活性化することを期待しております。事業は始まったばかりでいろいろ試行錯誤もあると思いますが、介護予防という重要な目的達成のため、役員一同不転の決意をもって活動に臨んでおりますので、どうぞ皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■来賓 前橋市長 山本龍様 祝辞

第21回総会おめでとうございます。長い間の活動、有難うございます。でも皆さん、これからが本番ではないでしょうか。今まではウォーキンググループ。皆様の活動はこれからの



社会のニーズに誠に応えたいものです。大いに期待しています。今、前橋市もお金がなくて大変です。敬老祝い金はこれまで80、88、90、99、100歳以上は毎年とずっと出していたのですが、今年、かなり絞らせていただきました。怒られております。しかし、この分をいい長生きができる方にお金をもってゆきたいのです。このことを高齢の大先輩の方々にも分かっていただき、お許しをいただいています。

皆様の出番です。皆様の介護予防の取組みに大いに期待しております。

■来賓 前橋市医師会長 田中義様 祝辞

本日はお招き有難うございます。少子高齢化がどんどん進み65歳以上が人口の26%、子供も減り若い人たちがお年寄りの面倒をみられない

最後に「私の人生ノート」を紹介致します。医師会で中田先生も参画されて作られていますので、ぜひ普及にご協力をお願いいたします。本日は大変おめでとうございます。

総会は冒頭で上記の挨拶が交わされたあと、1号議案・昨年度事業報告。2号議案・昨年度活動決算報告および監査報告。3号議案・今年度事業計画(案)。4号議案・今年度活動予算(案)。5号議案・今年度役員。6号議案・役員報酬について。7号議案・定款の改正、と審議が進められ、執行部原案のとおり全議案が満場一致で可決されました。

■新役員を紹介致します。

【理事】中田裕一、奥野みどり、小野恭子、釜谷邦夫、木暮誠(新)、栗原栄、小泉信雄(新)、小山敦、斎藤浩、高橋和夫、谷村正、三森和也、宮石和夫、吉野昭男【監事】澤地まゆみ、高山雄介(新)

■6号議案では新監事に高山弁護士が就任し報酬を月額1万円とすることを了承。最後に任期満了で退任された富澤隆氏が7号議案の定款改定により特別顧問に就任され挨拶。大きな拍手をうけ総会は閉幕しました。

第21回通常総会記念行事 パネル討論会 ひろげよう！予防・健康づくりの輪！



午後2時すぎから記念行事のパネル討論会が行われました。座長を奥野みどり本会副理事長がつとめ、パネリストに中之条町保健環境課長の唐澤伸子氏、前橋市長・山本龍氏、前橋市民健康クラブの高橋葉子氏、本会から理事長で内科医の中田裕一、整形外科医でウォーキングステーション副館長の釜谷邦夫、理学療法士でウォーキングステーションの相談員の西恒亮の6名が登壇しそれぞれ



れの立場からウォーキングステーションの役割とこれからの健康づくり施策について語りあいました。
 ■唐澤伸子氏は平成12年より同町と東京都健康長寿医療センターが行った共同研究により、活動量計を用いた住民の活動量を把握する事業から、一定の歩数と中強度の運動を行うことで生活習慣病が予防されることが分かったと報告。この成果を受け公民館や保健センター等で健康サロンや活動量計のデータ吸い上げの場を開設し、今年からはポイント制を実施し施策の幅を広げている、など中之条町の取組みを報告しました。

■山本龍市長は前橋市の人口構成、結婚年齢や就労状態別の婚姻状況などのデータを示し、市民と行政が力を合わせて「医療・健康都市」を創ろう。若者も正規雇用で戻ってくる、高齢者も90才まで元気で働き稼げるような町づくりを...と訴えました。
 ■前橋市民健康クラブ会員の高橋葉子氏は活動量計の活用で日々の生活が大きく健康的に変化したことを報告。糖尿病を患っているがこの半年間でインシュリンの投与量がへった。体重も減った。夫婦喧嘩も減った。と会場を沸かせました。
 ■中田医師は在宅医療の話から生活習慣病予防には分かり易い指標が必要。糖尿病対策で効果をあげたEM10のように運動療法でも活動量計が有効。

普及を進めよう、と呼びかけました。
 ■釜谷邦夫医師は加齢による体力低下を防ぎ、膝腰などに故障のある人が目標をもって運動を継続するためには適切な援助と環境が必要。ステーションを活用して...と訴えました。
 ■最後に西恒亮理学療法士は、開設して半年のステーション利用者の声を紹介。事業が市民の健康づくりのきっかけとなっていて手応えを感じる。今後各方面との連携を強めて活動の幅を広げたい、と語りました。
 以上のパネル発言の後、会場参加者と活発な意見交換が行われました。

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

街なかウォーキングステーション活動報告

—理学療法士の立場から—

医療法人 龍邦会 東前橋整形外科クリニック 野中 理絵 (理学療法士)

ウォーキングステーションが開館し、早くも半年が経ちました。ステーションでの事業の一つに専門家による相談事業があります。医師、理学療法士、柔道整復師がシフト制で来館者に対応しています。今回は理学療法士の立場から、私たちの仕事や半年間の活動について報告します。

皆さん、理学療法士という職業は

ご存知ですか？理学療法士は国家資格であり、主に病院、クリニック、介護保険関連施設で働いています。

日本では昭和41年から活躍しており、群馬県内には約千七百名が所属しています。理学療法士を一言でいうならば動作の専門家です。理学療法の対象は主に運動機能が低下した人々です。

運動機能の低下は病氣、けが、高齢、障害など様々な要因で起こります。最近では運動機能低下が予想される高齢者の予防対策、メタボリックシンドロームの予防、スポーツ分野でのパフォーマンス向上など、障害を持つ人に限らず、健康な人々に対しても理学療法士による活動が広がっています。街なかウォーキングステーションでは、ウォーキング

グを通じた健康管理について関わらせて頂いています。

実際に健康相談を行うのは、活動量計のデータ取り込みと併せての場合がほとんどです。取り込んだデータを分析し、その説明や今後のウォー



キング方法に関するアドバイスをを行っています。また、実際にあった健康相談の内容としては、関節痛(膝や股関節、腰)がある場合にウォーキングをしても大丈夫なのか、気をつけることはないか、などです。

今までの病院受診歴や診断の有無もお聴きしながら、筋トレやストレッチの方法、ウォーキングでの注意点を伝えられています。

ウォーキングを定期的に行うことも健康増進のためには大事ですが、全ての方に良い方法とは限りません。そのため、痛みがある方や身体のどこかに問題を抱えている方には、その人に合った運動方法を適切にお伝えしなければなりません。

*

不安があつて入会を迷っている方、また、すでに入会された方でもウォーキングをする中で不安を抱えている方、ぜひ一度ステーションに来館し、私たちにお気軽にご相談いただきたいと思ひます。

皆様のご来館をお待ちしています。

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応じて、ご利用者を見つめた総合サービスを迫及します。

-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

私は今年の3月に友人の小山歯科医院の小山先生より前橋市民健康クラブについて教えて頂き、ウォーキングステーションで携帯式の活動量計を無料で借りられてウォーキング等いろいろなアドバイスを理学療法士や柔道整復師の先生から受けられることを知りまして、当クラブに入会しました。

私は現在、会社ではデスクワークの仕事のため日中歩くことが少なく、休日のほうが自転車で買い物に行ったり、家で掃除や庭の草花の世話を

わたしと ウォーキングステーション の関わり

会員・利用者の立場から
前橋市民健康クラブ会員 中里 博明



するなど、動き回っていますが、実際に平日と休日ではどの程度、活動量に差があるか確認したいと思っていました。

早速、活動量計を身に付けて日々の活動量を計測してウォーキングステーションに持参しました。活動量データをセンターのパソコンに取り込んで頂き、バイタルグラフを印刷して見せて頂きました。予想していた通り、平日の歩数よりも土日祝日の歩数のほうが、多いことが確認できました。

若い理学療法士の先生からは、「毎日8,000歩以上が理想ですが、赤いラインを超えているのでいいでしょう!」と笑顔であたたかいコメントが頂けました。「来月はもっと歩こう!」とやる気が湧きました。一人で万歩計を身に付けて歩くより



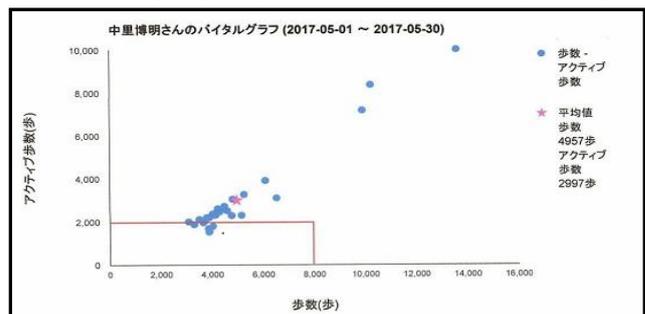
街なかウォーキング St には一ヶ月約 80 名の方が相談に訪れます。6月の入会者は 46 名でした。写真は相談の様子。



も、定期的に専門の先生にチェックして励まして頂きながら取り組むほうが、やりがいを感じて継続できると思えました。

前橋市民健康クラブでは、定期的にウォーキング会を実施していますが、私はまだ参加したことがないので、今度、参加してウォーキングについての指導をして頂きたいと思っております。

ウォーキングステーションは私にとって、健康の維持、増進のためになくてはならない大切なものになりました。今後ともご指導アドバイスをよろしくお願いいたします。



日付	歩数 (歩)	アクティブ歩数 (歩)	日付	歩数 (歩)	アクティブ歩数 (歩)	日付	歩数 (歩)	アクティブ歩数 (歩)
05/01	3,074	2,007	05/11	4,796	3,052	05/21	3,888	1,555
05/02	3,858	2,204	05/12	3,485	2,118	05/22	4,580	2,525
05/03	4,760	2,297	05/13	3,854	1,694	05/23	3,778	2,204
05/04	13,580	10,881	05/14	3,873	1,530	05/24	4,472	2,727
05/05	10,214	8,362	05/15	3,645	1,966	05/25	3,876	2,201
05/06	9,889	7,176	05/16	4,106	2,398	05/26	3,717	2,098
05/07	5,147	2,309	05/17	5,244	3,268	05/27	6,512	3,100
05/08	3,290	1,880	05/18	4,291	2,569	05/28	4,028	1,801
05/09	4,283	2,466	05/19	4,135	2,322	05/29	4,006	2,364
05/10	4,213	2,610	05/20	6,078	3,910	05/30	4,035	2,309

病気の予防のめやす

- 今日より10分多く、からだを動かしましょう。
- 19~64歳 元気にからだを動かし、適正体重を維持しましょう。
- 65歳以上 自分にあった運動を見つけ、アンチエイジングに取り組みましょう。

■訪問看護ステーションからひと言 11

訪問看護の世界で歩む

ウェルスタイル前橋

訪問看護ステーション

管理者 神部 千亜紀



看護師になり3年目の頃、総合病院の脳神経外科、神経内科、地域連携ベッドの混合病棟で日々の業務に追われ、神経難病やがん末期の患者さんへゆったりと寄り添えない事に苛立ち、患者さんに対して不甲斐ない思いでいました。

痛みを耐えている方のペインコントロールが不良で苦痛に耐えているところ「まだお薬使ったばかりなので」としか応じられず、背中をさすって間もないのにPHSが鳴り、ベッドを離れなければならない状況。看護師でありシスターの寺本松野氏の著書、『そのときそばにいて』を読んで目標としていた看護と、どん

どんかけはなれていく現実、心が折れかかっていました。

そんなジレンマから解放されたくて、いつか訪問看護の世界に飛び込みたいという想いを抱きながら、他科異動を積極的に受け、緩和ケアで学んだ後、ようやく訪問看護に携わった時の感動は十年経った今でも忘れられません。自分の求めている世界はここにある…。在宅で障害を抱えながらも、人工呼吸器で会話ができなくとも、豊かなお気持ちをもった姿がそこには見られました。病院とは違い、衛生材料はない、容態の変調があっても医師はいない、体のポジショニングが安定しなくて一人汗だくでケアすることは不安だらけでした。

しかし、利用者さんの笑顔に励まされ、何より訪問中は、その人だけの看護に専念できることは、かつての不甲斐ない自分とは違う充実感が得られる時間でした。

ナイチンゲールが「看護は芸術であり科学である」とおよそ百年も前に明言しています。看護師の手によ



って創られる技術は、一回限り、一人一人に適したものであるという意味であります。その人にあつた優れた技術を生み出すためには、その陰で多くの訓練を必要とします。

不便な中で創意工夫する、お金をかけなくてもできることを探究することを利用者さんとの関わりの中で発見できたとき喜びがあります。

「その人らしさ」「生活の個性」「その人のもつ力」に視点をおき、判断力やコミュニケーション能力の自律性を養うように自己研鑽していく毎日です。まだまだ人間としても成長途中であり、事業所のスタッフや主治医の先生

に助けられながら、利用者さんの求めていることは何か、看護における芸術ができていくかと問いただしながら、地域医療の担い手である訪問看護の世界を歩んでいきたいと思っております。

当事業所は、「株式会社フロンティア」の傘下であり、市内の福祉用具・住宅改修事業、居宅介護支援や訪問介護、通所介護ほか居宅薬剤管理指導も携わっており、傘下内でのスム

ーズな連携を図るよう努めております。一人一人の利用者さんの生活が豊かになり笑顔が多くなれるために…。

■ウェルスタイル前橋

訪問看護ステーション

【住所】前橋市元総社町175の2

U・A・P Fuji 101

【TEL】027・260・8230

【営業時間】月～金 9時～18時

(24時間対応)

(次回のひと言募集中。ご投稿を)

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

介護職～文化を語る

第2回 ひまわり

ひと葉の会 花澤町子

1970年公開(イタリア)ソフ
 イアローレン、マストロヤンニ主演
 の『ひまわり』という映画、皆さま
 覚えていらっしゃいますか？
 名古屋の洋画専門館で古い映画ば
 かりの3本だて、安くて、途中入れ
 替えなし、朝入場すれば夜まで1日
 映画を見ていられる。館内はいつも
 がら空きで、たばこや酒の匂いがし
 てカビ臭く、固い木の椅子に座ると
 キーキー音がする。そんな映画館に
 いつも通っていました。
 もうあれから40年以上経ちます
 が、ひまわりのラストシーンで「ウ
 オーウオー」と大声で泣きました。
 映画を見てあれほど泣いたのは初め



夏、ひまわりを見ると「ああー私
 は何をしているのだろう、あの頃あ

ての経験でした。
 映画や舞台、テレビドラマを見て
 感動し、泣き、怒り、人生の生き方
 まで変えてしまうほどの衝撃を与え
 る。それっていったいなんなのでし
 ようね？
 役者として舞台を創り皆様に観て
 いただいている私がいこうのも変です
 が…。

れ程やりたいたいと思っていたことが、
 今止まってしまっている…」と。
 *
 『父と暮せば』の上演を決めたの
 はH26年夏8月、第1回目の上演を
 したのは1年後のH27年8月。これ
 までに9回の上演を重ねてきました。
 そしてまた8月がやってきました。
 あと4回の公演が待っています。
 今年の3月25日に上演して以来、
 3カ月ぶりの稽古をしました。一つ
 のセリフに新しい発見があり、読め
 ば読むほど、行と行の間、セリフと
 セリフの間の意味に「深いところ」
 が読み取れて、表現するのはとても
 難しいです。正しいセリフ、完成し
 たセリフなど無いのですから。
 『父と暮せば』はこれからも「ひ
 と葉の会」の大事な財産として、来
 年は違う形で上演を続けたいと考
 えています。その際は皆様にもぜひ
 ご覧いただけるようご案内致します。
 どうぞよろしくお願い致します。
 *
 暑い夏。体温調整が困難な方、水
 分摂取が上手にできない方をお見受
 けします。皆さま、水分を摂り、ク
 ーラーを入れ、適切な温度で夏を乗
 り切っていただきたいと思います。

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

■「父と暮せば」次回公演予定

7月15日(土) 協立桐生診療所 午後2時開演

7月20日(木) 渋川中央公民館 午後1時30分開演

8月19日(土) 中之条町ツインプラザ 午前10時開演

読み語り芝居

■訪問診療の現場から その13

終末期と死に備えるために

中田 裕一（理事長・医師）

最近では季節感というものが失われつつあるような気がします。穏やかな春の時期は瞬く間に過ぎ去り、まるで夏日のような日中があつたかと思ふと夜や朝は10度近く気温が下がるといった激しい陽気の変動が当たり前になりつつあります。降雨も少なく空梅雨が続いており、雨に濡れることもなく訪問診療には都合がよいのですが、なんだか寂しい気がします。

*

私は往診や訪問診療には可能な限り自院の看護師さんに同行してもらいます。在宅の現場では御家族とのコミュニケーションが重要であることが多いので、看護師さんにバイタルサインのチェックや事前の処置などをしてもらっている間を利用して、御家族とじっくりお話をします。

それから患者さんに向き合い、お話を診察、処置を行うことで限られた短い時間を有効に使うことができます。面白いことに看護師さんたち

は、私の診療介助をしながら患者さんの家の中を興味深く隈なくチェックしています。そして、診療後の移動の車中で様々な報告をしてくれます。お部屋の掃除や片づけ具合については当然のこと、装飾品や家族の写真、庭の花木や手入れの具合、実に様々な視点で観察をしていることに驚かされます。

えば、家事を担う妻の負担や疲労が心配されたり、転倒リスクのため禁止されている庭仕事を患者が内緒で行っていることが推測されたりするわけです。そのことで妻の血圧上昇に対処できたり、夜間の介護負担が減るような治療が設定できたり、患者本人の骨折事故を未然に予防することもできるわけです。

*

そんな車中での会話は、ふと気づくと自分たちの家族や生活の話題が中心になっています。知らずに身につまされる思いを感じているのでしようか。子供の話や両親の話、自分の生い立ちまで話が及ぶこともあります。明るい朗らかな感じの看護師さんが、その昔はとんでもないギャルだったなどと聞かされるのは結構面白いです。



でも、そういった観察が診療に役立つことも少なくありません。たと

アコンが効いてくるころには次の自宅に到着してしまいます。助手席で

消耗し、口数も少なくなり、置物と化しつつある看護師さんを見ると、コンビニに立ち寄ってアイスと一緒に食べたりします。最初は遠慮して「ガリガリ君」などを選んでいた看護師さんたちも、最近は「フラペチーノ」なるものを希望するようになり、本当に最近のコンビニの品ぞろえの豊富さは有難い限りです。

*

往診や訪問診療は、いろんな意味でコミュニケーションの宝庫です。私はそんな診療を実に楽しんで行っています。

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)