

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-sasaesai.net URL: <http://www.npo-sasaesai.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。

—2018 年 新春号—

- P2 ウォーキング St 開館1周年記念行事を開催
- P3 1周年記念行事各ブースの模様
- P4~5 若手医療従事者のまとめ報告
- P6 訪問看護ステーションからひと言 13
- P7 介護職～文化を語る その4
- P8 有志医療機関からの年賀ご挨拶



開館1周年記念行事で一年のまとめを報告する小保方祐貴理学療法士

謹賀新年 年頭のご挨拶

NPO法人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す。謹んで新年のお慶びを申し上げます。



私たちは在宅ケアネットワークの会が、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」を開設し、昨年12月に1周年を迎えることができました。前橋市をはじめ、関係各位の皆様の御支援と御指導、御鞭撻の賜物であると深く感謝申し上げます。同時に、前橋市民健康クラブ会員に登録していただきました486名もの大勢の皆様に対する重責をひしひしと感じております。今後も私たちは事業を継続、発展させるべく日々精進して参る所存です。

また今年度は、介護報酬・診療報酬の同時改定のみならず、第7次医療計画・第7期介護保険事業（支援）計画・第3期医療費適正化計画が開始されます。社会保障費は緊縮すべきものというムードが常に付きまとう昨今ですが、私たちはこれまで通り在宅ケアの質を高め、維持していかなくてはなりません。当会の活動方針の基礎となる3本の柱「介護予防」「認知症」「終末期医療」をキーワードに、私たちはさらなる広がりを持って活動を進めていく所存であります。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

お陰様で 1 周年 記念行事が盛大に開かれました。

あなたの歩きを科学する 街なかウォーキングステーション



スマーク伊勢崎店

専用の足形測定装置で足長、足幅、体重バランスを測定し、その人に合った靴の中敷き(ソール)を提案するサービスを行いました。



東洋医学の「経穴ツボ健康法」の体験コーナーを設営。実際の鍼灸治療の体験と解説を行いました。この日は50名がツボ体験をしました。

街なかウォーキングステーションの開館1周年記念行事が12月16日(土)午前、前橋元気21の3階ホールで開かれました。一昨年暮の12月18日に開館を祝う式典を行って以来、毎週火、木、土、日曜の4日間、ステーションに足を運んで下さった会員・市民の方々に健康とウォーキングのアドバイスを行って、早く

も一年が過ぎました。

この日は1周年を記念しメインの出し物として「実感！ウォーキングの健康効果」と題し、この間、試行錯誤しつつ来館者にアドバイスをを行ってきた若手医療従事者らが、その実績をまとめたミニ講演を行いました。(1面に写真、4～5面に講演要旨を掲載)

この報告講演に加え、ステーションの目的に賛同する10の企業、団体が同会場にて思い思いのテーマで市民の健康状態を測定する「健康測定会」を実施しました。

の状態となりましたが、混乱もなく賑やかに測定会が行なわれました。

以下、企業団体が設けた各ブースの当日の様様を紹介します。

■NPO法人 群馬骨ケアネットワーク

WHO認定の骨折発生リスク評価ツール「FRA X(フラックス)」を使用し、被験者のむこう10年間の骨折の可能性と確率を検査しました。

■東前橋整形外科

「ロコモ度テスト」を実施。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」25項目の問診票「ロコモ25」の3テストの得点とチェックにより骨、関節、筋肉など運動器の衰えを測定。寝たきりのリスクを判定しました。

■スポーツゼビオ

■県鍼灸師会、前橋市はりきゅう師会、上毛鍼灸院の三団体のブースは

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

■ 小山歯科医院

加齢による口腔機能の脆弱化（オラルフレイル）の予防について
TV画像や割箸をくわえて40cmの糸をまく機能訓練「オラッグレース」の体験などを通じ口腔機能の維持継続の大切さを訴えました。

■ 全業工業株式会社

「貧血」の指標であるヘモグロビン値測定を実施。「くらくらする」「だるい」といった疲労に似た症状で自覚しにくいと言われる貧血。このような症状が現れたら、鉄分の摂取を…とアドバイスしました。



■ (株)骨構造学解析研究所(神奈川県川崎市)
骨密度測定を実施。今回の測定では「かかとの骨密度が年齢平均を超える方も多い印象でした」とのことです。「今後も無理なく楽しいウォーキングを続けられますよう、今回の結果をご参考に…」とのメッセージが届いています。



式典で挨拶する斎藤館長、会場にはぐんまちゃん、ころんとも参加



■ グラクソ・スミスクライン・コンシユーマー・ヘルスケア・ジャパン(株)



を保って健康に過ごしたいと考えている方が非常に多いと感じました」との感想が寄せられています。

■ アールズキッチン

高野令子氏の料理教室(前橋市)にウォーキングにあう食事を提案いただきました。この日は「豚肉のソテー・カポナータ」



■ 群馬ヤクルト販売(株)

「人参のラペ」を紹介。血管年齢の測定を実施。専用の測定器に指をいれると数値がでて解説を受けます。希望者が長蛇の列となり整理券を発行。最後まで列が絶えないブースでした。

■ 群馬ヤクルト販売(株)

血管年齢の測定を実施。

専用の測定器に指をいれる

と数値がでて解説を受けます。

希望者が長蛇の列となり

整理券を発行。最後まで列が絶えないブースでした。

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

PRIUS PHV



群馬トヨペット

本社/〒371-8522 前橋市石倉町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

前橋市民健康クラブ

1周年記念行事を終えて

東前橋整形外科クリニック 企画管理部長 小保方 祐貴(理学療法士)

12月16日(土)、前橋市民健康クラブウォーキングステーションの開館1周年の記念行事が行われ、私はそこでウォーキングステーションの1年間の成果報告を行いました。今回、ささえあい執筆の機会を頂きましたので、当日参加されなかった方にも私たちの活動を知っていただきたく、当日資料の一部を用いて説明させていただきます。

平成28年12月に当会は、前橋市民健康クラブを設立し、活動拠点としてウォーキングステーションを開致しました。医療従事者が待機し、健康相談・アドバイスをを行う全国でも例をみない画期的な事業として会員の皆様にご理解いただき、1年間で会員数が468名となりました。開館当初、私自身が500名近くの会員数になるとは思っておらず、会員の皆様には感謝するばかりです。

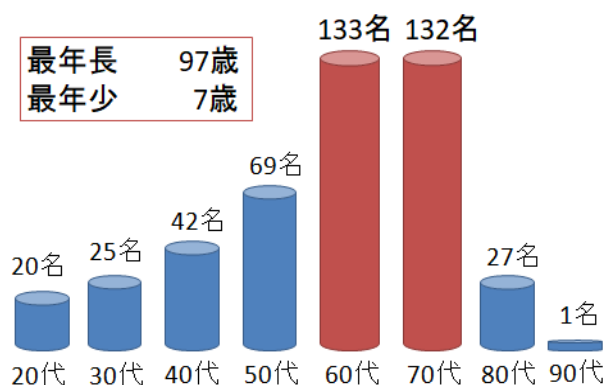


図1 年齢別会員数

会員数の内訳を見ると、男性会員に比べ女性会員が倍多く、年齢別では、60代以上で65%を占めました。近年の健康志向による影響が垣間見えます。一方、20〜40歳代では20%に満たず、これからの当会の課題が明確になる結果となりました(図1)。

私たちは普段、会員の皆様がウォーキングステーションに活動量計データを取り込みに来館した際、そのデータを基に健康アドバイスをさせていただいております。今回は一例を挙げて説明致します。

図2の左の図は実際の会員様のある月の活動量計データです。一見すると「普段、6000〜8000歩も歩いていて凄い!」、「平均歩数も6598歩だし問題ない!」となりそうです。

しかし、私たちはこう見ます。「平均歩数に比べて、アクティブ歩数が少ないな」。アクティブ歩数とは3メートル以上の速度で歩いた中強度の歩数のことを指します。歩数とともにこのアクティブ歩数を増やすことが健康に繋がるといった研究が数多くあり、私たちは科学的研究に基づいたアドバイスを心掛けております。

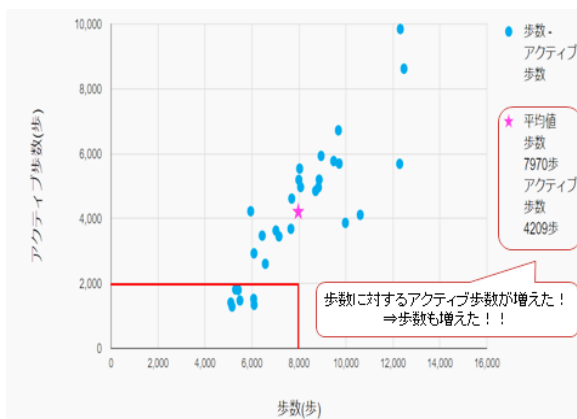
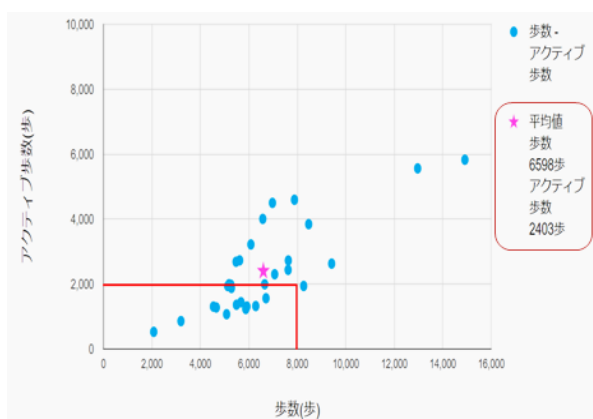


図2 ウォーキングデータの実際(左図;指導前、右図指導後)

アクティブ歩数を増やすように指導して1ヶ月経過後のウォーキングデータを図2の右図に示します。

アクティブ歩数を増やすコツと注意点

- ◎ 大腿で速く、そして力強く歩く。
- ◎ 会話はできるが、歌は歌うことができないという程度の歩き方で行う。
- ◎ 遅く歩いている人を追い抜く意識で。
- ◎ 連続して行わなくても、分割しても良い。
- ◎ 痛みが強い人は、無理に行わないこと。

図 3 アクティブ歩数を増やすためには



図 4 正しいウォーキングフォーム

指導を行って1ヶ月しか経過していませんが、平均歩数が約1400歩改善し、アクティブ歩数は約1800歩の改善を示しています。また、最低歩数（1ヶ月間で最も歩かなかった日の歩数）も5000歩となったなど、歩行習慣として非常に良い状態になっています。このように、歩数を意識するようなアドバイスよりも、アクティブ歩数を意識したアドバイスを行うことにより、結果的に歩数も向上することが多いです。

アクティブ歩数を意識した歩き方の他に重要なことは、「ウォーキングフォーム」を意識することです。ウォーキングフォームの違いにより、エネルギー消費量や最大酸素摂取量、歩行中の筋活動、歩行速度（アクティブ歩数）などに影響を与えます。つまり、ウォーキングフォームにより、加齢による体力低下や子どもの発達が変わってしまおうということなのです。私たちはこのような科学的研究に基づき、ウォーキングステーションでは正しいウォーキングフォームの指導を行っております（図3）。

さて、ウォーキングステーションの会員状況やウォーキング指導の事例紹介をさせていただきましたが、最後に前橋市民健康クラブウォーキングステーションのこれからについて触れさせていただきます（図5）。

ウォーキングステーションの開設主旨は以下の通りとなっています。

- ◎ 健康で生きがいのある街づくり
- ◎ 市民の社会活動への参加促進
- ◎ 前橋中心市街地の活性化

これまで、前橋市民健康クラブでは、健康増進事業として、活動量計を会員の皆様にお渡しし、ウォーキングステーションでの取込、指導を行ってきました。医師、看護師、理学療法士、柔道整復師、鍼灸師等の医療従事者が、交替でウォーキングステーションに待機し、会員様への健康相談、アドバイスを行ってきました。また、月に一度前橋中心市街を歩くウォーキング会を開催し、健康に関する講演・セミナーを行ってきました。

そして、ウォーキングステーションが発足して一年。記念行事後の会員数が486名となり、多くの方にご理解・ご協力をいただきました。しかし、私たちが目指しているものは、前橋市や周辺地域の活性化や住民の

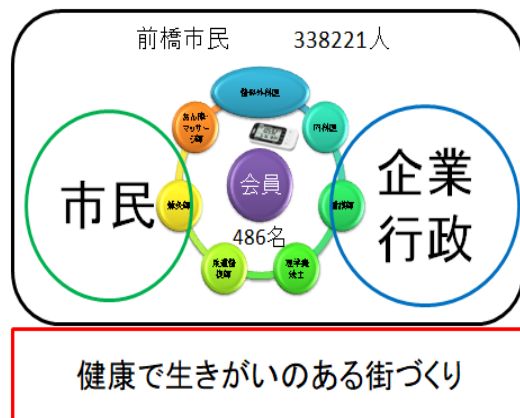


図 5 当会が目指す街づくり

方々の健康増進です。前橋市民だけでも約34万人おり、現在の会員数はその1%にも満たない状況です。今回、開設一周年を節目として、今後は以下のことに更に尽力していきます。

- ◎ 60歳以上の更なる健康増進
- ◎ 20～50歳代の働き盛り世代の健康増進と会員数増加

また、私たちが目指すものの達成のために、会員の皆様にはこれまでのご理解・ご協力に感謝申し上げます、これからの前橋市民健康クラブウォーキングステーションの活動への更なるご理解・ご協力を併せてお願い申し上げます。

最後に、私たちはこれからも会員の皆様の歩きを科学して参ります。

■訪問看護ステーションからひと言 ⑬

在宅でリハビリテーションを
ご利用いただくために

訪問看護ステーション さくら 北前橋

理学療法士 高橋 美帆 (たかはし みほ)



は、在宅医療・介護についての知識や技術を深めるために自己研磨に励んでいるところです。

以前は整形外科クリニックの勤務で、自分の足で通院されてくる患者様のみを担当しておりましたが、訪問リハビリは全く逆の状況です。限られた場所で、限られた道具を使用してリハビリを進めていくことに

最初は戸惑いもありました。でも訪問リハビリを希望する利用者様の多くは自

宅から外出するのが困難になり、社会参加ができず、さらに自宅内の生活ですら困難な状況であるという悪循環に陥っているケースがほとんどです。

実際にこのような状況を目の当たりにし、同じリハビリでも現場によってこんなにも状況が違うのかと、衝撃を受けたことをはつきりと覚えています。訪問リハビリでは病院やクリニックではできなかった実際の生活様式を評価することでより目標



が明確になり、なおかつ自宅(または施設)で利用者様がどんな生活を望んでいるのかを聞き出すことが最も重要なだと再確認することができました。

■患者様からのプレゼント

ここで、私が担当している利用者様との出来事をご紹介しますと思います。脳梗塞後遺症後、在宅での療法士によるリハビリと在宅療養生活における看護師による健康管理が開始されたY様についてです。

訪問当初は麻痺側の上下肢の痺れを伴う痛みが非常に強く、夜間不眠から奥様の介護負担も増えてきていたといった状況でした。週に2回リハビリと看護が介入し2、3か月が経過した頃より、徐々に麻痺側の緊張も取れ、夜間に睡眠も徐々に長く取れるようになってきました。そして自分の趣味を楽しむ時間が増えてきた頃に、動かしにくいであろう麻痺側の手を使いスタップ宛に貼り絵を作ってくださいました。

時間をかけて一生懸命作ってくれたことに感激するとともに、趣味の一環が自主トレとして手指のリハビリ

リになっていくことを実感し今後の業務にも生かしていきたいと感じました。

まだ経験は浅いですが、研修や勉強会、他職種間の情報交換等に積極的に参加し訪問リハビリについて知識・技術を深めていきたいと考えています。そして、今後の加速する高齢社会において、地域包括ケアシステムの一助となるよう努めていきたいと思っています。

◎住所／前橋市関根町3-3-15

◎電話／027-234-6298

◎営業時間／午前9時～午後5時

◎定休日／土曜・日曜

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4回 謹賀新年

ひと条の会 花澤町子

皆様、新年明けましておめでとうございます。
このコーナーに初めて掲載させていただきました。2017年は怒涛のように過ぎ去り、新しい年を無事迎えることができました。2016年8月「ひと葉の会」を立ち上げ、前橋在住20年を記念し、若いころから「原爆の悲惨さを語り続けたいという想い」その想いが一杯つまった作品「父と暮せば」を上演することができました。
昨年11月で14回もの公演を続けさせていただきました。誠にありがとうございました。

実は初演の時、私は65歳を過ぎました。でも一度だけの公演だから高齢の私が23歳を演じることを皆様には許していただくつもりでした。
でも、何回もこの主人公23歳を演じることに自分自身が違和感を感じるようになってきました。
ご覧いただいた方からは正直に「大分、無理があるよね」「相手役の方に」何もあんな年の人とやらなくとも……などの声も聞こえてきました。

■そうですよね〜!!
逆に「ぜんぜん大丈夫。舞台の上ではちゃんと23歳に見えていたよ」との嬉しい声もありました。
私は、この作品を今後も自分が演じ続けていくためにどうしたらいいかと考えました。そしてこれまで「読み語り芝居」だった構成を『語り版』として再構成することに致しました。「いのち」ある限り23歳の主人公美津江の想い、祈りの心を語り続けていきたいと思っています。

■役者と介護職
二足の草鞋を今年も履いて精進していくつもりでございます。
興味を持っていただける方、お声をお掛け下さい。できる限り上演できるようにしたいと思っております。出演もスタッフも、すべて二人でしております。
どうぞ今後ともよろしくお願い致します。お時間のある方は次回公演をご覧いただけましたら嬉しいです。

■その次の公演予定:
2月20日(火) 高崎市 塚沢公民館



2018 年 2 月 4 日(日) 開場:午後 1 時 開演:1 時 30 分
(終演午後 3 時 15 分予定)

前橋市総合福祉会館 2F いきいき談話室 (市内日吉町)

お試し公演につき **入場無料**

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

アパ | マン

大小店舗オフィス
倉庫工場

店舗 | 事務所

個人から法人

建物 | 土地

不動産有効活用

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

迎

春

今年もよろしく
お願い申し上げます

平成三十年
(順不同)

医療法人 北関東循環器病院

理事長・院長 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

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 笑いの療士

〒371-0841 前橋市石倉町 2-7-4

TEL 027-251-4779 FAX 027-251-4777

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

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