

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-sasaiai.net URL: <http://www.npo-sasaiai.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 春号—

- P2 企業団体の賛助会員募集が話題
- P3 2月～4月ウォーキング会のように
- P4～5 サルコペニア、ロコモ 講演抄録
- P6 訪問看護ステーションからひと言 14
- P7 介護職～文化を語る その5
- P8 在宅医療のエピソード ⑮



第22回通常総会を開催します

前橋在宅ケアネットワークの会は発足して22年たちます。現在、街なかウォーキングステーションを通じて市民の健康づくり事業を推進中ですが、その進め方、財政上の問題点や対策など会員各位にお諮りしたいと思います。会場都合などから金曜日の夜の開催となりましたが、事情ご賢察の上ご参加いただきたくご案内致します。

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22回 通常総会のお知らせ

日時／平成30年6月15日(金) 18時30分～21時
場所／前橋市総合福祉会館 第一会議室
(市内日吉町2丁目17・10)

■第一部 通常総会 (18時開場 18時30分開始)

29年度 事業報告
同 決算・監査報告
30年度 事業計画
同 予算(案)等

■第二部 記念行事 (19時10分～20時30分)

♪ 斎藤Drの歌声を聞くタベ ♪
歌手／医師 斎藤浩先生

当会の前理事長で街なかウォーキングステーション館長の斎藤浩Drの歌のうまさは定評があります。プロのミュージシャンも脱帽するほど。これまでCDを4枚出し患者さんや知人に大好評であることは意外に知られていません。

今回、その歌声をお仲間の楽団の演奏付で披露願いました。

美しい歌声と少しの健康談義をお楽しみ下さい。

(前橋市民健康クラブ会員の皆さま)

記念行事は公開(無料)です。どなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加下さい。

街なかウォーキングステーションの健康づくり活動に新方針 前橋市民健康クラブ企業・団体の賛助会員を大募集！ 40～50 才代からの健康づくりにご参加を！

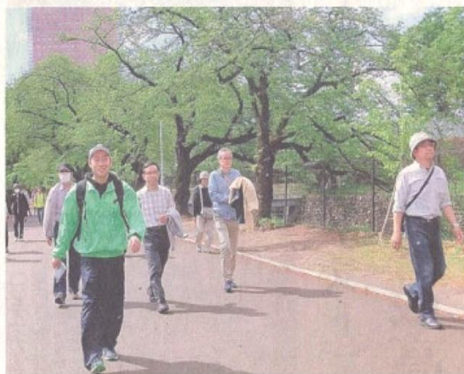
(第三種郵便物承認)

上 毛 新 聞

会社ぐるみ健康管理

活動量計貸与、ウォーキング

活動量計の貸し出しやウォーキングイベントを通して市民の健康づくりに取り組んでいる前橋市民健康クラブ(新藤浩館長)は、今年(企業)団体の賛助会員制度を始め、入会した企業などに、従業員への健康相談や出張講座を行う特典を設けた。会社ぐるみで現役世代の生活習慣病予防に取り組んでもいい、市民の健康寿命の延伸や医療費削減につなげる。



前橋市民健康クラブが月1回開催しているウォーキングイベント—15日(同クラブ提供)

クラブは医療福祉関係者らでつくるNPO法人前橋・在宅ケアネットワークの会を母体に2016年12月に設立。市中心街に拠点となる「ウォーキングステーション」を設け、市の協力を得て運営している。ウォーキングは誰でも取り組むやすいことから、会員に活動量計を無料で貸与し、通常の歩数や早歩きなどのデータを集積。ステーションに立ち寄った会員に、医療従事者が計測値に基づき助言している。会員は現在、約300人。月1回開催のウォーキング会には100人以上が参加することもあり、街の活性化にも一役買ってきた。安定した運営のため、これまで個人の会費は無料だったが、本年度から会費を千円、年会費3千円を集めることを検討中。賛助会員制度を新設し、1口6万円(額)の協力を呼び掛けている。事務局長の木暮政弘さん(64)は「個人会員の平均年齢は70歳前後だが、40、50代に健康への関心を持ってもらいたい」と企業参加の狙いを話す。賛助会となった企業は、従業員や家族に活動量計を貸与、半年に一度、問診や歩行能力の測定を、運動や食生活の改善を助言する。要望に応じてストレッチの指導、腰痛や肩こり改

前橋市民健康クラブが募集

善のセミナーなどを開く。副館長で整形外科医の釜谷邦夫さん(69)は「中小企業では取り組みにくい健康管理を専門的な立場で応援したい」と入会を呼び掛ける。2年で会員を5千人に増やし、ステーションも各地に設ける計画。集めたデータは会員の了解を得た上で疾患予防の研究に役立てる。ウォーキングステーション(8027・2226、1574)は火と木、土、日曜に開館している。

2018年(平成30年)4月20日 上毛新聞 掲載

上毛新聞が
大きく報道



今回は「心療内科の知見に学ぶ①在宅介護にまつわる家族の心理的課題」と題して前橋協立病院・内科の鈴木伸先生の講演を聞き54名が意見交換しました。

今回は「心療内科の知見に学ぶ①在宅介護にまつわる家族の心理的課題」と題して前橋協立病院・内科の鈴木伸先生の講演を聞き54名が意見交換しました。



本会は①介護予防、②認知症対策、③終末期医療の三つの充実を目指して活動しています。その具体化のひとつに「在宅介護、医療にかかわる人々のためのスキルアップセミナー」の開催があります。折に触れ共通の関心事をとりあげ、研修と交流の場を設けています。認知症の診断と治療、うつ病の基礎知識、介護ロボットの実験教室などを行ってきました。

2. 22

在宅介護、医療に関わる人々のための
スキルアップセミナー
心療内科の知見に学ぶ①
前橋協立病院 内科 鈴木伸先生

春です！2月、4月のウォーキング会 賑やか

毎月開かれているウォーキング会が春の訪れとともに賑やかです。

■2月ウォーキング会

2月18日は県庁前通り、街なか、広瀬川河畔と回るコースで、会員と一般の方を含め人数は120名を超えました。群馬ヤクルト販売株式会社様



2月18日(日)

よりご提供いただいたヤクルトを参加者およびスタッフに1本プレゼントがあり、大変喜ばれました。

■3月ウォーキング会

3月18日ウォーキングステーションに集合。約100名が参加。街なかと広瀬川河畔を周回するコースで一周1・7km。2周に挑戦した人が約半数。終了後、中央イベント広場向かいのビル、フットワークステーション1Fに集合。木暮事務局長より会からお知らせがあり、それに続いて



3月18日(日)

中村幸平理学療法士による健康講座「あなたも該当！本当に怖いサルコペニアとロコモティブシンドローム」がありました。

■4月ウォーキング会

当日の予報は雨。朝の8時近くまで降っていましたが8時過ぎたらカ



3月18日(日) フットワークステーションで

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



4月20日(日)

ラリと晴天に。前橋公園内のさちの池、親水公園などを周るコース。2周で約5km。参加者は65名でした。

本当に怖い！サルコペニアと

ロコモティブシンドローム

東前橋整形外科クリニック 理学療法士 中村幸平



前橋市民健康クラブ・ウォーキングステーションは平成28年12月に開設し2年目となりました。会員数は500名を越え、多くの方に支えられつつこの事業が成り立っている実感があります。

今回のテーマは3月18日のウォーキングイベントの際、講演をさせて頂いたサルコペニアとロコモティブシンドローム(以下ロコモ)についてです。イベントに参加されなかった方にも知って頂きたく、講演の当日資料の一部を用いて概要を説明させて頂きます。

医療の業界では、これまでは疾患を治す、痛みを取り除く、悪くなったものを改善するといった「治療」というものに力を注いできました。しかし昨今の社会保障費の増大を受け、国の方針では病気や怪我になってから治療してではなく、「予防と

維持」に力を入れようという方針になって来ました。そして予防の分野で注目されて来ているのが、サルコペニアとロコモになります。

■サルコペニアとは？

サルコペニアの語源はギリシャ語の「sarco(筋)」と「penia(喪失)」からなると言われています。日本語では筋量減少症という直訳になります。高齢になると共に「腕や足が細くなった」「力が弱くなってしまう」「重い荷物を避けるようになってしまった」「きびきびと歩けなくなってきた」と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？全身の筋肉が少なくなってしまう、虚弱を感じるようになった状態をサルコペニアと認識して良いのではないかと思います。定義としては「進行性かつ全身性の筋量および筋力の低下」とされています。

サルコペニアの分類

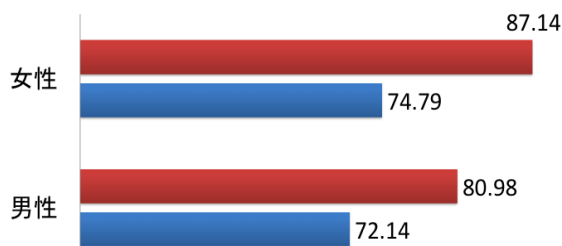
分類	原因
一次性サルコペニア (加齢性サルコペニア)	加齢以外に明らかな原因がないもの
二次性サルコペニア (活動に関するサルコペニア)	寝たきり、不活発な生活スタイル、無重力状態が原因となり得るもの
疾患に関連するサルコペニア	重症臓器不全(心臓、肺、腎臓、脳)、炎症性疾患、悪性腫瘍や内分泌疾患に付随するもの ⇒カヘキシア(悪質液)
栄養に関連するサルコペニア	吸収不良、消化管疾患、および食欲不振を起す薬剤使用などに伴う食欲不振

■ロコモティブシンドロームとは？

この言葉は近年よく聞かれるようになりました。ロコモは世界一位の長寿国である日本で生まれました。「Locomotion(移動能力・運動器)」と「syndrome(症候群)」からの造語と言われています。言葉が意味する

平均寿命と健康寿命

■ 平均寿命 ■ 健康寿命



厚生労働省平成28年簡易生命表
<<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saiken/hw/life/life16/index.html>>

通り、移動能力が低下した状態です。運動器とは、体幹(背骨)や手足の関節や骨・筋肉・神経といった、人間の身体を構成するすべての要素です。その運動器に異常が起きることによって「自分の脚で歩く」ことに支障が生じた状態です。それは皆さんがご存知の通り「要支援・介護状態」に近づくことを意味します。

今の日本は平均寿命と健康寿命の差が男性八年、女性一三年といわれています。この長い期間を自分自身の力で、健康で自分らしい生活を送って頂きたいというのが、国も、医療機関も、皆さま自身も共通の願いではないでしょうか。

■サルコペニアとロコモはなぜ怖い？

では何故怖い点かという点について考えてみましょう。それは将来的に転倒のリスクになり得ること、骨粗鬆症により背中や膝が曲った状態、骨折し寝たきり生活を強いられる状態が考えられると言われています。

しかし本当に怖いところは、ご本人も実感できないところにあります。「怪我をした、事故にあった覚えはないのに、知らないうちに身体が動きにくくなっていった、動く気力がなくなっていた」ということ、本人がその不安を自覚したとしても、病院にかかろうとは思わない、かかっても病院では「大丈夫ですよ、どこも異常ありません」「高齢だから仕方ないよ」と言われる経験はないでしょうか？

私は理学療法士として、医療機関でリハビリテーションに携わっています。「何故ここまで悪くなるまで予防できなかったのか」「もっと早い段階でなんとかできないだろうか」と常々思っていました。そのような時にウォーキングステーションのお話を頂き、これからの時代に必要なのはこれだと感じました。病院の中でしか私たちの専門知識は活かせませんでした。ようやく皆さんの近く

で活躍できる場ができました。我々前橋市民健康クラブの出番ではないかということです。

■前橋市民健康クラブでの活動

これからのウォーキングステーションでは、より一層皆さまの健康に則した事業を行なっていきたいと考えております。商店街のお店とのコラボなどイベント内容の充実も図っていきたいと考えています。

また、健康増進事業の一環として今回紹介したサルコペニアとロコモを取り入れた測定にて、より詳細に皆さまの状態が分かるよう行っていきたいと考えております。

前橋市民健康クラブ

- ・ 2016年12月前橋市民健康クラブ設立し、活動拠点としてウォーキングステーションを開設
- ・ 開設主旨
 - 健康で生きがいのある街づくりを目指す
 - 市民の社会活動への参加を促進する
 - 前橋中心市街地の活性化を図る
- ・ 事業内容
 - 活動量計を用いた健康増進事業
 - 医療従事者による健康相談、健康アドバイス
 - 健康に関する講演、セミナーの開催
- ・ ウォーキングステーション
 - 開館日時：火曜、木曜、土曜、日曜日 10時～13時
14時～17時
 - 医療従事者が待機



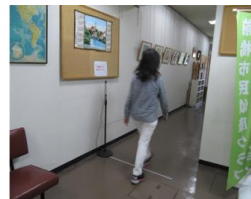
■サルコペニアの診断の身体測定



体組成



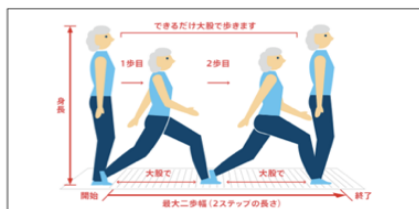
握力テスト



5m歩行テスト

その上で今後どの様に歩いたらよいか、どの様に生活したらよいか健康相談や運動指導等のアドバイスをさせて頂ければと思います。講演やセミナーも企画していきます。私たちは皆さまの健康を切に願っております。しかしながら、皆さまの健康を守る主役は皆さま自身です。私たちはその一助でしかありません。前橋市民健康クラブは皆さまに支えられています。このような地域の健康活動がより広がることで、前橋市民の健康を守り、街中も活性化していると一言でも過言ではないと思っています。

ロコモを調べるテスト



まだまだわれわれの活動は始まったばかりです。事業内容もイベントも発展途上です。これから皆さまと一緒にどんなことが出来るのか、どのように成長していくのかを想像すると期待に胸が膨らむばかりです。

■隣の人、周りの人に声を大にして「訴えていきましょう。」「私たちと一緒に健康を守っていきましょう。さあ、一緒に歩きましょう！」と。

最後に、今後とも前橋市民健康クラブを宜しく願います。ウォーキングステーションにて皆さまの来訪を心よりお待ちしております。

■訪問看護ステーションからひと言 ⑭

訪問看護に携わって

訪問看護ステーション さくら 北前橋

管理者 佐藤 幸恵 (さとう ゆきえ)



今、訪問看護に異動し病棟内での動きと全く違う、新鮮な気持ちで毎日を過ごしています。最初は身体の訪問を学ばせて頂き、その後精神科の訪問看護も学ばせて頂けるチャンスにも巡り合え、このステーションで両面からの訪問を提案させて頂けるようにもなってきました。

今回は、私が担当している利用者様との出会いから現在までの事をお話しさせて頂きます。

A氏 50代



調から塾を続けられなくなり、病院受診以外は自宅に引きこもる事が多くなつて、ご両親との関係性も上手くいかなくなり段々と笑顔も消えていつてしまったそうです。

今まで誰も入れなかったA氏のお宅に訪問看護が始まり、訪問相談を受ける事により、困っていた事や悩んでいた事「動けなくなる事への絶望感からアルコールを摂取して気を紛らわせ、眠るようになっていた。食事療法や運動療法の基礎的な知識不足で何をどのように

したら体調が戻るか分からなかった」など話し、看護師からの助言や提案で疾患に関する知識も深める事が出来たそうです。

支えてきたご両親からも今回訪問が開始となるまでの間、苦しく辛かったことなども話して頂け、どのようになければA氏が前向きな気持ちになれるか一緒に考えられました。

訪問相談により、ご両親との関係性も徐々に柔らくなってきて以前と比べ家庭内に笑顔が戻ってきたとのこと。まだ出会ってから2ヵ月で

訪問看護ステーションさくら北前橋は前橋市関根町にステーションを構えております。前橋市、渋川市、吉岡町、高崎市、榛東村へ比較的バランスよく訪問することが可能なエリアとなっており、平成27年4月から活動を始め、3年が経ちました。現在、看護師3名、理学療法士2名、作業療法士1名。20代から50代までの幅広い年齢のスタッフが日々訪問に勤んでおります。

■取り戻せた笑顔

私が訪問看護に携わるようになってから5年目を向えました。アウトリーチが必要とされている

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)

すが、この記事を書くこともご本人もご家族も快諾して下さい、訪問看護でもこのような関わりが出来るという事を、もっと広めていければいいのでは？とも言つて下さいました。訴えを傾聴し共感し寄り添うという看護の基本をもう一度思い出させてくれた一言でした。地域で他職種が関わり支えあうことの大切さを知る事のできた出会いです。

◎住所／前橋市関根町3-3-15
◎電話／027-234-6298
◎営業時間／月曜～金曜、9時～17時
◎定休日／土日祝日・訪問相談・訪問看護可能 緊急24時間対応可能

介護職～文化を語る

第5回 七人の侍

ひと条の会 花澤町子

4月になりいよいよ新年度がスタート、私はこの4月から介護支援専門員として仕事をさせていただくことになりました。

これまでは訪問ヘルパーとして介護の仕事をしていましたが、ケアマネジャーとしては約1年6カ月のブランクがあります。

4月からの介護保険の改変で、介護の現場はかなり混乱しておりますが、ともあれ二足の草鞋は今後も履き続けたいと思っておりますのでどうぞよろしく願います。

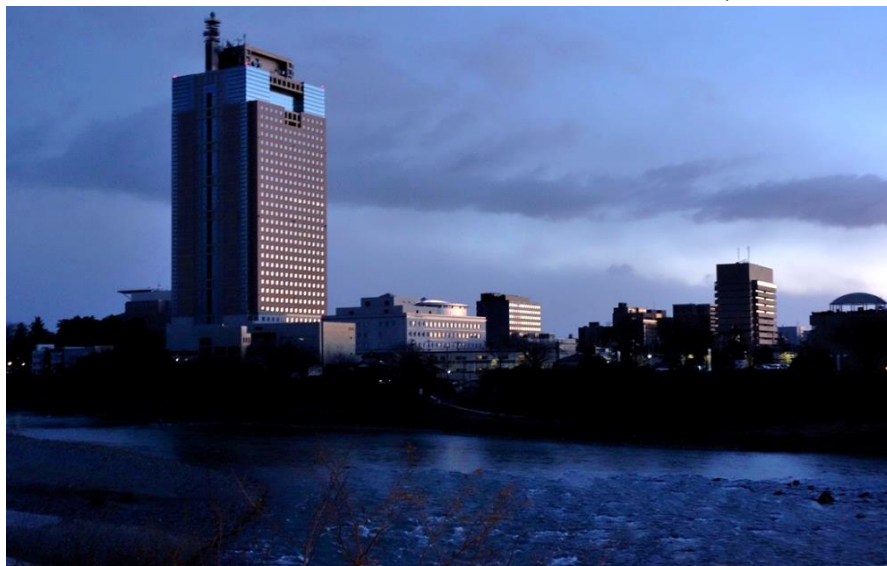
*

さて、今年のお正月に黒澤明監督の映画が何本もテレビで放送されま

した。『七人の侍』『生きる』『用心棒』等です。

私の中で映画の最高作品は『七人の侍』です。この作品は1年余りの撮影期間を要し昭和29年に公開されました。

戦国時代、農民に雇われた七人の武士が農民と一緒に村を守るために野武士と闘います。土砂降りの雨の中、迫力ある立ち回りシーンはバックミュージックと共に強く印象に残りました。



*

映画の中に出てくる「婆様」の役の方(自称トメさん)はロケ地近くの老人ホームの入居者で本名は不詳。役は【かつて野武士に家族を殺された

老女、捕えられた野武士の斥候に鉤で一撃する】を演じたトメさんはB-29による空襲で家族を失うという同じ境遇。決められたセリフは言えな

くて「Bが、Bが」と繰り返し、完成を見ることなく亡くなられたそうです。このエピソードを知った時、なんと大胆な起用かと思いました。

そのシーンは真に迫り、自分の想いの儘をただ行動に移しただけで、演じていたのではなかったのです。戦後10年近くたってもまだまだ悲惨な思いで生きておられたのですね。家族を失う悲しさは『父と暮せば』にもつながります。

*

この作品を上演し続けていくことの大切さを再度確認し語り継いでいこうと思います。

興味を持っていただけの方、お声

をお掛けください、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。また、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。

■『父と暮せば』次回公演予定

7月10日(火) 下川渕公民館

開演 13時30分

(写真提供 根岸 誠氏 あける刻)

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

■訪問診療の現場から その15

レス。パイトケアへの反応も様々、学びたいこと山積

中田 裕一（本会理事長・医師）

私の診療所に、毎月定期受診される高齢女性の患者さんがいらつしやいます。いつも「はい、これ。お子さんのおやつに」といって紙包みの「旅がらす」を毎回持ってきてくださいます。5歳の私の娘は、「クリームせんべい」などといって喜んで食べていますが、そうそう食べられる量ではありません。在庫が徐々に増えつつありますが、なんとなく遠慮できずにありがたく頂戴しております。

*

彼女の診察は、殆どが認知症の夫についてのお話で終わります。以前はしっかりとした旦那さん、お父さんであったようですが、いまや見当識が障害され、時に易怒的で大きな声を出されるようです。しかしかといって、妻の姿が見えないと不安そうに徘徊し、度々失禁して室内を汚してしまうような状況にもあるようです。

彼女は夫の認知症をいまだに受け

入れられず、診察の間中、嘆き節が続きます。そして「いつも勝手なことを言っでごめんなさいね」と言って帰っていかれます。そんな折、夫の入院を機に介護サービスが調整され、シヨートステイが導入されました。

か元気がありません。むしろご自身の体調不良の訴えが少々執拗になってきました。どうやら夫と離れる時間ができたことが、彼女のやりがいや生きがいを奪ってしまう結果になってしまったようでした。

*

このような状況は「共依存」などと表現され、特に珍しくはありません。他には、多秋訴で全てに悲観的な母を、娘さんが日々もどかしい思いで介護している事例があります。ともすれば手が出てしまいかねない状況に対し何とかシヨートステイを設定しても、娘さんはなぜだか予定を繰り上げて自宅に連れ帰ってしまします。

*

これで彼女の苦労はある程度軽減され、さぞかし元気になったと思いきや、その後の外来受診ではなんだ



これらのように、介護負担や介護困難の問題に対し、介護者と要介護者の距離を置くという対応のみでは上手いかなないことが往々にしてあります。

とはいふものの、それに代わる良い方法を少なくとも私は承知しておりません。
先日、当会主催で心療内科医師のセミナーが行われました。残念ながら私は都合で参加できなかったのですが、機会があれば是非ともご教示賜りたい問題であると、痛切に感じています。



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