

ささえあい

—2018年 夏号—

- P2 生活支援体制整備事業のご紹介
- P3 5～7月 本会の活動のようす
- P4～5 会員の運動機能測定の結果
- P6 訪問看護ステーションからひと言 15
- P7 介護職～文化を語る その6
- P8 在宅医療のエピソード ⑬

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。



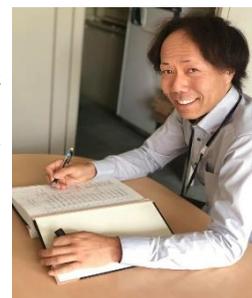
写真/岩内省三氏

◎見えてきた地域包括ケア 生活支援体制整備事業のご紹介

前橋市社会福祉協議会

地域福祉係長 今泉和成

7月に発生した西日本豪雨でお亡くなりになられた方々へのご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。



昨今の災害を経験して思うことは、日本全国どこに暮らしていても、いつ災害が起こるか分からないということ。まず災害に対して自分自身で考える備え（自助）、地域で考える備え（共助）、市全体で考える備え（公助）が重要です。

いざ災害が発生した時、頼りになるのは近くにいる人です。「遠くの親戚より近くの他人」。この点に災害時における住民の「支え合い」の重要性が集約されます。

超高齢社会の諸問題も同様のことが言えます。前橋市社協でもきたる2025年問題に備え、地域包括ケアの理念を元に様々な取り組みを行っております。

特に28年度より「生活支援体制整備事業」が開始されました。福祉のまちづくりを進める私ども社協と、市内12か所の地域包括支援センターが連携し、市民の皆さんと一緒に取り組む計画が進められています。（次頁に解説）

■地区社協を中心に

交流・見守り・支え合いの3段階で

前橋市社協が進める生活支援体制整備事業

（二面から続く）この事業においては医療や介護のサービスに依存するだけではなく、自ら行う介護予防や互いに支え合う生活支援の広がりが必要なポイントになります。前橋市では全地区で取り組みが進んでいます。まず地区社協を中心として、話し合うことから始まります。現在各地区において、企画会議、地区研修会等を開催しながら、実際の活動の単位となる町と地区社協が連動して進めております。また、先進地視察研修を計画、実施し、先進事例の研究を進めている地区もあります。

前橋市社協の特徴は、地域の皆さまと長年にわたり「交流・見守り・支え合い」の活動を進めていることです。

まず、基礎となる「交流」では、15年以上かけて自治会でのサロン活動が広がって参りました。市内285の自治会のうち、230以上の自治会で高齢者のサロンが開催されています。次に、交流が深まるとお互い

■地域福祉活動のイメージ

「交流・見守り・支え合い」活動の3段階



の異変にも気づくことができるなど、日頃の見守りに繋がります。「サロンに出来ない人が心配」などという皆さまの声からできた「さりげない見守りの仕組みづくり」も昨年度42の自治会に広がっております。そして高齢化がさらに進む中で「交流・見

守り」の活動を活かしながら、お互いに生活上の困りごとに気づくことができれば、お互いに支え合う仕組みづくり、例えば買物支援や家事支援など、「ちよつとした支え合い」に繋がっていくものと考えています。

*

今後は、これらを具体的な活動へと展開することになるかと思えます。実際に動き出している自治会も出てきています。引き続き、前橋市社協は行政、包括、地域の皆さまと一体となつて、地域の「交流・見守り・支え合い」の活動が少しずつすす

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追及します。

-事業内容-

- 寝具類の貸借及び洗濯・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

あなたのまちの地区社協

が、着実に進んでいくことを継続して支援していきたいと考えております。

5~7月の本会の活動ますます多彩に!



5月20日

前橋市民健康クラブでは毎月第三日曜日をウォーキング会とし、会員が集まり広瀬川河畔を中心に歩きます。ステーションから八展通りに出て、久留万橋で折れ、文学館から平和町の橋までいってくと約2・5キロ。これを1周か2周します。5月20日のウォーキング会には90名が参加しました。



6月24日

前橋市民健康クラブ 会員募集中! ウォーキングステーション 歩いて健康プロジェクト 体弱はよくなり、歩幅は長くなり、歩いて健康を築きます。



7月22日

滋澤店長

6月のウォーキング会にはステーション東側の「もてなし広場」で記念撮影。さらにこの日は移動販売車「赤城屋」さんによる焼きそばとソフトクリームなどの販売もありました。7月のウォーキング会は、スポーツ用品大手のゼビオさんが靴底に敷くソールの適正計測を出張でやって下さり、たいへん好評でした。



6月15日



Dr. 佐藤の形

6月15日には前橋在宅ケアネットワークの会の第22回定期総会がありました。29年度の事業報告、30年度の活動方針、予算などを満場一致で了承。議事終了後は第二部、斎藤浩前理事長の歌声を聴く夕べで約80名がドクターの美声を楽しみました。



6月15日



7月26日

7月26日には本会の在宅ケア部会が進める研修会。心療内科の知見を学ぶ・第二回が『在宅ケアを担うスタッフの心を支えるアドバイス』と題して開かれました。講師の鈴木伸先生の講演の後、参加者が5つのグループに分かれて討論。日頃の悩みを出し合いました。すぐに打ち解け、本音トークが賑やかに交わされていました。

7月26日には本会の在宅ケア部会が進める研修会



グループ討論の準備をする在宅ケア部会 7/19

前橋市民健康クラブ

運動機能測定の結果報告

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）



日頃より、前橋市民健康クラブウ

オーキングステーションへご理解、

ご協力いただき有り難うございます。

ウオーキングステーションの運営

係をしております小保方です。ウオ

ーキングステーションでは、ご来館

いただいた会員さんを対象とした運

動機能測定を行っております。

今回、平成29年度の運動機能測定

の結果が出ましたのでご報告させて

いただきます。

測定期間は平成28年12月～平成

30年3月です。対象者は総勢171

名で、アンケートや測定が不十分だ

った方は除外させていただきました115

名の方を解析致しました。

運動機能測定の内容は、①アンケ

ート（ロコチェック）、②握力測定、

③片脚立位バランス測定、④5m歩

行速度測定、⑤下肢機能測定（運動

機能分析装置ザリッツ、タニタ社）

を行いました。また、普段よりご使

用だっている活動量計も解析対象と
致しました。

それでは運動機能測定の結果報告

をさせていただきます。

■アンケート（ロコチェック）結果

今回行ったロコチェックは全七項

目からなり、一項目でも該当すれば

ロコモティブシンドローム（以下、

ロコモ）の可能性ありということ、

「ロコモ群」とさせていただきます

た。該当しなかった方は「非ロコモ

群」とさせていただきます。対象

者一五名のうち、ロコモ群が40名

（35%）でした。通常、高齢者にお

けるロコモの割合は15%程度と言

われておりますが、今回の結果はか

なり高い数値となりました。今回、

ロコモの判別に使用したロコチェッ

クは、1項目でも該当すれば「ロコ

モ群」と判別されてしまうため、ロ

コモの領域つま先が付いている方

も該当となってしまいます。今回は

このような影響でロコモ群が多くな
ったものと考えます。左図がロコチ
ェックになります。皆様も試しにや
ってみてはいかがでしょうか？

ロコチェック	チェック欄
片脚立ちで 靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
家の中でつまずいたり ずべったりする	<input type="checkbox"/>
階段を上るのに 手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
家のやや重い仕事が 困難である	<input type="checkbox"/>
2kg程度の重い物をして 持ち帰るのが困難である （リットルの重さ/1kg目安）	<input type="checkbox"/>
15分くらい続けて 歩くことができない	<input type="checkbox"/>
横断歩道を青信号で 渡りきれない	<input type="checkbox"/>

■握力と片脚立位バランス

握力は皆様ご存知のように、握力

計を力いっぱい握り、その力を数値

化したものになります。握力の結果

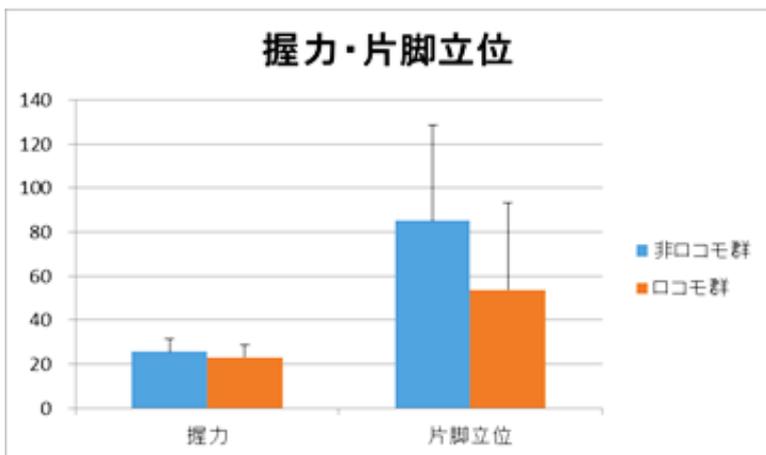
は、ロコモ群が23.1kg、非ロコモ群が

25.7kgという結果となりました。握力

は全身筋力量と相関があると言われ

ています。ロコモ群が非ロコモ群よ

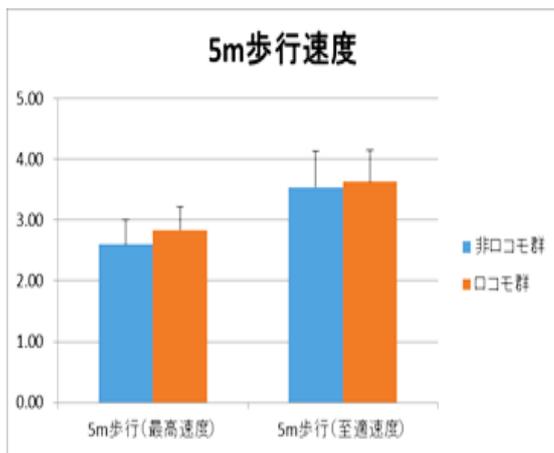
りも結果が2kgも下回ったというこ



とは、ロコモ群に該当した方は、全
身筋力量が下がっているかもしれな
いということが考えられます。
片脚立位バランスは、文字通りバ
ランス能力をみる指標です。片脚立
位バランスの結果は、ロコモ群53.7秒、
非ロコモ群85.3秒という結果となり
ました。両群間で30秒も結果が違っ
たということは、ロコモ群のバラン
ス機能がそれ程低下しているとい
ことがわかります。

■ 5m歩行速度測定

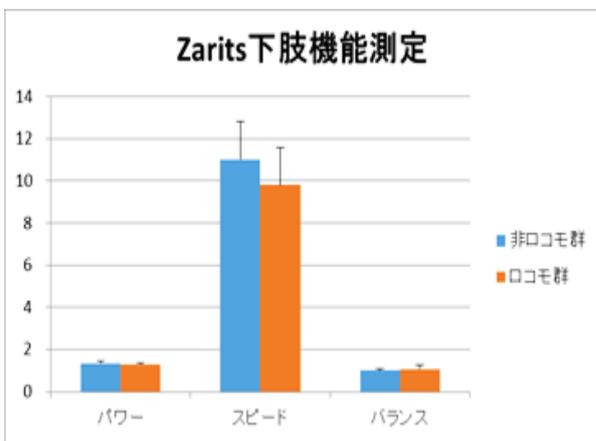
これは5mの距離を「最大に早く歩いたもの」と「通常通り歩いたもの」の2通りで歩いてもらいました。結果は、最高速度ではロコモ群2.8秒、非ロコモ群2.6秒とやや非ロコモ群が早い結果となりました。通常速度では、ロコモ群3.5秒と非ロコモ群3.6秒とほぼ同様の結果となりました。最高速度のわずか0.2秒の結果については、通常の横断歩道は約30m、4車線道路だと約50mとなりません。5mでわずか0.2秒の差でも、通常の横断歩道では1.2秒の差に、4車線道路だと2秒も差がつくこととなります。通常の横断歩道を横断していて、ちょうど半分のところまで青信号が点滅すると、8秒ほどで赤信号になります。つまり、非ロコモ群は残りの約15mを7.8秒で渡れますが、ロコモ群は8.4秒かかってしまうため、横断途中で赤信号になってしまふことがわかります。また、ロコモ群は前述のように、バランス機能も低下しているため、転倒しやすいこともわかります。このようにたかが0.2秒でも実生活を考えてみると、大きい結果となっていることがお分かりいただけると思います。



■ 次に下肢機能測定

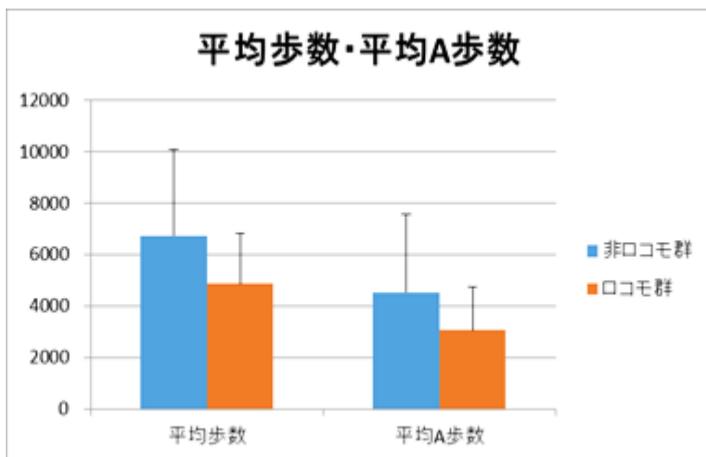
これはタニタ社の運動機能測定装置ザリッツという機械と使います。パソコンの音声に合わせて3回立ち、座ったりするだけで、下半身の力の入り方を「パワー」として、立ち上がる時の速度を「スピード」として、立ち上がった後に立った状態でのバランスを「バランス」として計測してくれる機械です。この結果について、「パワー」、「スピード」、「バランス」ともロコモ群よりも非ロコモ群の方が良好な結果となりました。歩行と同じくらい実生活で実施回数が多いのが、「立ち上がり」です。立ち上がる際のパワーやスピード、立ち上がった後のバラ

ンスが低下した状態では、家の中においても転倒する危険性が潜んでいるということになります。ロコモ群に該当する方は気をつけてほしいところです。



■ 最後に活動量計の結果

平均歩数では、ロコモ群4871歩、非ロコモ群6736歩と約2000歩も差が開きました。Active歩数についてもロコモ群3053歩、非ロコモ群4538歩と1500歩も差が開きました。当会が通常対応にてお伝えしているように、やはり平均歩数やActive歩数を意識した生活を送っていただくことが、ロコモ予防にも繋がると考えております。



今回は各測定の平均値でお伝えしましたが、非ロコモ群の方でも運動機能や活動量の低下が見られた方がいました。また平均歩数1万歩の方でも「ロコモ群」に該当した方もいました。普段からウォーキングを嗜好しており、定期的な歩行習慣をもっている方であっても、運動機能が低下してしまうこともあります。ぜひ、ステーションに足を運んでいただき、定期的な運動機能測定や活動量測定を行い、ロコモ予防を図っていただければと思います。

■訪問看護ステーションからひと言 ⑮

～終末期訪問看護～

住み慣れた場所で最期を過ごす

おもいやり上沖訪問看護ステーション

管理者 野中美菜子 (のなか みなこ)



る方が殆どです。

■Aさんの事例

最近関わらせて頂いているAさんの事例をご紹介します。Aさんの事例を、病院でのご紹介したいと思います。Aさんの事例を、病院でのご紹介したいと思います。Aさんの事例を、病院でのご紹介したいと思います。Aさんの事例を、病院でのご紹介したいと思います。



16歳で結婚、ご主人は数年前に他界。2度の流産を繰り返し子供はなく、現在身寄りの方がいません。癌の進行による吐気で飲食が殆どできておらず、日に日に衰弱されています。

退院に当たり、病院の医師、病院スタッフ、地域事業者が集まりカンファレンスが行われました。話合いの中で主治医は長年診て

いただいている地域の医師へ依頼する事となりました。

最後の時期をどう過ごすか訪問看護師と医師で相談をし、ご本人様が痛みで辛くないように緩和ケアをしていこう。もう痛い事はせず(点滴もしない)、人として自然な形で最後を迎えさせてあげよう。Aさんの訴えを良く聞いてあげよう。と関

わる人全員で共有し、退院後のAさんへの関わりがスタートしました。入院中は意識がはっきりしていませんでしたが、施設へ戻られた翌日には今まで仲良くしてきた施設のお友達、施設スタッフと話をすることにより笑顔が見られ、会話もしっかりされ、よくおしゃべりが出来、楽しそうな表情が見られました。Aさんのお話ではご自分が病院で手術を受けた事さえもわからなかった、知らないうちに病院にいた。とお話されていきました。今までの自分を

取り戻せていました。住み慣れた場所へ戻る重要さを私自身再認識させられました。訪問看護師は今回の退院から関わらせて頂いており、まだ浅い日数ですがAさんとの出会いを大切に、気持ちに寄り添い、限られた時間を共に笑って泣いて行こうと思います。

■在宅療養のいろいろな選択

最後に、今後在宅で最後を迎えたい利用者様は多くなってくるのではないのでしょうか？そういった場合色んな選択があります。主治医の先生、ケアマネ、訪問看護、訪問介護、福祉用具、薬剤師、デイサービス、

施設サービス、地域には色々なサービスがあります。上手にご利用して頂き、自分のこれからの人生プランを考えてみるのもよいかもしれません。私たち訪問看護師はそんな在宅で療養される方の味方であり、支えになって行きたいと思っています。

おもいやり上沖訪問看護ステーション

◎住所／前橋市上沖町673番地3

◎電話／027-257-2100

◎営業時間／平日8時30分～17時30分

◎定休日／土日、祝日

12月30日～1月3日

(定休日においても緊急時に対応します。)

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)

介護職～文化を語る

第6回 ホタル

ひと葉の会 花澤町子

1972年、私は新しい住まいを見つけ引越しました。名古屋の東のはずれの町でした。近くに矢田川が流れていて、仕事帰りに川沿いの土手を歩き家路を急いでいた時、百メートルほどの土手一杯にホタルの大群が点滅しながら飛び交っていました。まさに星が降る如くとはこんな光景。飛び交うホタルに生涯一度だけ会った瞬間でした。翌年の夏は宅地造成工事が始まり、もう見るこ

とができなくなりました。ホタルと言えば、やはり終戦の年に孤児になった兄妹のお話。野坂昭如原作「火垂るの墓」、スタジオジブリ 高畑勲氏制作のアニメも忘れ

昭和20年3月から6月にかけて、鹿児島の知覧飛行場からまだ子供のような14歳、15歳の若者が出撃して行きました。知覧から出撃したのは陸軍の特攻兵です。同じ鹿児島の鹿屋基地から出撃したのは海軍の特攻

ひと葉の会 朗読公演
鹿児島の知覧の町の 食堂のおばちゃんと 隊員たちの物語

ホタル帰ってこい

「ホタル帰る 特攻隊員と母トメと娘礼子」
赤羽礼子 石井宏 著 (草紙社)

出演 花澤町子
ヨロコビホウシ

前橋文学館(3Fホール)
前橋市千代田町三丁目12-10
TEL 027-235-8011
2018年9月30日(日)
開場 午後1時30分
開演 午後2時

ひと葉の会「ホタル帰ってこい」朗読公演協力券
一般1,000円 学生500円

主催:ひと葉の会
お問い合わせ: 090-4822-9930(花澤)
※協力券は焼手堂前橋でも取り扱っています

※お車でお越しの際は、
前橋文学館までご利用ください。
駐車券をご持参下さい。
2時間無料となります。

られないです。この作品は何回見ても悲しく、苦しいです。ラスト近くにホタルが空から降ってきます、ホタルの命の短さを悲しんでいるようです。

さて、次回の「ひと葉の会」の公演は原作「ホタル帰る」く特攻隊員と母トメと娘礼子く 実話をもとにしたお話です。

兵たちでした。みんな自分たちが死ぬことで国を守り、家族を守ると信じていました。そしてこの戦争で日本が勝つと。終戦近いこの時期の日本にはろくな飛行機が残っていませんでした。出撃したものの整備不良で引きかえしたり、途中の島に不時着したり、海中に落ちてしまったり、無駄に死んでしまった特攻兵もいました。酷いことです。ある特攻兵は『自分が出撃したら、ホタルになって帰ってくるから、追い返さないで』と言いました。そんな特攻兵たちを母親のように面倒を見ていた小母ちゃんが、トメさん

ル帰ってきて、たくさんさんのホタル帰ってこい』こんな気持ちで読んでいます。お時間のある方は朗読公演「ホタル帰ってこい」をご覧くださいませましたら嬉しいですよ。

■「ホタル帰ってこい」
9月30日(日) 前橋朔太郎文学館
午後2時 開演

■「父と暮せば」次回公演予定
9月11日(火) 高崎市新高尾公民館 開演 10時30分
10月21日(日) 高崎市にて 開場未定

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16

高齢者は多様、柔軟な対応を

中田 裕一（本会理事長・医師）

かかりつけ医として、ただかか数年間ですが地域の需要に応えることを最優先に診療して参りました。

在宅診療の需要もそれなりにあり、今では担当する在宅患者数は百人ほどになりましたが、そのうち約七割の方はサービス付き高齢者住宅や老人ホームなどの施設に入居されております。施設入居者の比率が高めなのは、当該地域に小規模な施設が比較的多数存在し、それらに地域住民の方々が少なからず入居されているからだと思われれます。

それぞれの施設に訪問診療に伺うと、入居者のための様々な催事に遭遇します。運動ゲームやレクリエーション、歌や楽器や踊りの披露など、様々な趣向を凝らす努力にはいつも感心しております。

ある施設は突然カフェに様変わりしており、いつもの男性看護師さんはカッコいいバリスタに、女性介護士さんは素敵なウエイトレスに変身しておりました。大変な賑わいの片

隅で楽しく診察を済ませましたが、一方で思い起こされたのは、何人かの外来患者さんのことでした。

その方々は大抵、伴侶をなくされ一人暮らしです。親しい友人が一人二人と次々にいなくなり、おしゃべりする相手や一緒に酒を飲む相手がいなくなると寂しいよ



としばしばお話しされます。けれども、先のような賑やかな催事に参加したいとは、なかなか思えないようです。

診察室では、時には困ってしまうほど沢山お話ししてくださるので、静かな環境で穏やかに、他者との関係性を望んでいらつしやるのかもしれない。

何年かすると、その方々のお話が

*

同じ内容を繰り返すようになります。寂しいですが認知症の兆候です。いずれいろいろがわからなくなってしまう前に、この方々の生活をどのように支えてあげたらよいのか思索します。いわゆるデイサービスに通所して、施設に入所して、楽しく賑やかに楽しんだらいかげでしようとは、どうにも言いにくいところでは。

*

高齢者は多様性のある存在です。受け入れる側にも、多様性が望まれます。希望通りに静かに穏やかに過ごせれば、多少衰えが速くても構わないという選択肢もあるのではないかと、自分の老後にも重ね合わせて考えを巡らせました。高齢者医療・福祉・介護においては、多様性に対する柔軟な対応が重要です。

いわゆるお役所的な態度は、いわばガイドラインという最低限の必要条件を満たす行為に過ぎません。ガ

イドラインというのは、知ってさえいればよいだけのものですが、がんじがらめの複雑な制度の中で苦労している、それを正しくなぞり終えることだけで満足してしまいがちです。しかし、当然それらを踏まえた上で、どれだけ柔軟な態度がとれるかどうかが大切なのです。

*

突然ですが、今回をもって連載を終了とさせていただきます。駄文にしばらくの間お付き合いいただき、大変有難うございました。またいつか、今度は現場でお会いしましょう。

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