

ささえあい

— 2019年8月 夏号 —

- P2 群馬ヤクルト販売(株)の健康づくり活動ご紹介
- P3 ウォーキング会と当会の動き
- P4~5 まえばしウエルネス企業の紹介
- P6 訪問看護ステーションからひと言®
- P7 介護職~文化を語る 10 お祭り紹介
- P8 訪問診療の現場から No 20

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3000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。



写真は管理栄養士による健康教室「腸内から健康づくり」。前橋市六供町生川長寿会で開催。

■ご挨拶

行政との連携で

市民の健康づくりのお役立ち

群馬ヤクルト販売株式会社

代表取締役社長 塩谷輝行

ヤクルトの創業は1935年。

「一人でも多くの人に健康を届

けたい」との企業理念で、乳酸

菌飲料の販売を柱に健康に関す

る活動が続け、現在では、国内

外4000万人に愛飲されており、併せて地域に密着した

活動を行っています。ヤクルトグループの一員である当社

も地域の皆様へ積極的に健康情報を提供することを通じて

健康づくりのお役立ちをしています。

近年、健康寿命の延伸を掲げる自治体との連携を深め、

2016年の群馬県との健康づくり推進連携協定の締結を

皮切りに、同様の協定を前橋市、高崎市、藤岡市、渋川

市、安中市、富岡市、玉村町と結びました。

現在、行政とともに健康増進、健康寿命延伸に向けた活

動を行っています。

また、皆様からのニーズが多くなっているのが、食に関

する健康講座で、園児からお年寄りの方までを対象に管理

栄養士や健康管理士などによる幅広い健康教室を開催して

おり、昨年は県内で400講座を開催しました。

児童の授業から社員勉強会、地域の集いなどで楽しく健

康について学びませんか。ぜひ、お問い合わせください。

(各教室の様子は次ページで紹介)



楽しく学ぶヤクルト健康教室

健康志向の高まりや食習慣の多様化とともに、食育の重要性が改めて見直されています。食に関する情報や楽しい体験機会の提供などを通して、健康社会の実現へ向け広く伝えていきたいと考えています。もちろん食だけでなく、腸を動かす体操、夏の紫外線対策など、幅広い分野での健康づくりの情報を提供しています。

■食育劇（園児向け）

好き嫌いをなくせばおなかからチカラがわいてくる、をテーマに、園児にもわかりやすい食育劇を行います。好き嫌いが多くとおなかの中は悪い菌がいっぱい。なんでも食べて悪い菌をやっつけよう。



時沢小学校 ↓

↑ 中央大橋保育園

■おなか元気教室（小学生向け）

実際に模型を使いながら、お腹のしくみや役割について解説を行います。事前に生活アンケートを実施した結果をお見せしながら「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の大切さについて理解していただきます。



健康教室のお問い合わせはお客様相談センターまで
0800-700-8960 受付時間 平日9時～17時

■腸内から健康づくり

腸年齢チェックシートで自身のおなかの年齢が、実年齢と比べて若いかわチェックします。おなかから健康になるポイント、腸の模型（1P写真）やウンチ模型を用いて、視覚的にも分かりやすく解説します。



苗ヶ島集会所

■腸と美肌の深い関係

紫外線の仕組みや肌の仕組みについて学びます。紫外線量が多くなる夏の時期の紫外線対策やお肌のお手入れ方法をお伝えします。女性の方だけに限らず男性の方がお聞きになっても参考になる内容となっております。

■職場の健康づくり（企業向け）

企業の従業員様向けに、日々を健康に過ごすコツや食事のポイントをお話します。職場の健康づくりにお役立てください。

他にも「免疫を高める食事」「血圧と日常生活」「肥満知らずで過ごす食生活のコツ」などの講演、事業所やイベントなどで血管年齢の測定を行っています。

2分弱で測定の結果が出るので手軽にでき、結果を見て日頃の生活習慣を見直すきっかけになっています。講演時間や内容についてはご相談下さい。

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



NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

2019.6.8

第23回通常総会を開催

新理事長に釜谷邦夫氏を選出

6月15日午後、前橋在宅ケアネットワークの会の第23回通常総会が市総合福祉会館で行なわれました。来賓に山本龍市長を迎え、前年度の事業会計報告、今年度の活動方針と予算、国の指針に沿った内容の定款改正などが審議され執行部提案を満場一致で了承。最後の役員体制では新理事長に整形外科医の釜谷邦夫氏を選出。副理事長に小野恭子、中田裕一、三森一也の三氏。理事に栗原栄、木暮誠、小泉信雄、小山敦、斎藤浩、谷村正、新倉淳一。監事に高山雄介、清村秀樹の各氏が選出され新体制が築かれました。

第二部は記念講演で市健康増進課長の藤田明弘氏が講演。「市民の健康寿命を延ばすために」との内容に講演後、質疑応答が多数交わされました。



6月8日(土)午後

新理事長挨拶

予防・健康づくりの市民活動で新しい時代を切り拓こう！ 釜谷邦夫

この度、新理事長を拝命した釜谷です。中田前理事長に負けないよう頑張りますので、よろしくお願い致します。今や人生90年時代

会となります。前橋市の場合も65歳以上の高齢者が37%、他方で、人口は現在の35万人から28万人に減少します。

仕事を得られなければ社会活動はいくらでもやることがあるし、育爺さん、育婆さんだって大切な仕事です。



になります。日本は高齢化率37%の世界で初めて経験する超高齢社

ところで65歳以上は高齢者といわれませんが、実際その年になっても自分が高齢者とは思いたくないし、生活も自立しています。仕事だつてまだまだできるはずですよ。

若いうちは生活習慣病の予防！年取ってきたら健康維持！皆で社会のために何かをしましょう。この新しい令和の時代を切り拓きましよう。



5月19日(日)朝

7月21日(日)朝
ためになるミニ
講座のようす→



7月21日(日)朝

6月16日に行なわれたウォーキング会では、初の試みとしてスタート前の15分間「ためになるミニ講座」をやり、中村幸平理学療法士が「正しいウォーキング」を解説しました。

「待望の話だった」と参加者に好評。7月は釜谷医師による「サルコペニア(筋肉量減少)」。8月は井野管理栄養士が「サルコペニアの食事療法」をお話する予定です。お楽しみに…。

R1年 5月〜7月 ウォーキング会のもよう

BESTパートナー
大樹生命
日本生命グループ

よりそう保険。

大樹 Taiju Select
セレクト

無配当保障セレクト保険

2019年4月1日より、三井生命は大樹生命に社名を変更しました。
大樹生命保険株式会社 群馬支社
〒371-0023 前橋市本町1-4-4 損保ジャパン日本興亜前橋ビル6F
TEL:027-221-1176
https://www.taiju-life.co.jp/

B-2019-5429 (2019.8)
使用期限 2020.3.31

新連載!



突撃! 地元の健活企業

Vol.1 システムセイコー株式会社 様



従業員とその家族の健康づくりに積極的に取り組んでいる企業を紹介するコーナーが始まりました!今回は、亀里町にあるシステムセイコー株式会社 前橋工場さんを訪問し、お話を聞いてきました。

システムセイコー株式会社 前橋工場 亀里町878番
業種: 製造業 従業員数: 31名 (総勢94名)



従業員の健康づくりに取り組むシステムセイコー(株)代表取締役の細野さん。「一人前になるには長く働くことが大切。それには健康でいなければいけない」と社員の健康に気遣う細野さんのやさしい笑顔が印象的でした。

健康づくりの取組状況

- ・平成29年度の健診受診率 100%
- ・がん検診実施 (胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)
- ・健診後の支援として健診機関の保健師と面談を実施 (希望者)
- ・朝礼時の体操
- ・建物内禁煙 など



「工場内では段差を何度も昇降したり、立ち仕事も多いので普段からの体力づくりを意識しています。」と笑顔で話してくれた社員の丸橋さん。従業員のみなさんも健康づくりが充実していると実感しています。

「朝礼時の体操で健康づくり」



「朝礼時に体操をすることによって、気合が入る」「毎朝顔を合わせると、一人ひとりの体調を確認することができる。調子が悪そうな従業員には声をかけている」など、体を動かすことの他にもコミュニケーションの手段としても役に立っている朝礼時の体操。短時間から取り組む、毎日の習慣が健康づくりの第一歩です。

今回の Voice

「一人前になるには健康が大切」 代表取締役 細野さん



編集後記

システムセイコー株式会社の皆様、取材にご協力いただき誠にありがとうございました。健康経営を実践されている企業から直接話を聞くことができ、仕事を行う上で技術や経験も大切ですが、健康であることが何よりも大切なのだと改めて感じました。これからも皆さんの健康づくりを応援しています!



突撃! 地元の健活企業 募集中!

わが社こそは健康づくりに取り組んでいる!という企業を募集中です!健康づくりに取り組んでいる企業をウエルネス通信や前橋市ホームページ、フェイスブック等で発信をしていく予定です。詳しくは前橋市健康増進課までお問い合わせください。

※ 健康に関するご相談は、保健師・管理栄養士・歯科衛生士へお気軽にご連絡ください。

〔連絡先〕前橋市保健センター内 健康増進課 TEL 027-220-5708 / FAX 027-223-8849 / E-mail kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp



突撃！ 地元の健活企業

Vol.2 株式会社クスリのマルエ 様



従業員とその家族の健康づくりに積極的に取り組んでいる企業を紹介するこのコーナー。今回は、樋越町に本社があり、市内に12店舗のドラッグストア・調剤薬局を展開する株式会社クスリのマルエさんを訪問し、お話を聞いてきました。

株式会社 クスリのマルエ 樋越町83
業種：ドラッグストア・調剤薬局 従業員数：900名

健康づくりの取組状況

- ・健康優良企業「銀の認定証」取得
(健康保険組合連合会東京連合会)
- ・特定保健指導の対象者は就業時間内に指導実施
- ・朝礼時にラジオ体操を実施
- ・休憩室に飲み物・間食のカロリーを明記したポスターを掲示
- ・たばこの害についての勉強会実施 など

健康企業宣言を行い「健康優良企業」銀の認定を取得しました。



従業員の健康づくりに率先して取り組む執行役員の市川さん(写真右)と課長の長谷川さん(写真左)



本社・店舗の両方に血圧計を設置。自主的に測定する人も増えてきました。

従業員向けのセミナーを開催したり、朝礼時のラジオ体操を実施したり、日ごろから健康を意識しています。

「会社にとっては社員みんなが宝。自分・同僚・家族の健康管理をしっかり意識するように。」と総会で全従業員に向けてメッセージを送った社長の江黒さん。「地域の人々の健康生活向上に貢献するためにも、まずは従業員が自らの健康を考える企業を目指している。」とお話し、従業員・そして地域のお客様の健康に真摯に向き合っています。その取組のなかに「健康企業宣言」があり、銀の認定を受けるまでに発展しました。認定取得後も継続して健康づくりに取り組んでいらっしゃいます。



株式会社クスリのマルエ 代表取締役社長 江黒さん

経営者のメッセージ＝「健康宣言」を発信することが健康経営のスタートです。



今回の Voice

「従業員の健康が地域の人々の健康づくりにつながる」 代表取締役社長 江黒さん

編集後記



株式会社クスリのマルエの皆様、取材にご協力いただき誠にありがとうございました。地域のお客様に健康を届けている仕事の皆様だからこそ、健康意識を高く持っていらっしゃるのだと実感しました。前橋市も協働して健康づくりに取り組んでいきたいと思えます。これからも皆様の健康づくりを応援していきます！

■このページで紹介させていただいた「突撃！地元の健活企業」2社は、前橋市役所のホームページに掲載中の「まえばしウエルネス企業」募集中！から許可を得て転載したものです。
まえばしウエルネス企業とは、市が進める健康増進施策の一環で、従業員や家族の健康づくりに取り組む企業と市とが連携して、働き盛り世代の健康づくりを推進するものです。現在、102社が登録されています。詳しくは市のホームページをご覧ください。ささえあい編集委員会



■訪問看護ステーションからひと言 (18)

わたしたちにできること…

看護・リハビリ・介護が
チームで連携プレー

株式会社 いつき
代表取締役 清村秀樹



「訪問を通して、私たちが在宅支援でできることは何だろうか？」その答えのひとつが、看護・リハ・介護がチームで関わることだと考えました。弊社は前橋市六供町に事務所を構え、開業して6年目を迎えます。事業所は、訪問看護・訪問リハビリを提供する「訪問看護ステーション結の樹(ゆいのき)」、訪問介護を提供する「ヘルパーステーション律の樹(りつのき)」、保険外サービスを提供する「前橋市近郊高齢者限定保険外サービス歩の樹(あゆむのき)」が御座います。従業員は看護部門7名 リハ部門9名 介護部門4名 事務部門3名となっております。

■看護部門では、看護スタッフによる24時間対応やターミナルケアなど医療的な介入で、ご利用者様の生活の基盤を支えております。■リハビリ部門では、リハビリスタッフによる身の周りの動作や家事のリハビリなどを行ない、個々のスタイルに合わせた生活手段を獲得できるように支援を致します。

■介護部門では、介護スタッフによる自立支援型介護を行い、終末期でも「自分でしたい」を諦めずにご利用者様の生活面全般を援助致します。そして、介護保険医療保険で定められたサービスでは支援できない部分については保険外サービスでサポートをし、制度の壁を越えてご利用者様の「やりたいこと」を支援しております。弊社は、会社内で専門スタッフがそれぞれ連携を取り、ご利用者様の状態を詳細に把握し、相談をしながら質の高いケアを実施できることが、



強みの一つだと考えております。ご利用者様の暮らしに寄り添い「その人らしい生活・人生」「やりたい想い」を最期の時までサポート出来る訪問事業所を目指し、今後も一人一人にあつた在宅支援を心掛けていきたいと考えてます。

■お知らせ■
6月より居室部門として「居宅介護支援事業所 灯の樹(ひのき)」を開設致しました。看護・リハビリ・介護・事務に加えケアマネジャーが連携を図ることで、今まで以上に、ご利用者様へ適切な

在宅支援が可能となり「その人らしい生活・人生」「やりたい想い」に結びつくことが出来ればと思っております。

まだまだ未熟な会社ですが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

*

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

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)

の準備、稽古の取り組みをあげての会など地区組織、保存社、氏子、自治会、財に指定され、立石の獅子舞は、町の鎮守として約三百年の歴史がある。戦中戦後にかけ三十年ほど中断したが、1974年に地域の要望で復活し、今日に至っている。2006年に市の無形文化財に指定された。



総社町植野の諏訪神社に伝わる立石獅子舞は、町の鎮守として約三百年の歴史がある。戦中戦後にかけ三十年ほど中断したが、1974年に地域の要望で復活し、今日に至っている。2006年に市の無形文化財に指定された。



立石の獅子舞

令和元年度 諏訪神社秋季例大祭

宵祭り 10月5日(土)午後3時~5時

本祭り 10月6日(日)午後1時30分~5時

本紙編集委員会では地域の神社などで夏、秋のお祭りが住民の力で営々と続けられている活動に注目。地域の「お祭り」を紹介することにした。今回は総社町にある立石諏訪神社の「立石秋祭り」を紹介する。ぜひ出かけてみてほしい。

■立石諏訪神社 前橋市総社町植野 464



介護職~文化を語る

第10回 ひと葉の会 花澤町子

皆さま、今号で連載を終わります。私、今後も介護職と役者を両立した活動を続けて参ります。ご声援、またご観覧もよろしくお願い致します。ご愛読有難うございました。

第三回 ひと葉の会 朗読公演

「むかしばなしいろいろ」

三途の川のばばさ 後家入り 尻たれ嫁コ
鳥吞爺 雪おんな
ながーい話 みじかい話 他
子育てゆうれい 出演/花澤 町子
ヨロコデぶっち

2019年9月16日(月・敬老の日)

入場無料 開場:午後1時 開演:午後1時30分

前橋市総合福祉社会館 2F いきいき談話室
前橋市日吉町二丁目17-10 主催:ひと葉の会
TEL 027-237-0101 お問い合わせ: 090-4822-9930(花澤)

が行なわれている。こどもたちも中心。毎年10月の第一土、日曜が祭礼で、午後から神社境内にて獅子舞(振り出し)が行なわれ、神前に奉納された

前橋祭りなど大規模なお祭りも楽しいが地域住民が心を砕きつつ支え担っている祭りも今日貴重であるとわれわれ編集委員会は考えている。

あと、町内を巡行、辻舞が4か所で披露される。辻舞は当日、六中入り口信号で一回↓高井境(西の辻)で二回、バー村上の南で三回↓あおぞら総社(幼保施設)の計四回ある。獅子舞はこどもが中心となるため、七月中から毎週土曜日に公民館に集まり笛や舞の練習が行なわれる。最近では子供の数も次第に減り、塾や習い事もあり時間を合わせるのもたいへん。関係者は後継者不足により舞手がいなくなるとの危機感を抱きつつ準備を続けている。

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命は「健康応援企業」への革新を目指していきます



“リンククロス”とは?

あなたに心地よく、楽しく、健康を維持していただくことをコンセプトとした、損保ジャパン日本興亜ひまわり生命の健康サービスブランドです。保険だけでなく、身近で健康をサポートする存在になるため、あなたの健康を支える情報アプリを提供しています。ぜひお試しください。

登録は
こちらから



企業コード: 67403

【バーコードが読みとれない場合】

お手数ですが、「リンククロス シル」ウェブサイト <https://home.linkx.life/> の「新規登録はこちら」からご登録をお願いします。会員登録情報入力画面の「企業コード」欄はバーコード下のコードを入力の上ご登録ください。会員登録後、「リンククロス シル」ウェブサイト内メニューの「リンククロスアプリ」からご興味のあるアプリをダウンロードしてください。



SOMPO ホールディングス
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社

〒371-0023 群馬県前橋市本町1-4-4
損保ジャパン日本興亜前橋ビル7階
問い合わせ先 群馬支社 TEL: 027-223-5126 (代表)

■訪問診療の現場から その20

よりよいデイサービスを求めて

福山 昭一 (医療法人 福山内科 理事長・医師)



いかと思います。

画一的形式的になっていないか？

残り少ない人生の時間をそのデイサービスに費やす訳ですから、心してサービスを提供しなければなりません。

介護の世界では当たり前のサービスですが、果たして医療側はそれを正確に理解し把握しているのでしょうか。
デイサービスに行くようになり、リハビリも受けてお風呂に入りお昼もご馳走になって良かったね、くらいにしか理解していないのではないのでしょうか。

利用者はどう考えているか？

実際以前は私もそうであり、デイ中に訪問することは殆どないため実態をあまり知りませんでした。デイを利用するようになった本人は、本当に幸せを実感しているのでしょうか。ただ厄介払いをされ自宅からデ

デイサービスの内容を「存知ですか？

デイサービスの利用をわれわれ医療従事者は本人に勧め、意見書や情報提供書などを書いていますが、デイサービスの現場をどれ程の医療従事者が見て聞いて知っているのか疑問ではあります。

実際に連れていかれ、そこでも適当に都合よく扱われて不愉快な思いをして帰ってきてはいませんか。10人30人と大勢が集まり、そこで何をし過しているのか家族同様にわれわれ医療側も知っておくべきではな

ハビリよりもむしろ、日常生活にとって必要な生活期リハがADLおよびIADLの維持向上にもっとも重要だと思いますが、果たして個々にそうしたプランが立てられているのでしょうか。デイで朝から夕方までずっと椅子に座りつ放しもよく散見しますが、これはもう拷問ではないかと私は思っています。高齢者の尊厳を維持しながら幸福感を味わえるようなより良いデイサービスを提供するにはどうすればよいかを慎重に考え実践していくことが最重要課題だと思います。(つづく)

ADL 日常生活動作			IADL 手段的日常生活動作		
	食事			買い物	
	移動			掃除	
	入浴			洗濯	
	排泄			料理	

図はOGメディックより