

ささえあい

— 2019 年 10 月 秋号 —

- P2 HONMAYA(ホンマヤ)の活動ぶりご紹介
- P3 ウォーキング会と当会の動き
- P4~5 サルコペニア予防の食事について
- P6 訪問看護ステーションからひと言⑩
- P7 笛や太鼓に 総社秋元公歴史まつり
- P8 訪問診療の現場から No 21

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/大渡橋を西に進み信号・総社町総社を右折、前橋伊香保線を約500mゆくと旧本間酒造跡地を活用したHONMAYAがあります。

い挨拶

文化財保護と地域の交流 野菜直売を取り組んで

旧本間酒造酒蔵店舗兼主屋

酒蔵及び釜屋 活用プロジェクト

HONMAYA 代表 小畑尚子

前橋市総社町総社 1500 番

地にある旧本間酒造酒店跡地は2015年に国の登録有形文化財となり、前橋市に寄贈され、持ち主の「地域で活用を」との意向に添って2018年2月、旧本間酒造活用検討委員会において地元自治会と協力したHONMAYAプロジェクトが立ち上げられた。2018年6月より地元農家の協力により地場野菜などを販売する交流拠点としてスタート。以来、地域の交流の場となるべく月に1度のイベントを行なってきた。昨年12月には3世代交流事業として地域の子供からお年寄りまでが集まり、自治会連合会、食育改善推進委員会の協力のもとで餅つき大会が行なわれ、ほっこりする行事となった。



現在、週末(土日)の開催だが、主屋のシタミセで野菜、お団子、パン、太巻きなどを販売している。スタートして以降、延べ6000人が訪れている。

お買い物だけでなく、HONMAYAに来れば友達に会え、おしゃべりも出来ると楽しみにしている年配の方の憩いの場になっている。今後とも世代を超えた交流の場となるように企画していきたい。



(小畑代表は職業婦人です。働きながらボランティアで毎週土日にこの活動を取り組まれています)

サートやフリーマ

*

(小畑代表談)

現在では「地場野菜の販売」だけでなく、主屋と蔵の活用に向けて企画の立案と運営をも任されている。子どもの成長記録のお手伝いとして「手形足形アートで遊ぼう」、地元の郵便局長をお迎えして「手紙を書こう!」、地元の方の協力を得て「バザー」をしたり、蔵を活用してのコン

わいそう」との思いで手を上げ地元自治会と協力してプロジェクトを立ち上げたことは前頁で述べた通り。

*

将来、一緒にお手伝いしてくれる方が増えてくれば、地域の方が先生となって小中学生がここで遊んだり勉強したりという場にしても楽しそうだし、台所を整備すれば「子ども食堂」として展開しても面白そうだ。週末だけ空いている野菜市場から誰もが気軽に来ることが出来る持続可能な憩いの場へ発展させ新しいアナログの場を提供できればと考えている。

*

ーケットをしたりして賑わいを創るなど、何かをやりたい人がそれを実施できる場所になりつつある。

また、「HONMAYA」と名付けたのも外国の方の目にも留まりやすいように。前橋も外国の方が増えてきた。その方達に文化財としての周知はもちろんのこと、交流の場としても、この地で生活するための情報発信場所としても機能させたいと考えている。

HONMAYAプロジェクトが目指すもの

870坪の敷地と主屋と蔵。それが前橋市に寄附されて地域で活用を…と依頼されたのが2006年のこと。誰か活用してくれる人はいないかね、と地元の方から相談を受け「文化財の主屋と蔵で何が出来るか」より「締め切ったままでは建物が

本紙では毎月、生活習慣病の予防を取り上げているが、先日編集会議で一般に野菜の摂取量が少ないことが話題となった。異常気象による価格高騰。野菜生産と流通。農家ではB級品が結構出る…など話すうち、現在、総社町で文化財保護と住民の交流拠点づくりにHONMAYAが地元野菜を販売中と分かり9月21日、伺った。お話から地域包括ケアの原点をみたような気がした。(編集部)

HONMAYA(ほんまや)に地域再生の息吹をみた

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

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



斎藤浩医師の美声に

80名が酔う!

荒牧町公民館で健康講話

地域包括支援センター南橋が主催し地区のふれあいいきいきサロンの高齢者を対象に開いた健康講座が6月17日荒牧町公民館で開かれた。講師は本会の斎藤浩医師で「健やかな人生を送る上で大切なのは栄養・運動・フレンドシップ」と題して講演。斎藤医師の講演はいつも最初の30分が健康の話で後段は歌を唄う会となる。この日は82歳にな

るご自身の若さの秘訣を披露。毎日の食事での野菜摂取の重要性を強調した。食事、運動、心の友を得るためには何よりも実践が重要と、老後の生き方、人生のあり方を説いた。斎藤医師の歌のうまさは各地で定評がある。『たそがれのビギン』『少年時代』『バーストップ』など懐しい曲と歌声に同館始まって以来の80名を超す参加者が心酔した。

8月～9月ウォーキング会のもよう

今年の夏は誠に暑かったが、本会の月に一度のウォーキング会は休むことなく開催された。8月18日(日)はウォーキング前のミニ講座で「サルコペニア予防の食事について」と題し井野文枝管理栄養士が解説。ウ

ーキングも前橋駅前のけやき通りから広瀬川に至る緑の濃いコースが編成され好評だった。9月15日(日)も天候に恵まれ、出発前ミニ講座は「サルコペニアとサプリメント」で薬剤師の中里洸太氏が講演した。



この日のコースは県庁周辺から中心商店街を経由し広瀬川を往復。参加者は爽やかな秋の青空を満喫した。



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

BMIの計算 (図1)

$$\text{BMI} = \text{現在の体重} \div \text{身長(m)}^2$$

$$\text{BMI} = \text{現在の体重} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

例 54Kg ÷ (1.56 × 1.56)

2.4336

54Kg ÷ 2.4336 = 22.18934911

BMI 22.2

50～69歳	20.0～24.9	この範囲が 理想
70歳以上	21.5～24.9	

(図2)

サルコペニアのチェック項目

歩くのが遅くなった(横断歩道を渡りきれない)

手すりにつかまらずに階段を上がれない

ペットボトルのキャップを
開けにくくなった

注意が必要なタイプ (図3)

サルコペニア予備群には3つのタイプがあります。
次のタイプに当てはまる人は注意しましょう。

■ やせている (BMI 18.5 以下) 75 歳以上の高齢者

特にたんぱく質の摂取が少ない粗食の人は注意が必要です。

■ メタボで脚が細いタイプ

メタボや肥満を医師から指摘されて食事制限は行っているけれども、運動を全くしていないといった場合です。

このタイプは、筋肉の減少と肥満の両方を併せ持つ「サルコペニア肥満」と考えられます。

体重の負荷の割に筋力が弱いため、転倒しやすくなります。

■ 若い女性

ダイエット目的で食事制限だけを行い運動をしないと、脂肪だけでなく筋肉も少なくなってしまうです。

(図2)(図3)

まず、ご自分のBMI(体格指数)を知り、なるべく正常範囲でコントロールするようにしましょう。また、チェック表、危険性などもご参照下さい。

*

す。(図1)
なども原因とみられ、転倒、骨折、移動能力低下など日常生活が困難になります。

現在、日本人の平均寿命は、男性81・25歳(3位)、女性87・32歳(2位)と世界長寿国である一方「健康長寿」と「平均寿命」との差はあり、このギャップを縮めることがこれからの日

本の課題だといわれています。そのような中、生活機能障害を招き健康寿命の妨げになる危険性が高いとされている「フレイル」や「サルコペニア」

毎月第三日曜日の朝、9時から月例のウオーキング会が開かれています。ウオーキングに出席する前の20分間「ミニ講座」が開かれます。8月18日のミニ講座の要点を講師にお書きいただきました。一読下さい。

サルコペニア予防の食事について

8月18日ウオーキング会 ミニ講座のまとめ

管理栄養士 井野文枝



「ア」が最近注目されています。これらが進行すると運動機能低下・身体機能低下を招き要介護状態につながる可能性が高くなるため、その対策が必要です。この点で特に

有用とされているのが「運動」と「栄養」です。
ここでは「サルコペニア」予防のための食事についてお話しします。
まず自分のBMIを知ること

(図4)

日本人の食事摂取基準(2015)
タンパク質

男	推奨量	目標量
50～69(歳)	60g	13～20%
70以上(歳)	60g	13～20%
女		
50～69(歳)	50g	13～20%
70以上(歳)	50g	13～20%

高齢者はこれだけ必要

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー※1	1850kcal～2200kcal	1500kcal～1750kcal
たんぱく質※2	60g	50g

日本人の食事摂取基準(2015年版)より
※1 70歳以上の身体活動レベル4(高い)・5(普通)
※2 18～69歳以上の標準量

たんぱく質60gはこれぐらい 例

【朝】	【昼】	【夕】
食パン1枚 (6枚切) 5.9g 卵1個 (50g) 6.2g 牛乳1杯 (150ml) 5.1g	ごはん粒1杯 (140g) 3.5g 豚肩ロース肉3枚 (70g) 12.8g ヨーグルト1個 (70g) 2.6g	ごはん粒1杯 (140g) 3.5g 鮭1切れ (70g) 15.7g 納豆(ミニ)1パック (30g) 5g

ミネラル、ビタミンも大切ですが、
エネルギーとたんぱく質が不足した
体の中ではしっかり働きません。
バランスよく栄養を摂ることが重要です！



(図5)

加齢と共に活動量が減るの
でエネルギーの必要量は少
くなります。しかし、たん
ぱく質は筋力低下や骨
折、病気を防ぐために、
若い時(18歳～)と同じ
量が必要です。

食生活では、特にタンパク質、ビ
タミンD、カルシウムの摂取が必要で
す。
第一にタンパク質ですが、筋肉は
タンパク質をしつかり摂取すること
で産生されるので、筋肉量を維持し
たい場合は、日本人の食事摂取基準
の推奨量。成人男性では60g必要で
す。(図4) (図5)

そしてサルコペニアの可能性を感
じた方は体重1kgあたりタンパク質
2gを摂取することです。
次にビタミンDです。カルシウム
をコントロールする栄養素で、骨を
強くする役割が知られていますが、
最近では筋肉を強くする役割も明ら
かになってきています。(図7)

晴天で15分、曇りで30分日光浴する
ビタミンDは食事での他に、
ビタミンDは食事での他に、
晴天で15分、曇りで30分日光浴する

*

タンパク質、ビタミンD、カルシウムを三度の食事で摂りましょう！

ロイシンを多く含む食品 (図6)

牛肉・豚肉・鶏肉・卵・脱脂粉乳・チーズ
小麦胚芽・大豆・油揚げ・がんもどき
生揚げ・凍み豆腐・納豆・きな粉
おから(乾)・ゆば・のり・アーモンド
えごま・カシューナッツ・ごま・らっかせい
鱈・あなご・甘鯛・鰯・カジキ・カツオ
金目鯛・鮭・鯖・サヨリ・鯖・サンマ・シシャ
モ
鰻・ニシン・ヒラメ・鮪・海老・スルメイカ

と皮膚からも作られます。
そしてカルシウムは骨や歯をつく
る栄養素です。また筋肉や神経など
の働きを正常に保つにも重要な役割
を担っていて、骨粗鬆症予防も期待
できます。(図8)

図にはありませんが脱脂粉乳、魚
の缶詰(骨色)、大根葉、かぶの葉、モ
ロヘイヤ等にもカルシウムが多く含
まれていますのでご参考までに。
ご自身は大丈夫だと思っても、
加齢とともに筋肉量は減少してい
ます。加齢とともに避けがたくサル

カルシウムを多く含む食品 (図8)



コペニアになりやすくなります。

ビタミンDを多く含む食品 (図7)



■訪問看護ステーションからひと言 ①9

訪問看護ステーションの未来のために
～次世代を担うナースの皆さんへ～

株式会社 孫の手

訪問看護ステーション 孫の手・前橋

管理者 深作 敬子 (ふかさく さけいこ)



のんびり屋で物忘れが多い私をスタッフが支えてくれています。スタッフがいなければご利用者様に必要なケアやリハビリを提供することが出来ません。猛暑の中、汗をかきながらケアやリハビリを懸命に提供するスタッフに頭が下がる思いです。そんなスタッフの努力でご利用者様からは「訪問を利用して良かった!」「こんなサービス知らなかった」「もっと早く利用すれば良かった」



などのお声を頂戴することが多々あるのです。スタッフは訪問看護ステーション孫の手・前橋の自慢であり宝です。

■24時間体制を整えて

今年1月ようやく24時間体制が

整いました。訪問看護ステーションの社会的な役割を考えると24時間体制は必須とのご意見が大半かと思えますが、昨年夏2名の若い看護職員が入職してくれたことにより、その体制を整えることができました。彼らの人柄、経験は申し分なく安心して訪問を任せられる人材でした。

訪問看護に従事するナースは、現場に1人で出向き、咄嗟の判断を求められることから、ある程度の経験と知識が必要とされます。多くの訪問看護ステーションには中高年のベテランナースが多く在籍していると思います。(私も50歳を迎えました!)

■訪問看護ステーションの未来

中高年のベテランナースが中心となつて支える訪問看護ステーションでは未来に不安を感じずにはいられません。多様なニーズがより一層高まる中、若い人材を育てる事が急務であると考えます。『まだ私は訪問やれる自信ない!』これは経験がないナースがよく口にする言葉です。私も訪問看護の世界に飛び込むまではそのように感じていました。しかし、いざ飛びこんでしまえば困難と感ずることがある一方で、それを

含めて充実した日々が待っていたのです。

この記事を目にした若いナースが訪問看護ステーションを就業先の一つとして検討し、訪問看護ステーションの次世代の担い手となつていただくことを願うばかりです。

一緒に訪問看護しませんか。お待ちしております!

■訪問看護ステーション孫の手・前橋

前橋市荒牧町1丁目 34・10

電話 027-289-9743

営業日 月曜日から土曜日

(祝日営業しています)

営業時間 8:30-17:30

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)



秋元長朝（ながとも）は、関ヶ原の戦いの功績により1601年（慶長6年）に総社6千石の領地を賜ると利根川右岸の植野勝山に総社城を築きました。



前橋総社秋元公 歴史まつり 武者行列

総社公民館イベント広場

前橋市総社町総社1583-2

11月10日(日) 午前10時～午後3時30分

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。前回は総社町にある立石諏訪神社の「立石秋祭り」を紹介した。今回も同地区で行われる「歴史まつり」を取り上げる。武者行列は隔年で実施とのこと。

ぜひ出かけてみてほしい。

城下を「総社」、古来の総社の地を「元総社」とし総社地区の町割りの基礎を築きました。

慶長2年、初代長朝は、干ばつと戦で荒らされ疲弊していた領地を豊かにするため、3年間の年貢の免除を条件に領民を集め、利根川から取水する用水を開発しました。大変な難工事でしたが、巨石の除去の際に天狗が舞い降りて手伝ったとされる伝説があり、この用水は「天狗岩用水」と呼ばれ現在でも農業用水として使われています。

*

新田を拓き、1万6千石余の肥沃な土地とし、領民の生活を豊かにした初代長朝は、総社領民から末永く愛され、総社公民館の西隣にあります。本紙1～2面で紹介のHONMAYAはこの公民館の北東です。

*

封建時代に領民が藩主の治績を称えた碑は全国的にも珍しく、藩主と領民の温かい人間関係が見て取れます。

秋元公を称え平成2年から始まった総社町に根付くおまつり。現在は2年1度開催されています。メインイベント「武者行列」は勇壮華麗で必見です。



光巖寺は歴史まつり会場（総社公民館）の西隣にあります。本紙1～2面で紹介のHONMAYAはこの公民館の北東です。

SOMPO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。

Linkx
リンククロス

登録は
こちらから



企業コード：67403

“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、SOMPO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。

【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」欄はバーコード下に記載の企業コードを入力のうえご登録ください。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21

今回は閑話休題です

福山 昭一 (医療法人 福山内科 理事長・医師)

■山積み書類に押し潰される

日常診療において、苛立ちを覚えることが時折あります。書類の多さです。特に在宅医療は他職種との連携が重要となりますから、当然といえば当然ですが、この多さは半端じやないです。

主治医意見書、訪問看護指示書、特別訪問看護指示書、医療要否意見書、訪問診療等同意書、終末期医療についての事前確認書、在宅療養計画書、ケアプラン作成支援連絡票、サービス提供者に対する照会情報提供書、訪問リハビリのための情報提供書、訪問リハビリ指示書、他医への診療情報提供書等々：

毎日こういう書類が郵送されて診察の机の上に山のように積まれています。それを横目で見ながらいつ取り掛かるうかと念じながら外来診療を行っているのが日常です。

この状態について疑問と矛盾を感じておられる先生も、かなり多いと

思います。

他の職種のみなさんも恐らく同じ悩みを抱えていると思います。訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所などの介護事業所、老人施設などでも多くの書類作成で膨大な業務量に追われていることでしょう。

しかし果たして、ほんとうに必要な書類ばかりなのでしょうか。

ケアプランの僅かな

プラン変更でもサービス担当者会議を開き結果を市町村に提出しなければならぬ。会議の開催には本人、家族、ケアマネ、訪問、福祉用具事業所、主治医、歯科医師、薬剤師など必要な職種にお願いして開催する訳で、プランの新規や本筋の変更なら理解できますが、自宅に手摺り一本を設置する時であっても会議を招



集し必要書類を提出せよと指導されています。

たったそれだけのことでまた仕事を休んで会議に出なければいけないのかと家族から不満の声を聞くことがあります。正にこれには憤りを感じるのであります。

■手厚い介護と負担増の板挟み

以前、介護認定審査会で審査していたときに、状況によつては区分支給限度額を上げて、なるべく手厚い介護をして頂こうと介護度を重く評価した認定を考えるケースもありました。

しかし、介護度が重くなるとデイサービスやショートステイ

イの基本料金も増額されることも知っておかなければなりません。介護度が重くなったため自己負担額が増え、デイサービスの回数を減らさなければならぬ状況に陥ることがあるからです。他方、介護度を軽くして欲しいが為に区分変更申請することもある。ここでもジレンマに悩まされます。

■苦しいけれど一歩ずつ改善が

デイサービスの連続性で、サービ

ス中ちよつとでも施設外へ出るとサービスはその時点で終了、という理不尽な細則がありました。買い物、美容室、散歩に出る等、ケアプランに予定していない行動をデイ中にとる場合、デイを終了（中断ではなく終了です）して次の行動に移らなければならぬ理不尽なルール。これが「介護保険サービスと保険外サービスを組み合わせる提供する場合の取扱について」の見解が出され、第三通所介護を提供中の利用者に対し、保険外サービスを提供する場合について、機能訓練の一環として通所介護計画に位置づけられた外出支援の場合、または利用者個人の希望により、保険外サービスとして、個別に通所介護事業所からの外出を支援するものであり、外出中に利用者の希望に応じた多様な分野の活動に参加することは可能（老推発0928第1号）ということでした。

一歩前進です。介護市場と呼ばれるように介護保険制度は介護をビジネスにしてしまいました。人間同士の支え合い、命と心が触合う介護の世界。お金だけの世界にしてはならないと思います。閑話休題でした。