



— 2020 年 夏号 —

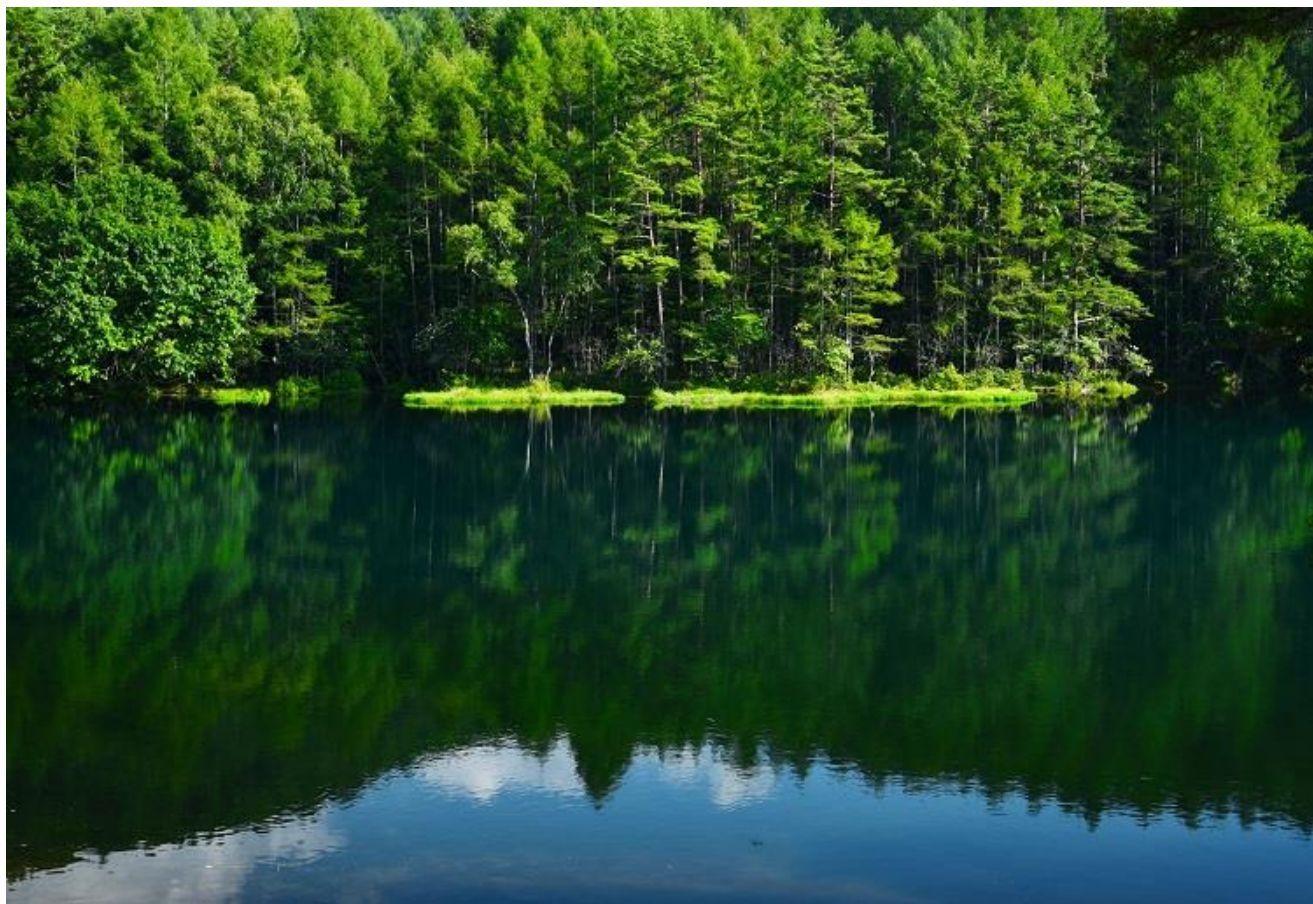
- P2 第 24 回通常総会を開催
- P3 7月からウォーキング会を再開
- P4~5 ウイルス感染と口呼吸の関係
- P6 訪問看護ステーションからひと言
- P7 コロナとのおつきあい
- P8 訪問診療の現場から (コロナストレス対処法)

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／蓼科 御射鹿池 難波秀夫 (ここは向う岸に白い馬が見える東山魁夷画伯の作品《緑響く》で有名になった場所です。)

■随想

With(ウィズ)コロナ

松下晋 (ささえあい編集委員)

最近この言葉をマスコミから多く聞くようになりました。自粛から始まった今の様な状態が、どのくらい続くか分かりませんが、少なくともすぐには元に戻らないだろうとのことから「with(ウィズ)コロナ」、コロナと共存していく社会といった意味で使われているようです。私はこの言葉を聞いたとき、45年以上前の高校夏休み課題「Life with Father」っていう英語短編小説を思い出しました。

辞書を引くのが嫌いな自分は、課題が出るとすぐに訳本探しに煥乎堂へ向かいました。ようやく見つけた訳本を読んで驚きました。題名「Life with Father」の訳が「父との生活(父との共存?)」等ではなく、「父と暮らせば」となっていたのです。作者が奔放な父に翻弄されながらも父との生活をユーモラスに綴った本の題にぴったりの訳です。

現在、東京等で再び新型コロナウイルス感染者が増加している状況ですが、社会も人も流行に対する万全の対策を図りながら、日常生活では「Life with Corona」「コロナと暮らせば」という視点で、ポジティブに思いやりをもって、助け合ってこの難局を乗り切って行ければいいなと思っています。

第24回通常総会を開催 ウィズコロナ時代の活動のあり方を議論



6月27日土曜、午後、前橋市総合福祉会館にて本会の第24回通常総会が開かれました。

新型コロナウイルス感染拡大中の開催決定と準備で、会場の福祉会館も6月中旬まで貸し室中止でしたが、ようやく利用定員を1/3に減らして再開。参加人数を絞り、万全の感染防止対策を行っての異例の総会となりました。

冒頭、来賓の山本龍前橋市長が登場し、コロナ禍をへてこれからの街づくりや在宅医療・介護の環境も大きく変わる、とパネルを使用して前橋市の将来展望が語られました。さらに本会の今後の発展を期待すると激励の言葉をいただきました。



議事では①昨年一年の活動のまとめ

●街なかウォーキングステーションと市民健康クラブの活動報告。

●活動の社会的な広がり、支援企業などの紹介。

●街なかに足を運べない人のために有志の薬局やドラッグストアで活動量計のデータ取込みが可能になった、などが報告され、了承。

②財政報告と監査報告、了承。

③今年度の活動方針。コロナ禍で活動休止を余儀なくされ、市民健康クラブの会員数も減少しているので情報量の質を改善するなど会員増を目指す活動と予算案が提案され、了承。

④定款の改正案・第5条会の目的に関する記事訂正の件。・第13条役員定数の変更の件。・第14条理事は理事会で監事は総会にて選任する件。・第45条・48条事業計画、予算は理事会で決定する、などの改正案がだされ、提案の通り満場一致で了承され、決定されました。改正後の定款は縦覧期間（2～3ヵ月）を経た後、会ホームページで公開しますので少し先ですが、ご覧下さい。

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

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究します。

-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 SEIMO A

ウォーキング会を再開します

適切な感染防止対策で対応

■7月からのウォーキング会は事前申込みが必要です

新型コロナウイルスの影響により、多くの市民活動団体が活動休止や縮小を余儀なくされ、当会も3月以降ミニ講座やウォーキング会が中止となりました。

5月25日の緊急事態宣言解除で、徐々に明るさや活気が戻り、経済活動や芸術文化、スポーツ活動等も再開されつつあります。

当会も7月よりウォーキング会を再開しようと先月、ご案内を差し上げました。

もちろん新型コロナウイルスの感染が収束したわけではないので、適切な感染防止対策を徹底して行います。

特に受付では参加者名簿を予め作成し密になるのを避けたいため、必ず事前にお申込み下さい。電話でも結構です。

■なお、感染拡大の状況により急遽中止という場合もありますので、その時はホームページに掲載するほか、参加申し込みの会員様には電話またはハガキでお知らせします。

◎先月のアンケート回答の一部を紹介します。

【質問】 当会のHPで、どんな内容の動画が観たいですか？

【回答】（複数回答あり）

・前橋のおすすめウォーキングスポットを紹介して。

・正しい歩き方のフォーム、運動後の体のケア、ストレッチを。

・ストレッチの方法、筋トレの方法
「強筋づくり」に関する体操（初級から上級コース）

・登山が趣味です。転倒予防の運動を

・夏、家でできる運動・簡単な体操。

・短時間で少材料で作れるレシピ紹介

・筋力増加に関する食事料理等を

・健康に良い食事のレシピと作り方。

・食欲がない時の栄養さっぱり料理。

・糖尿病、高血圧症の改善に役立つ食事の作り方。

*

ご回答ありがとうございました。
今後の活動の参考にさせていただきます。



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。



登録は
こちらから



企業コード：67403



Linkx aruku
いつもの道が楽しくなる
お散歩アプリ

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
損保ジャパン前橋ビル7階
問い合わせ先 群馬支社 TEL:027-223-5126(代表)

ウイルス感染と口呼吸の関係

小山 敦 (小山歯科医院 院長 本会理事)

歯科医療の立場から新型コロナウイルス感染について一言述べます。

世界中がいま新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより右往左往の状態です。わが国では一定の収束はみられたものの、まだまだ油断は禁物の状態です。ここは一番、落ち着いて対処して参りましょう。

さて、歯科の分野では新型コロナウイルス感染症が問題となる以前から、高齢者の嚥下障害の対策等の必要から、風邪やインフルエンザウイルスの感染を予防する「口腔ケア」の取り組みを行ってきました。

そのひとつが口腔機能の維持、向上を目指した「あいいうべ体操」の普及です。(左ページにポスター)

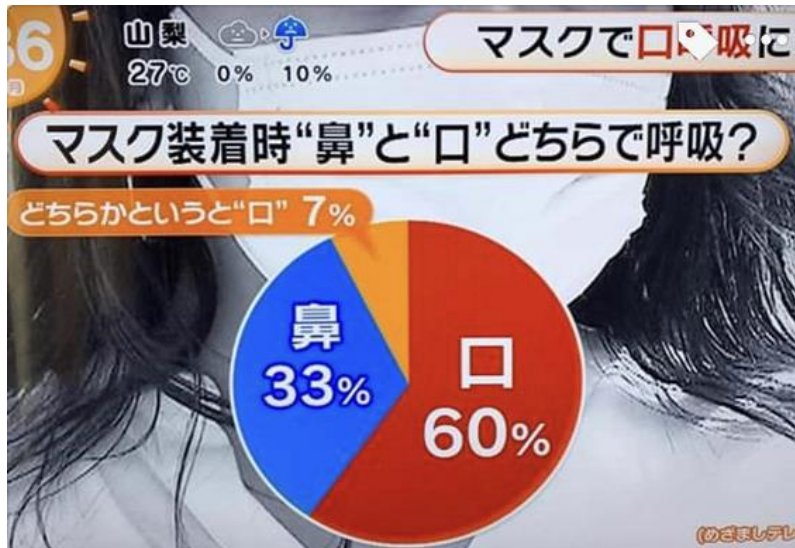
■マスクをつけた時

鼻呼吸？ 口呼吸？どちら

この質問に「鼻で呼吸」が33%、「口、どちらか」というと口という人をあわせて約70%の人が口呼吸と回答しています。マスク装着により鼻が抑えられ、吸気の圧も変わるので、口呼吸になりやすいということです。

鼻は、天然のマスクとも言われます。鼻呼吸で、鼻粘膜や鼻毛フィルターの役目をして予防に繋がるのです。

口で呼吸すると、空気中の細菌やウイルス・花粉などアレルギー



ギー物質・ホコリ等が直接のどにあり、風邪やインフルエンザ、アレルギーが起りやすくなるのです。

マスクをしていても口が乾燥し、唾液量が減少し、むし菌や歯周病菌の繁殖が多くなり、むし菌や歯周病が進行しやすくなるのです。

現在、新しい生活様式の実践で、みんながマスクを着用する毎日となりました。次第に口呼吸にならざるを得ない環境になっていることが心配です。

■ウイルス感染のメカニズム

風邪やインフルエンザのウイルスが体の中に入ってくると、すぐに感染するのではなく、体内に入っても簡単には細胞に侵入できない仕組みがあります。それはウイルスが構造上、細胞の周りがタンパク質で覆われているため、単純には感染に至らないのです。

しかし口の中にいる細菌は、ウイルスの膜を破る「プロテアーゼ」を持っていて、これがウイルスと接触すると、タンパク質を分解して粘膜細

胞に侵入しやすくて感染となるのです。

唾液の分泌は、細菌を洗い流す働きがありますが、就寝時は唾液の分泌が抑制され、口腔内細菌の繁殖が多くなります。夜、寝ている間に口の中の細菌がどんどん増えプロテアーゼが増えてゆきます。細菌の増加、そしてプロテアーゼの増加につながり、歯磨きしないで朝食を食べると口やのどにプロテアーゼがつき、ウイルスの周りのタンパク質が破れ感染力がアップしてしまうのです。

この口腔内の夜間の細菌増殖をコントロールすることが求められ、唾液の分泌による自掃性とともに唾液成分の免疫力も有効とされますから、「新しい生活様式」には、朝食べる前の歯磨きも推奨されるべきかもしれません。

歯磨きセルフケアの徹底と定期的な歯科受診で、歯周病のケアを継続することが大切だと思います。

■この夏は

「あいいうべ体操」をやりましょう

口をポカンと開けている人、口呼吸の人は、マスク装着しても鼻呼吸を意識的に行う事が重要です。

またマスクの装着で顔・表情がみ

口腔機能低下を予防するため下のポスターを参考に「あいうべ体操」を毎食前に実践していただき、1日で合計30回を継続して行うことを推奨します。

*

この夏、口呼吸・マスク酸欠・マスク熱中症にはくれぐれもご注意下さい。



えず、挨拶や会話が減少する事で、口腔周囲の筋肉の不活発に繋がり、口腔機能の低下、オーラルフレイルを招くことも考えられます。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操

お金がかからず、自分で自分の健康をつくることができる万人におすすめの口の体操です。

いろいろな病気に口呼吸が関係しています。実は日本人の8割が口呼吸状態といわれています。

口呼吸を鼻呼吸に変える「あいうべ」体操



1 「あー」と口を大きく開く



2 「いー」と口を大きく横に広げる



3 「うー」と口を前に突き出す



4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

あなたは口呼吸ですか？ 鼻呼吸ですか？

口を閉じたとき、舌の先はどこにあるでしょうか？

舌の先が、上顎にピッタリとついていない方は、すべて口呼吸です。

鼻呼吸になれば、自律神経のバランスが整って、

病気を予防する力がついてきます。

「あいうべ」体操で、正しい呼吸のやり方を身につけて、病気を寄せつけない体に変えましょう。



就寝時は口テープで鼻呼吸に

ふだんは鼻で呼吸している、あるいは意識して口を閉じているという人も、夜の睡眠時は口呼吸になっていることが多いものです。特にうつぶせや横向きで寝る人、疲れがたまっている人などは、口が開きやすい傾向にあります。

朝起きたとき、口の中が乾燥していたり、のどがヒリヒリしたりする人は、間違いなく口呼吸になっています。就寝時は、ただでさえ唾液の分泌量が少なくなるので、体への害を考えたら、一刻も早く口テープを行い、鼻呼吸にいたしましょう。

これを1日30回を目安に毎日続けます。

監修 みらいクリニック 院長 今井一彰

あいうべ体操のアプリが出来ました。

「あいうべ体操」で検索してください。

●Androidは、Google Playストアへ

●iPhone、iPadは、App Store(アップルストア)へダウンロードは無料です。

●「あいうべ」体操を1回する毎にタップすると回数が増えます。

●記録一覧から該当日をタッチ、回数を入力することもできます。

●口テープチェック、ヘルスケアメモも記録できます。

■訪問看護ステーションからひと言 No22

ちょっぴり愉快地、
たっぷり温かく…
「家で暮らす」に
そっと寄り添います。

株式会社 Colors works

訪問看護ステーション グリーン

下田利江、石川奈保



訪問看護ステーション グリーンは赤城山の南麓、空気のおいしい樋越町にあります。開所から7年目を迎えました。利用者様やご家族、介護支援専門員様をはじめ多くの関係者の皆様に日々支えていただきながら、少しずつスタッフが増え、より幅広いニーズに対応できるようになってきました。現在、看護師4名、理学療法士7名、作業療法士5名、言語聴覚士2名、専属事務1名で元気に活動中です。

*

■その1 訪問エリアが広いです。
「事業所から20〜30分圏内」が業界スタンダードとされる中、1時間弱かかるお宅からのご依頼も積極的にお受けします。前橋市内はもちろん、桐生市黒保根・梅田、みどり市東、榛東村、高崎市吉井まで、移動距離100キロ近い日もざら…。各スタッフ飛び回っております。

医療過疎地的なところにお住まいのため「来てくれるステーションが見つからない」という方のお力にもなれたらという心意気に対応しています。

*

■その2

スタッフが熱いんです。

全スタッフ、それぞれ病院や診療所、介護保険分野で経験を積んだベテランです。専門職としての知識や技術はもちろんです。が、「利用者様の



役に立ちたい」という熱い思いを秘めた職人集団です。その情熱の強さゆえに議論が白熱し、炎上もしばしば（笑）。管理者として、ひやひやすることもありますが良いサービスをご提供するためには悪くない摩擦だと見守っています。

す。

*

■その3

看護とリハの連携が密なんです。

グリーンの利用者様には、リハビリサービスを主としてご希望される方も多くいらつしやいます。普段は専門職である療法士が訪問しますが、月1回〜3ヶ月に1

程度、看護師も訪問しています。

全身状態の観察はもちろん、入浴介助や爪切り、創傷処置、服薬管理等々、様々なご要望に対応しています。定期的に看護師がお顔を見に伺

うことで健康状態を整え、より充実したリハビリサービスが展開できると考えています。「より早く、正確に、愛情を込めて」がグリーンの申し送りの流儀。定期訪問前にはリハから看護へ、訪問後には看護からリハへ、些細な情報ももれなく共有しています。

*

■その4 専属の事務員がいるんです。

元作業療法士、医療事務・介護事務資格のある事務員が在籍、チームの一員として利用者様の動向把握を心がけています。訪問エリアの広さゆえ、担当スタッフの電話対応が難しいことも多々ありますが、大切な利用者様や関係者様をお待たせすることのないよう、常駐の事務員が後方支援業務にあたっています。

*

グリーンは、これからも利用者様の「自分の家で暮らしたい」という思いにそっと寄り添う事業所でありたいと思っています。

医療従事者としての専門性と在宅に携わる柔軟性：バランスのとれたサービスをたっぷりの真心とともにお届けいたします。

コロナとのお付き合い
 新型コロナとの共存が始まってからはや半年が経過しました。パンデミックとなり世界で1千万人が感染し50万人以上が亡くなっています。こんな日が来るとは思いませんでした。
 日本経済もかなりの打撃を受けています。全国各地で行われる予定だった様々なイベントの中止、又は延期により経済損失は推計3兆円にもなるそうです。先日群馬県が実施するイベントや施設再開について、「新型コロナウイルス感染症に係る県主催イベント等実施ガイドライン」が作成されました。



残念ながら今年は中止が決まった前橋七夕まつり、前橋花火大会、前橋まつりなどの大きなイベントはまだまだ開催は難しそうですが、小規模イベント

UNDERコロナ ↓ WITHコロナ



笛や太鼓に誘われて...



みんな中止で

第70回 前橋七夕まつり (中止) 7月10日 (金) ~12日 (日)
 第64回 前橋花火大会 (中止) 9月12日 (土)
 第72回 前橋まつり (中止) 10月10日 (土) ~11日 (日)
残念だ!!

松田博貴 (ささえあい編集委員)

であれば感染を防ぎつつ開催できる可能性はあります。

停滞してしまったイベント経済をすこしでも安全に動かすべく、ガイドラインの存在を紹介します。詳しくは群馬県ホームページを確認してください。

*

「新型コロナウイルス感染症に係る県主催イベント等実施ガイドライン」より一部抜粋

○イベント開催の条件

●3段階ある警戒度をチェック

●感染リスクの評価

●規模(人数、参加範囲)、場所(換気状態)、期間・時間(同一空間での滞在時間)、参加者同士の距離、参加者の特性(高齢者や基礎疾患を有する者)、不特定多数が否か

●三つの密(密閉、密集、密接)の発生が原則想定されないこと

●大声での発声、歌唱や声援、接近した距離での会話等が原則想定されないこと

●必要に応じて適切な感染防止対策(入場制限、消毒設備、マスク着用換気)

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)

この他に、「イベント参加者にお願いすること」「イベント主催者が配慮すること」「感染者発生時の対応」「スタッフの衛生知識の向上」などの記載があります。
 *
 何事も最初はやらなければならないことが多いですが、長期戦を踏まえ、体制を整えてコロナとの共存ができるようにしていかなければ、日に日に継続が難しくなります。
 各種イベント、お祭り関係者の皆様、安全にできる新しい形の楽しみ(イベント)を探しましょう。

■在宅医療の現場から

その24

コロナストレス対処法

高柳 亮（前橋協立診療所長・医師）

緊急事態宣言も解除され、ホッと一息ついている方がいる一方で、まだまだ緊張感を保って過ごされている方も多いかと存じます。新型コロナウイルス感染症の第一波によって、群馬県においても150名以上の方が感染され、19名の方がお亡くなりになりました。亡くなられた方々のご冥福を心からお祈りするとともに、感染により様々な苦痛や困難を抱えることとなった方々にお見舞い申し上げます。

今回の流行は、感染症に罹患しなかった人達にも多くの影響を及ぼしています。特に感染への不安、周囲とのコミュニケーションの減少、休校の影響や経済的打撃などから大きなストレスを抱え、様々な体調不良を訴える方が増えております。私自身も一時期は眠りが浅くなり、常に緊張感を伴う気持ちの高ぶりを自覚しておりました。他人に対してイライラしたり、怒りっぽくなったりする方も見受けられます。

まず始めに、このような反応はごく普通の反応であるということを知っていただきたいと思います。

その上で以下の対策をお勧めいたします。

① ワイドショー

系番組のコロナ情報は観ないようにする。

この手の番組は視聴率を上げるために、

必要以上に不安を煽る内容となっており、

専門家ではない「専門家」と称する方達

から正確性の低い情報が発信されております。このような情報に毎日晒らされていけば、体調が悪くなるのも当たり前です。

コロナ報道は1日1〜2回



(写真は本文と直接関係ありません)

② 外出を過度に控えるのは止め

て、散歩や買い物を楽しむ。

特に高齢者の

方では、外出を

控えることに

よって足腰が

弱ってきた方

が増えており

ます。手洗いを

励行し、マスク

を着用し、3密

を避けるなど

基本的な対策

をしていれば、

感染のリスク

はまずありま

せん。散歩や買い物に積極的に出かけましょう。他人と近距離にならないければ、マスクも不要です。

③ 友人家族など、信頼できる方々と会話をする機会を作る。

④

飲酒や喫煙などの習慣性薬物の利用が増えないようにする。

飲酒量が増えている方も目立っております。習慣性の薬物

による気分転換は最低限にして、昔楽しんだ趣味を再開した

り、新たな趣味を見つけたりするのによいのではないでしょ

うか。ちなみにわたしは小学生の娘たちがハマっている「鬼滅

の刃」の漫画とアニメと一緒に楽しむようになりました。

⑤ 辛い気持ちや、辛い症状については医療従事者に相談する。

辛い気持ちや症状を抱えたままにせず、どんどん相談をし

て、助けを求めましょう。信頼

できる医療従事者に是非ご相談

いただくことをお勧めいたします。