

チームけせんの和 だより

2022
vol.33
3月号

発行 陸前高田の在宅療養を支える会（チームけせんの和）

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字地太田512番地2 TEL 0192-54-3221 FAX 0192-55-5241

「チームけせんの和」に寄せて

株式会社長谷川建設 開発部長 吾妻 司
陸前高田しみんエネルギー株式会社 営業部長



皆様、いつも大変お世話になっております。

弊社について少しご紹介をさせていただきます。

おかげさまで長谷川建設は1959年の創業から今年で創立63年を迎えました。

創業から52年がたった2011年3月11日、社屋は流失、亡くなった社員もいました。震災直後は絶望と不安の中でライフラインの復旧作業に明け暮れる毎日でしたが、地域の皆様に支えられ、あの日から10年目の年である2021年ようやく自社社屋が完成し、11月12日に横田町に新築移転いたしました。また、この10年が経つ中、エネルギーを供給する事業を立上げることもでき、これも地域の皆様のお陰であります。この場をお借りし、心から感謝申し上げます。

よく皆様から「なぜ長谷川建設が「けせんの和」に入っているの？」と聞かれるのですが、私は建築に関係のない事はないと思っています。地域の課題として人口の減少・少子高齢化など、さまざまな問題があります。震災後、“この地で、建築に携わる地元の建設会社として何ができるか”を模索する中、会社のOBである高齢のお客様が新築の自宅へ入居された時に元気ない様子を見て、「この人たちが元気になれば、もしかして社会が変わるかもしれない。」そう思いました。『若者は高齢者から知恵をもらい、高齢者は若者から元気をもらう。』そんな“元気の循環型社会”が理想と考え、そのような社会の環境を建築とエネルギーに携わる者として提案できたらと思います。また、建築業者だけではなく、さまざまな職種の方達と未来を語り・創造できたらと考える中で石木先生の「在宅療養を支える会」に共感し、学びたいと強く思い参加させていただきました。

昭和の頃は“認知症”という言葉もない時代でしたが、いまの時代は3人に1人が加齢とともに、またさまざまな要因で認知症を発症するといわれています。これは元々人間に“忘れる”という能力が備わっているため、ストレスを忘れようとするその力が海馬に影響し、認知症が進むともされています。

建物の基本は“人が住む住宅”だと思っています。むかしは敷居や段差のある家が主流で、家の中でも体を動かす行動が日常でした。いまは座ったままでもなんでもできる生活になりましたが、一方でさまざまなストレスが蔓延する社会となりました。世の中が便利になり、医療の発達で誰もが長生きするようになった現代だからこそ、建築とエネルギーを扱う会社として、元気な高齢者を増やし、一生涯が生産年齢といわれるようなストレスレスな社会になるよう、これからも地域に貢献していきたいと思っています。

今後とも何卒よろしくお願いいたします。



地域包括支援センター主催の介護予防教室にてベンチ作り
(現在は保健センターのコロナワクチン接種の待機ベンチとして大活躍中！)

被災から11年、「チームけせんの和」について

陸前高田市国民健康保険 広田診療所所長 石木 幹人



2004年県立高田病院に赴任して高齢者医療の難しさに直面し、それを一つ一つ解決しながら病院の充実を図ってきた。高齢者にとって安心できる病院を目指し、高齢者特有の病態の理解を病院全体で行い、その対応に必要な職種の充実を図り、高田病院という名前を「気仙高齢者医療センター」とすることを目標に据えていた。しかし高齢者医療においては、病院と患者さんの関係だけでなく、それに関わる介護関係者などすべての職種の人たちとの協力が必要であることを痛感していた。そこで、在宅療養を支える多くの職種の人たちとの連携を図れる会を立ち上げることを有志で話し合い平成23年2月26日発足に向けた勉強会を開いた。その約2週間後に津波にのまれたのであった。

被災後はそれでも各職種の人たちがそれぞれ独立しながら、必要な時は他職種と関わりながら、被災後の混乱した時期をなんとか乗り越えてきた。2年後の平成25年春に、やはり在宅療養を支える職種の会が必要ということで、有志が集まり、発足のための動きを始め陸前高田の在宅療養を支える会（愛称チームけせんの和）として発足し現在に至っている。その後の活動は広報発行、勉強会や講演会の開催、「劇団ばばば☆」の立ち上げと市民への啓発活動など多岐にわたっている。それなりに役割を果たして来た。

被災から11年経過し、私も今年の誕生日で後期高齢者の仲間入りすることになった。陸前高田市の高齢化率は毎年1%位ずつ増加し、そろそろ40%を超えるところまで来ている。日本全体の高齢化を40年先取りしているのである。そして10年後には高齢化率50%に近づき陸前高田市全体で限界集落になっていくことになる。限界集落になっても、しっかりとした市民活動が可能な陸前高田市になるよう「チームけせんの和」もシフトしていくことが大事になる。

まずは自助。自分の生活の改善が大事で、私が常々話している「1無2少3多の生活」に戻ることが大事である。それを実践しながらフレイル予防のために、運動の習慣をつくっていくことが必要である。ウォーキングがフレイル、認知症予防に大変良いということがわかって来ている。1日7千歩を目標に最低週3回行う。そして共助、同居、地域の人たちを巻き込みながら続ける。これを今後の「チームけせんの和」の参加者の目標にしよう。いつまでも元気で長生きをし、健康寿命を延ばす事が高齢化率50%超えても大丈夫な陸前高田市になる素であると確信している。

※「1無2少3多の生活」

1無：タバコは吸わない

2少：カロリー、塩分少なめに

3多：運動、睡眠をとり、人や自然、芸術に多く接する



仮設市役所会議室にて研修会 H29.5



二又診療所にて紙芝居 H28.9



「チームけせんの和」から感謝の花束贈呈 R4.3



石木幹人先生は「チームけせんの和」を立ち上げ、会長として多職種協働の要となり在宅療養を進めるうえでの顔の見える関係づくりを築き上げました。常に高齢者に優しい街づくりを推進され、地域包括システムについて語り、私たちを導いてくださいました。長年の労に感謝申し上げます。

「チームけせんの和」における石木先生の足跡を簡単ですが下記のとおりまとめました。

石木幹人先生と「チームけせんの和」の道のり

平成24年	11月28日	「チームけせんの和」 設立準備講演会 講師 長野諏訪中央病院名誉院長 鎌田實先生	
平成25年	2月 9日	陸前高田の在宅療養を支える会設立総会 通称「チームけせんの和」 陸前高田の在宅療養を支える会「チームけせんの和」 初代会長に就任	
平成26年 4月号		在宅療養を支える会「チームけせんの和」 再出発にあたって 「チームけせんの和」 だより vol.1 巻頭言	
平成26年 10月号		「チームけせんの和」 だより vol.2 巻頭言 「会員事業所を訪問して」 寄稿	
平成26年 平成27年 新年号	6月15日 1月28日	在宅医療介護連携拠点コーディネーターとして活動 「新年に向けて」 会長挨拶 「チームけせんの和」 寸劇団立ち上げ 命名「劇団ばばば☆」と決定 初公演 3月13日（金） 西和野仮設住宅集会所	
平成27年 7月号	3月19日 5月21日 5月30日	暮らしの保健室秋山正子室長様より著書の贈呈式 「劇団ばばば☆」 第2回目公演 小友町財当仮設住宅集会所 「劇団ばばば☆」 第3回目公演 高田町コミュニティホール (市主催)「健康のつどい」について 鎌田實先生賛助出演	
10月号	7月22日	平成27年度 第2回研修会 (50人参加) 視察研修報告 新潟市「実家の茶の間」 宮城県大崎市「穂波の郷クリニック」	
	8月24日	平成27年度 第3回研修会 (50人参加) 研修報告と事例検討の実施 「認知症の初期対応について」 東京新橋ロータリークラブ「あじさい会」様、 Maco様から「チームけせんの和」に寄付贈呈式	
	8月27日	「劇団ばばば☆」 第4回目公演 小友町交流センター「やちだて」 「劇団ばばば☆」 第5回目公演 米崎町コミュニティセンター	
12月号	11月22日	「劇団ばばば☆」 第6回目公演 高田町コミュニティホール 「健康長寿はお口から！」 健康のつどいにて 「劇団ばばば☆」 チームポロシャツ&のぼり旗お披露目	 

平成27年 新年号		会長挨拶「2016 年を迎えて」寄稿
	12月17日	「劇団ばばば☆」第7回目公演 米崎町糠塚沢公民館 「転倒予防～転倒知らずは寝たきり知らず！」
平成28年	2月 2日	「劇団ばばば☆」第8回目公演 下和野市民交流プラザ「塩を減らそう！」
	2月10日	「劇団ばばば☆」第9回目公演 中田団地集会所「塩を減らそう！」
	3月12日	「劇団ばばば☆」第10回目公演 米崎町コミュニティセンター 「塩を減らそう！」はまらっせんクラブ年度末懇親会にて
6月号		「チームけせんの和」だより 巻頭言 「新しい年度を迎えて」
6月号	5月15日	「チームけせんの和」第1回研修会講師 テーマ「地域創生 超超超高齢化社会を乗り切る」(64名参加)
	6月20日	「劇団ばばば☆」第11回目公演 「塩を減らそう！」講演後、「塩分の適正な摂り方と高血圧について」のミニ講座(45名参加) 竹駒町下沢公民館にて
平成29年 3月号		「平成28年度を振り返って」会長挨拶 「チームけせんの和」会長 引退
	4月	「チームけせんの和」顧問就任
令和元年 9月号	7月19日	「若月賞」受賞
平成30年		石木幹人先生より「若月賞」受賞メッセージ掲載
平成31年		「劇団ばばば☆」「塩を減らそう！」DVD完成 メディカル・アドバイザー及び医師役にて出演
		「劇団ばばば☆」「健康長寿はお口から！」DVD完成 メディカル・アドバイザー及び医師役にて出演
		「劇団ばばば☆」「転倒知らずは寝たきり知らず！」 DVD完成 メディカル・アドバイザー及び医師役にて出演
平成28年4月～令和2年3月 国民健康保険二又診療所所長		
令和2年4月～令和3年3月 陸前高田市保健福祉総合センター所長		
令和3年4月～令和4年3月 国民健康保険広田診療所所長		



石木



「塩を減らそう！」
小友町財当仮設集会所にて公演。
H27.5



「塩を減らそう！」
コミュニティホールにて
中田団地はまらっせんクラブ H29.10



「健康長寿はお口から！」
ブラックジャック先生！ H27.11



「塩を減らそう！」
撮影風景 H27.11

「チームけせんの和」に寄せて

岩手県立高田病院 総看護師長 中村 利江



昨年4月より県立高田病院に勤務しております総看護師長の中村利江と申します。県立病院では、昨年12月に7年振りにユニフォームを一新いたしました。上着のラインの色で職種を区別しています。新たな気持ちで努めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、一旦落ち着きを見せたと思われたCOVID-19でしたが、オミクロン株の流行により、再度気を引き締めた行動と対応が求められています。「チームけせんの和」の活動もCOVID-19流行により、様々な変化を求められ役員の皆様をはじめ、会員の皆様におかれましては本当にご苦労されていることと思います。当院看護科においても、訪問看護や公営住宅へ出向いての「看護出張外来」など地域での活動が制限され、「地域のインフラ」としての役割が十分に発揮できない状況が続いておりスタッフ一同非常に残念な思いで一杯です。

そのような状況の中で、高田病院の役割をどのように果たしていくのかを看護科で検討し、「看護相談コーナー」を設けました。毎月第4火曜日11時から、正面受付前で行っています。普段の生活の中での相談に看護師が対応いたします。ご自身やご家族の健康のこと、食事のこと、介護のことなど、さまざまな事柄に対応していきます。予約は不要ですので通院中の方はもちろん、どなたでもご利用頂きたいと考えております。また、今年度当院の看護師1名が在宅・慢性期領域において「特定行為研修」を修了いたしました。活動は4月以降になる予定ですが、気仙地域全体での活動を目指しております。病院・施設・在宅などにおいてお困りの事があればご相談頂きたいと思います。

暫くは、今の状況が続くことが予測されます。COVID-19終息後も新しい生活様式が求められることと思います。しかし、この地域にあった方法を模索しながら、地域の在宅医療を支える活動を皆様と一緒に考え実行していきたいと考えております。来年度は「ふれあい看護体験」などを通し、次世代の気仙地域の医療を担う人材の育成にも再び貢献していきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

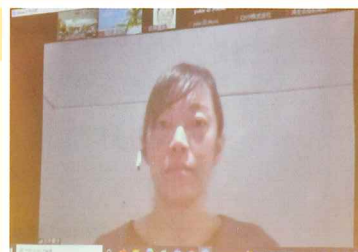
チームけせんの和活動報告

令和3年12月17日(金)

令和3年度 第2回研修会(オンライン研修 60名参加)

テーマ「フレイルの復習と多すぎる薬をどうするか考える」

講師 東北医科薬科大学 地域医療学(総合診療科) 助教
医師 石木 愛子 先生



今回の研修会では、フレイルと多剤併用の弊害について、石木愛子先生からご講演をいただきました。フレイルは、動作が遅くなる、転倒しやすくなる等の「身体的フレイル」、認知症やうつ等の「精神的フレイル」、孤独、閉じこもり、経済的な困窮等の「社会的フレイル」という3つの構成要素から成り、これらの要素が重なることで、身体や心、社会的な面で負のサイクルに陥ってしまうということを、解説していただきました。改善のためには、まずフレイルに気付くことが重要で、その上で食生活の改善(たんぱく質を積極的に摂る、軽い運動でも繰り返す等)をしていくことが大切であると学ばせていただきました。

また、一部の自治体では2020年4月から後期高齢者を対象としたフレイル健診(健康寿命延伸プラン)が開始され、2024年度までにはすべての市区町村において実施されることになるということもお聞きすることができました。

もう一つのテーマである多剤併用(ポリファーマシー)の要因としては、多病による複数科の受診、慢性疾患のための長期服用、非定型的症状などがあげられるとのことでした。日本老年薬学会他によるサイト「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」についてもお紹介いただきました。

会場には、お忙しい中、石木幹人先生にもお出でいただきました。「フレイルはなる前が大切。高齢者は娘や孫、嫁よりもいっぱいたんぱく質を摂ったほうがいい。」というお言葉がとても印象に残りました。



研修会に引き続き、陸前高田市内の新型コロナウイルス感染症予防対策についての情報交換として、高寿園居宅介護支援事業所主任介護支援専門員管理者吉田和子様、松原訪問看護ステーション所長戸羽久恵様、陸前高田市福祉部保健課保健係長阿磨宏様より、現場における対応についての情報をご提供いただきました。情報提供くださいました皆様に感謝いたします。

お忙しい中、研修会に足を運んでくださった皆様、オンラインで参加していただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

「チームけせんの和」に寄せて

株式会社バイタルネット 大船渡支店 金田一 智



平素より会員の皆様方には大変お世話になっております。私ども(株)バイタルネットは仙台市に本社を構え（本社只今建て替え中、5月末完成予定）、東北6県、新潟、栃木、首都圏に43支店を持ち、医薬品をはじめとする医療関連商品を調剤薬局、診療所、病院等医療機関に販売する医薬品卸売業を中心に展開している企業です。大船渡支店は今年1月から釜石支店と統合致しまして、今までの気仙地区（陸前高田市・大船渡市・住田町）に加え釜石市・上閉伊郡も管轄する事となりました。

弊社の「チームけせんの和」との出会いは6年ほど前に私が大船渡に赴任したころ「地域包括ケアシステム」・「ICT」・「多職種の会」という言葉が出始めていた時期でした。社内的にも弊社の掲げている地域密着を生かして地域の「ヘルスケアコーディネーター」として医療・介護・予防・住まい・生活全般を結ぶ役割を果たし、地域に必要とされる企業を目指しておりました。そのような話を気仙薬剤師会長の気仙中央薬局高田店の大坂会長と話をしている中で「チームけせんの和」の存在を教えていただき、研修会に参加し、会員として加入させていただきました。研修会の講師に著名な先生方も沢山おられて大変貴重なお話を聞く機会をいただいたと思っております。弊社医薬品卸としても研修会で何かお役に立てることが無いかと当時会長の石木先生や二代目会長の大和田先生に相談いたしまして「疾患啓発研修会」をご提案させていただき、H29年度第5回研修会で鵜浦医院院長 鵜浦 章先生に「いつまでも健康であり続けるために」、特別養護老人ホーム高寿園管理栄養士 菅原由紀枝先生に「適塩生活してますか？」という演題で、H30年度第6回研修会ではまたまた鵜浦医院院長 鵜浦 章先生、りくカフェ管理栄養士、菅野香澄先生に「軽症糖尿病の食事教室」という演題ですべて無償にてご講演いただいた事には誠に心から感謝申し上げます。

コロナ禍となり研修会のご提案もできずにはありますが、弊社には会員の皆様方にお役立てさせていただけるツールとして「LIME（ライム）」という法人様向けサービスサイトがございます。弊社が厳選した900品目の良品を卸売価格で購入する事ができ、事業所内で使用する消毒剤・マスクや手袋などを始め多くの商品を取り揃えているのが特徴です。「LIME」はお買い物代行としても活用できます。利用者様の必要な物品と一緒に購入して差し上げる事で、移動手段の無い方や重い商品を持ってない方などのお役に立てられる事ができ、生活改善に繋がれるのも「LIME」の魅力のひとつです。「無料で簡単会員登録！」会員制なので安心して登録して直ぐに利用を開始する事が出来ます。また介護事業者様だけではなく多くの法人様にも利用していただく事が可能です。是非一度アクセスいただき、ご活用いただければと思います。また弊社ではウレタンマットレス・車イス等の「洗浄サービス事業」も行っております。お試しパックもございますのでお気軽にご相談いただければと思います。加えて「レンタル事業」も行っております。エアマットレス・介助式車イス他、お問い合わせいただければ可能な限りご要望にもお答え致します。

現在は一定の物を所有するより、たくさんの物を使用する時代です。レンタルのメリットは「経費計上できる」「修理費がかからない」「購入による大きな出費がない」購入・レンタルのバランスをとった経営もご検討いただければと思います。これからも地域の皆様方にお役に立てる企業でありたいと思っております。今後とも宜しくお願い申し上げます。

編集後記

春の訪れが待ち遠しい昨今ですが、今年度の「チームけせんの和だより」の発行は、今号が最終号となりました。

今年度はコロナ禍により、対面での研修会が開催できず、オンラインでの開催となりました。会員の皆様、ご協力ありがとうございました。新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

「チームけせんの和」だよりは今回初めて増頁での発行となりました。どうぞごゆっくりとご覧になっていただければと思います。