チームけせんの和　だより

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太田512-2（岩手県立高田病院内）

2024
vol.39
3月号

おらほのラジオ体操第一
「気仙語版動画」完成!!

ロッツ株式会社
リハ特化型訪問看護ステーションさんぽ
ReBornリボーン
リボーン居宅介護支援事業所統括責任者　草別　拓郎

この度、岩井会長が企画してくださった「おらほのラジオ体操第一 ～気仙語版～」動画作成にあたり、会員の皆様にはご協力をいただきありがとうございました。

簡単ではございますが、作成活動について少しお話させていただきます。最初の依頼は、各事業所向けとなる見本の動画撮影からでした。気仙語ということで、当社の陸前高田出身の若手男女スタッフを起用いたしました。長期に渡って東海新報に掲載したあの有名？な「Let'sエクササイズ」にも度々モデルになってもらっていたので、快く?!了承してもらいました。

ラジオ体操は小学生の夏休みの記憶しかないので、僕は所々うる覚えでしたが、モデルのスタッフは若いだけあってかバッチリと行えておりました。ラジオ体操を正式に調べると、隣の方とぶつからないようルールとして左右の動作は左側から開始となるようです。そのため、視聴者が行いやすいようにモデルは反転動作で自宅練習をしてもらうように音源を渡しておきました。見本動画はReBornと分かるように、施設内にあるサイン（看板）にライトを当てて（笑）お気に入りのポジションで水平アングルにて撮影しました。左上にReBornサイン、手前は女性モデル、斜め後方に男性モデルがしっくりと来たので、モデルの全身が映り尚且つごちゃついた事務所が見えない絶妙な場所を探しました。素直で真面目なスタッフは撮影日までに練習してきてくれたようで、一発撮りで終えました。

岩井会長から見本動画のOKを頂き、公開用の動画の作成を事務局とも連携しながら開始しました。ラジオ体操は13パートに分けることができ、けせんの和の役員施設数と一致しているという事で、今回は役員の皆様の施設にお願いする形となりました。Googleアカウントを作成したのですが、スマホからだと認証が必要で、一定数のログイン不可によってPCからもロックされるなど・・・皆様には大変ご迷惑をおかけしました。

ロッツ撮影で工夫した点はReBorn・さんぽは大人数のため、脚立を用意して、上からのハイアングルで全体が分かるようにしております。それぞれ試行錯誤し、撮影した動画を送って頂いた施設や、こちらから撮影させてもらった施設など、ご多忙のなか本当にありがとうございました。これぞチームけせんの和を感じた瞬間でした。今後は全施設バージョンもYouTube動画として配信できればと思っております。

今回の動画のリンクです。ぜひご覧ください。

https://voutu.be/t4B5rWoiXsc

活動報告　令和5年度第2回研修会

テーマ「歯科にかかって長生きしよう！」

日時：令和５年12月7日（木）

場所：陸前高田市コミュニティホール　参加人数：60名

講師：陸前高田市国民健康保険広田診療所

所長　坪井　潤一　先生

今回の研修会は「歯科にかかって長生きしよう！」をテーマに坪井潤一先生からご講演をいただきました。研修会では、前職の岩手医大での取り組みを交えながら歯科受診の必要性を伝えていただきました。岩手医大心臓血管外科に赴任当時、手術予定の患者さんが「入院前」あるいは「入院後」直ちに「歯科受診」を行って、口腔内の感染の有無をチェックする。また、高齢者では、嚥下機能も評価して、術後の「誤嚥」を防いでいた。現在は「心臓血管外科」以外でも「歯科受診」することが「当たり前」になっていると説明いただきました。

歯周病は、歯垢中の細菌による炎症の結果、歯を支える骨（歯槽骨）や歯肉が破壊される病気で、痛みなどの自覚症状はない。歯がぐらついたり、急に歯肉が腫れたりしたときには、かなり重度の歯周病である。ほかの歯の負担を考えて、抜歯するしか治療がないこともあるが、歯を保持し、咀嚼することで嚥下機能は保持できる。歯周病は、骨粗鬆症（骨密度の減少）・肥満症にも影響し「心筋梗塞」「狭心症」「脳梗塞」「脳出血」などのより深刻な病気を引き起こすことも話されました。更に歯周病になると高血圧症のリスクが２倍（2021年3月 米国心臓病学会）になる報告や動脈硬化の病巣から「歯周病の菌」が検出されているなど歯周病を治療することの大切さを伝えていただきました。

最後に、生活習慣病で治療を行っている患者さんは、歯科受診をして歯周病の有無を確認する必要がある。歯科受診率の向上は「生活習慣病」の予防に効果があると思われる。歯科にかかって長生きしましょう。と締めくくりました。講義の中で「むし歯」と「歯周病」の違いが一般の人に理解されていないとも話し、患者さんは「むし歯」を想定しているので、歯が「痛い」「しみる」などの症状が出たときだけ「歯科」を受診すれば良いと思っているとも話しており、若いうちから歯科にかかり歯周病の治療をすることが長生きの秘訣にもなることを沢山の方に知ってもらう必要があると感じました。講義後の意見交換では、高田市内の歯科医の先生方から普段の歯科受診状況についての話があったり、自己の歯科受診の話題などいろいろな意見があり、有意義な時間となりました。

研修会後のアンケートでは研修内容について「非常に分かりやすかった」「まあまあ分かりやすかった」「分かりやすかった」との回答が99%の割合でした。また、学んだことを「十分活用できる」「活用できる」との回答が99%の割合でした。自由記載では「歯周疾患が他の疾患に及ぼす影響が大きいことに驚きました」「積極的に歯科受診をしなければ…と痛感した」等の声がありました。

活動報告　令和5年度第3回研修会

テーマ　「もしバナゲームでＡＣＰを体験しよう！」

日時：令和６年２月14日（水）

場所：陸前高田市コミュニティホール　参加人数：50名

講師：陸前高田市国民健康保険二又診療所　所長　岩井　直路　先生

今回の研修は、令和５年度の事業計画ＡＣＰ(アドバンス・ケア・プランニング)の啓発活動のため、会員同士で「もしバナゲーム」を通してＡＣＰを体験してみようとの主旨で研修会が行われました。

ゲーム前に岩井先生から、第１回研修会で取り上げたＡＣＰの定義等の振り返りが行われたのちゲーム開始となりました。このゲームは「余命半年、あなたは何を大切にしたいですか？」との設定で、最終的に残された３枚のカードから価値観・人生観・最終段階の意思決定についての話し合いが行われました。私が参加したグループメンバーは、男性、女性、年齢差あり、既婚、未婚といろいろな立場の方が混在していて、皆様それぞれ多くの想いが語られ、共有することができました。

「ゲームで配られたカードから何ができるか？どうすればよいか？いろいろな人生の方向性を考えさせられました。また、次回にもしバナゲームを行ったときに何か思いが変わってくると思われる」「母を看取った後に、父に母のようにお腹に管を入れても良いのかと聞いたところ、俺は嫌だと気持ちの確認ができた」「自分の気持ちよりも、家族の負担を考えると、家族に任せた方が良いのではないかな？」等々の話が聞かれました。また「このゲームを１回で終わることなく続けてやってみたい」との話も聞かれました。

今回の研修で使用した「もしバナゲーム」の貸し出しを行っています。研修時に参考にした資料も何部かお渡しすることができると思いますので、地域包括支援センター・下和野交流プラザ相談室までお問合せ下さい。

各事業所から：岩手県立高田病院・特定看護師の新沼桃子看護師からは「特定看護師」についての紹介と説明が行われました。何かお困りのときはご相談を頂きたいとのことでした。在宅療養にとって強い味方になりますね～皆様気軽に相談してみてください。

「おらほのラジオ体操第一～気仙語版～」のお披露目も行われました。皆様と観覧しながら会場は笑いと拍手でいっぱいでした。YouTubeにアップしてあります。１日に１回視聴しながら、健康のためにラジオ体操をしているとの報告や今後に職場で使ってみたい等の声があり、事務局でも初の試みでしたが、頑張ったかいがあった!!とホッとしたところです。

活動報告　「劇団ばばば☆」公演

公演テーマ：「転倒知らずは寝たきり知らず！」

日時：令和5年12月18日（月）　場所：陸前高田市コミュニティホール　参加人数：40名

今年度第２回目となる「劇団ばばば☆」の公演が高田公民館による成人・高齢者教室「高田公民大学」より依頼を受けて行われ、会場はおよそ40名の参加者の皆様でいっぱいになりました。

要介護の原因となる骨折や転倒にフォーカスを当てた劇中では、リハ特化型訪問看護ステーションさんぽ理学療法士の大澤透さんから、気軽にできる運動についての説明を受け、参加者の皆様と一緒に体を動かしました。また、たんぱく質の効果的な摂り方について、松原苑管理栄養士の今野誠菜さんからの説明で、転倒防止には食生活も大事なことを学びました。参加された方からは「普段から体を動かすことを習慣づけ、丈夫な足腰をつくりたい」という声が聞かれました。

さらに今回は、市役所福祉課の佐藤良美さんによる「介護保険について」の説明もあり、介護予防について多方面から理解を深めるよい機会となりました。第１回の公演に続き、笑いあふれる楽しい劇を披露してくださった「劇団ばばば☆」の団員の皆様、スタッフとしてご協力いただいた皆様、お忙しい中大変ありがとうございました。

キャスト・スタッフ
団長：佐々木康裕
出演　佐藤松太郎：佐藤隆（市地域包括支援センター）、**佐藤マツ子**：千葉三和子（通所介護事業所すずらん）、**佐藤俊郎**：佐々木康裕（グループホーム金山）、**佐藤鮎美**：佐藤良美（市福祉課）、**佐藤ゆめか**：千葉春香（市地域包括支援センター）、**医師**：小野寺歩（市地域包括支援センター）、**看護師**：松田真理子（市地域包括ケアコーディネーター）、**栄養士**：今野誠菜（松原苑管理栄養士）、**ケアマネジャー**：小林里美　、**理学療法士**：大澤透（リハ特化型訪問看護ステーションさんぽ）、**ナレーター**：佐藤恵子（市福祉課）、**拍子木**：中野信子（通所介護事業所すずらん）、**音響・撮影**：大友重隆、熊谷質子、**大道具・小道具**：中野信子（デイサービスすずらん）、**黒子**：村上房子　蒲生富美枝、**事務局**：熊谷質子　村上房子　松田真理子　蒲生富美枝

編集後記

令和５年度最後の会報になりました。今年１年間大変お世話になりました。今号は１面に、チームけせんの和「おらほのラジオ体操第一～気仙語版～」がYouTubeにアップされるまでの取り組みを草別さんに寄稿頂きました。撮影にご協力頂いた皆様に改めて心より感謝いたします。こうして完成した会報を目にしたとき、会員の皆様に支えられていることを実感し、毎回感慨深いものがあります。次年度も事業の実施状況や各会員の皆様の活動内容等を掲載していきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。