

# チームけせんの和 だより

2018

vol.17

1月31日号

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鳴石42-5 TEL 0192-54-2111 FAX 0192-55-6118

## 陸前高田市出身の講師による研修会開催

平成 29 年 9 月 29 日（金）第 4 回研修会（51 名参加）

@陸前高田市コミュニティホール

講演：ビデオで学ぶ、知って安心「てんかん」

講師：東北大学院医学系研究科・教授 てんかん学分野 中里 信和 先生

中里先生は小友町出身で、参加者の中には顔なじみの方も多くいらっしゃいました。初めに先生から、以前から知られているてんかんの発作時の対応をはじめ、薬や遺伝についての認識も間違いだらけであることが話され、ビデオ映像も交えての講演によりてんかんの概念が一新されました。高齢者の中には、けいれん発作はなく手や口の



小さな振せんや失語、意欲低下等の症状で認知症と誤診されている方も多く、また若年者の生活面での不要な不安を解消するためにはてんかんの専門医への紹介や診察が必要であるとの話もされました。中里先生はてんかんを診る医師を増やす教育をするのが自分の大事な仕事であり、大学においては全国の大学医学部とのネット配信により事例検討を実践し、てんかんの症状についてのビデオを作成し、啓発していることについて熱く語られました。また、臨床現場において先生は、臨床心理学者とチーム



を組んで意見交換をしながら患者さんのケアをしていることも紹介されました。会場からは、陸前高田出身の先生の講演を開くことができ嬉しかった、講演のなかから先生の気さくなお人柄が伝わってきた等、次回はぜひ市民の皆さんにも広くご案内して研修会を開催して欲しいとの声が多く聞かれました。

平成 29 年 10 月 26 日（木） 第 5 回研修会（35 名参加）

@陸前高田市コミュニティホール

講演：「いつまでも健康であり続けるために」

講師：鵜浦医院院長 鵜浦 章 先生

鵜浦先生より、いつまでも健康であり続けるための方法を実践を交えながらわかりやすく教えていただきました。その中の一つで「健康法の王様」と呼ぶ深呼吸は、幼少時には体が弱かった先生自らが、何とかして丈夫な体を作りたいと、中学生の時にあみ出した呼吸法だそうです。「いつでもどこでも手軽にできる深呼吸は、毎日一生続けられる。」と、先生自身が現在まで続けて健康を維持されているお話には説得力がありました。深呼吸は、免疫機能を高めたり、動脈硬化の予防やリラックス効果、精神安定作用など、さまざまな心身への効果が認められているそうです。また、りくカフェで提供されている「スマートクラブ」についてのご紹介もありました。スマートクラブは、深呼吸以外にも、野菜を中心とした塩分控えめで栄養バランスの優れた食事の大切さや、運動や生きがい創りなど、健康寿命をのばすおすすめの健康法を学べるプログラムだそうです。今回の講演では、健康法を学ばせていただいただけでなく、鵜浦先生が自らも被災されながら、人のため、地域のために活動されている様子に感銘を受けました。



講演：「適塩生活していますか？」

講師：特別養護老人ホーム高寿園 給食サービス部長 管理栄養士 菅原 由紀枝 先生

菅原先生からは、はじめに一日の塩分摂取量測定が概算できるスコア表に基づいて普段の自分の塩分摂取量をチェックしました。会場からは「えー！こんなに摂ってるよ」「こんなもんかな。」等の声があちらこちらであがっていました。続いて減塩の工夫とコツについても教えていただき、栄養士会の皆さんで作った味噌汁の味比べでは、普段自分が飲んでいる味噌汁と塩分の比較ができるように講義の途中で味噌汁の提供がありました。劇団ばば☆の「塩を減らそう！」の脚本でも、菅原さんから多くのご



指導をいただきましたが、寸劇の舞台が時々ちらつき終始楽しく学ぶことができました。

また、当日会場内では、減塩食品の展示・試食コーナーもあり参加者は興味深く説明を受けていました。今研修会は、会員施設のバイタルネット大船渡さんに諸々の準備・ご協力をいただきましたことを併せてご報告いたします。

## 劇団ばばば☆活動報告

### 劇団ばばば☆ DVD 第1弾「塩を減らそう！」制作中

今年度の「チームけせんの和」の事業計画の一つで、劇団ばばば☆の日中の公演が困難なことに対する対策のためのDVD制作が始まりました。第1弾は、「塩を減らそう！」です。団員たちは、日々の仕事で忙しい中時間を調整し、11月下旬に下和野会館で2日間撮影を行いました。撮影は、大友重隆さんと工藤晶彦さんが行なってくださいましたが、忍耐強く、やさしく、素人の団員たちを導いてくださいました。「塩を減らそう！」は慣れた演目でしたが、プロの撮影となるとみんな緊張し、何度も撮り直しをすることもあり、予想をはるかに超える時間がかかりました。そんな中、ゆめちゃん役の小学2年生の菅原由依ちゃんが、ほぼ1回でOKが出て、日中の仕事の疲れのため、自分のセリフのない待ち時間には居眠りする人も多くいた中、撮影終了時刻まで頑張ってくれました。「塩を減らそう！」の初演時は、ゆめちゃん役を当時中学生の熊谷悠花ちゃんが演じましたが、今は高校生に成長し、今回はナレーターで出演してくれました。出演者も裏方の美術さんも、夜遅くまでがんばりました。会員の皆さん、ぜひDVDを手に入れて、脳卒中予防の啓発活動として、また、家族や地域の住民の皆さまと交流する時の話題提供に使ってください。



### DVD撮影 キャスト・スタッフ

出演	熊谷晃喜(松太郎)	松原苑居宅支援
	千葉三和子(マツ子)	高齡協すずらん
	佐々木康裕(としお)	G.H.つばき
	熊谷敏子(鮎美)	東部デイサービスセンター
	菅原由依(ゆめ)	高田小学校2年生
	石木幹人(医師)	二又診療所
	熊谷恵理(看護師)	県立高田病院
ナレーター	熊谷悠花	大船渡高校1年生
	行本清香	地域包括コーディネーター
脚本	行本清香	地域包括コーディネーター
陸前高田ことば指導	熊谷賢子	地域包括コーディネーター
メディカルアドバイザー	石木幹人	二又診療所
栄養指導	菅原由紀枝	高寿園
美術	小林里美	高寿園
	高橋愛美	そうごう薬局
	中野信子	高齡協すずらん
	中野由香	G.H.つばき
事務局	佐藤咲恵	地域包括支援センター
	蒲生紋子	地域包括支援センター
	行本清香	地域包括コーディネーター
	熊谷賢子	地域包括コーディネーター
団長	佐々木康裕	G.H.つばき
制作統括	陸前高田の在宅療養を支える会「チームけせんの和」	
協力	大友重隆	撮影・編集
	工藤晶彦	撮影・録音

### はまらっせんクラブ、「塩を減らそう！」出演記

中田団地の「はまらっせんクラブ」のメンバーの方々が、平成29年10月9日に陸前高田市コミュニティホールで開かれた「第5回秋の復興演芸会」で、「塩を減らそう！」の公演を行いました。演芸会では、ほとんどの出演者が歌と踊りを披露する中、メンバーの方々が脳卒中予防の市民啓発のための公演を自主的に行ってくださいました。劇団ばばば☆による寸劇は、演目も「塩を減らそう!」、「転倒予防」、「健康長寿はお口から!」、「薬の正しい使い方」と4つに増えましたが、チームけせんの和のメンバーは、日中の公演依頼には仕事の都合で対応できずにいました。そこで、はまらっせんクラブのメンバーに呼びかけたところ、有志が集まり、何度か公演を行ってくださいました。今回も、何度も練習を重ね、大道具や小道具の修正や衣装の調達など、はまらっせんクラブの有志に加え中田団地の住民も協力し、多くの方々が力を結集して公演に臨みました。今回の公演では、劇の最後のシーンにアレンジが加えられ、いつもの「ばばば!」で締めくくった後、チャオチャオ陸前高田が始まり、踊りながら舞台から客席に降り、観客も踊りに参加して、和気あいあいとした終幕になりました。はまらっせんクラブの有志の方々と協力してくださった中田団地の方々、ありがとうございました!今後とも、けせんの人々の健康長寿のために、一緒に活動できるようよろしくお願いします!



## 初の市外公演大成功！！

平成29年12月2日（土）「塩を減らそう！」 @大船渡市総合福祉センター  
劇団ばばば☆ 団長 佐々木 康裕（グループホームつばき所長）

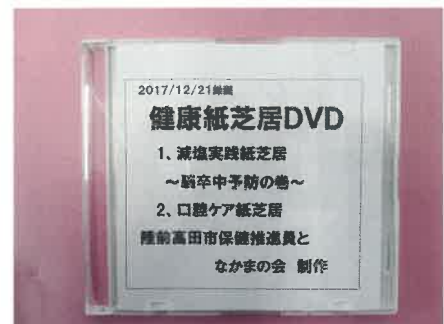
明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願  
致します。JA大船渡様から依頼があり、昨年12月2日  
に行った公演の報告をさせていただきます。大船渡市総合福祉セン  
ターで「塩を減らそう！」の公演をしてきました。初の市外  
公演の依頼でしたが、来客には高田の方もいるとの事でした  
ので、さらに公演の幅も広がるかと思い決行しました。来客  
は40人程でほとんどが常に調理をしている健康に関心のある  
女性の方々でした。



新メンバーの石川量一（高田デイサービスセンター）さん  
にも医師役を頑張って頂きましたし、管理栄養士の菅原さんの  
実際の食材を見せながらの説明も好評でした。いつもの会場  
と勝手が違い、色々トラブルがありましたが、団員一丸とな  
り何とかやりきった（！？）次第です。今年も依頼があれば  
飛んで行き、市民皆様が健康でいられる様にお手伝い出来  
たらと思っています。

## 陸前高田市保健推進員となかまの会 健康紙芝居 DVD完成！

陸前高田市保健推進員となかまの会（代表・鈴木秋子）の皆  
さんが、岩手日報に掲載された「劇団ばばば☆」のDVD制作  
の記事を見て、紙芝居をDVD化することになったようです。  
平成29年12月21日に収録を行い「脳卒中予防」と「口腔ケア」  
の健康紙芝居2作品がDVD化されたということで、ご紹介さ  
せていただきます。今後ともお互いの市民の健康向上の為の啓発  
活動に励んでいきたいですね。ご協力よろしくお願ひします。



## 寄付のご報告

ドイツから陸前高田へ東日本大震災後4度目の慈善訪問をしているスザン  
ナ・ヴェレンブルグさんが紹介して下さった東京都ドイツ語婦人会様より、  
5万円の寄付を頂戴しました。

今後も「チームけせんの和」の活動を通じて地域に貢献して戴きたいとの  
メッセージをいただきました。ありがとうございました。



## 「チームけせんの和」事務局新メンバー自己紹介

下和野団地にあります市民交流プラザに併設されている「みんなの相談室」に、平成29年7月  
から勤務しております中野亜希子です。「チームけせんの和」事務局もしており、勤務は月曜日か  
ら金曜日の午前中です。今後とも宜しくお願いします。

## 編集後記

平成30年も幕が開きました。今年もどうぞよろしくお願ひします。年末の大雪から始まり連日  
の「極寒！極寒！」「大雪！大雪！」の報道がいまだに続いています。皆様におかれましては、被  
害はなかったでしょうか。そんな荒天を言い訳にはできませんが今号の発行も大幅に遅れてしま  
いましたことをお詫び申し上げます。チームけせんの和だよりVol.17は、研修会報告と寸劇団「ば  
ばば☆」の活動状況報告で紙面がいっぱいになりました。それぞれの内容をご確認いただきたいと  
思います。岩手の湘南と言われる当地ではあちこちの草むらで福寿草が顔をのぞかせ始めました。  
今しか見られないかわいい花をぜひ探してみてください。（熊谷）