

# チームけせんの和 だより

2018  
vol.18  
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鳴石42-5 TEL 0192-54-2111 FAX 0192-55-6118

## 鎌田實先生の講演会と劇団ばばば☆公演

### テーマ：転倒予防

平成30年2月23日（金）市営住宅下和野団地集会所

#### ① 劇団ばばば☆「転倒予防 ～転倒知らずは寝たきり知らず～」

鎌田實先生による転倒予防をテーマにした講演会が下和野団地の集会所で行われ、鎌田先生と劇団ばばば☆との共演が実現しました。「転倒予防 ～転倒知らずは寝たきり知らず～」の公演は2回目、台本も新たに書き直したのですが、練習は2日前にたった一度行っただけで本番に臨みました。加えて当日は俳優の一人に欠員が出て代役を立てることもなりましたが、チームけせんの和のメンバーたちが力を合わせ、なんとか無事に公演を迎えました。脚本も手がけ、主人公の松太郎と理学療法士役の訪問リハビリステーションさんぽのスタッフの熱演には会場も大きな笑いに包まれ、特別出演して下さった鎌田先生の登場で、更に盛り上がりました。今回の寸劇では、家族が食卓を囲んでお茶っこのシーンがあるのですが、下和野団地の住民さんが手作りの美味しい「なべやき」を作ってくださり感謝です。



#### ② 鎌田實先生の講話・筋肉をきたえてマイオカインを増やす

寸劇の最後のシーンで鎌田先生に登場していただき、その流れで転倒予防についての講話をいただきました。「貯金より貯筋！」で、筋肉を鍛えてマイオカインを増やすことの大切さを教えてくださいました。マイオカインには、認知症予防、糖尿の改善、大腸癌の再発予防、血圧低下、うつ状態の改善の働きがあります。マイオカインを増やすためには、スクワット10回（1日2回）、歩行30分（8000歩）が必要で、やりすぎは意味がなく、運動後30分以内に牛乳・卵・大豆・肉・魚の摂取が筋肉を増やすのに効果的だそうです。鎌田先生からの、私たちがより健康で生きるための「五カ条」を紹介します。①野菜をたくさんとる（野菜ジュースや実だくさんみそ汁がおすすめ）。②タンパク質をきちんととる（卵一日3個でもOK、肉も定期的に摂る）。③スクワットを習慣化（できれば鎌田式、かかとの上下運動も有効）。④ウォーキング（花や夕日を見てきれいと感じることも大事）。⑤美しく生きる（生きがいを持ち、誰かのために…を大事にする）。加えて、2つの「守り続けたいこと」も紹介します。1つ目は、「自分の命は自分で決める。」です。最後はどのように迎えたいか、延命治療の有無、葬られる方法を考えておく必要があるということです。2つ目は、「誰かのために手を差し伸べる」です。誰かを助けると、自分が助けられていることに気がつき、自分の心と体が元気になり、人生が面白くなるということです。最後になります。鎌田先生は、チームけせんの和の会員との出会いを通じて、震災後からずっと陸前高田とつながりを持ちつづけてくださっています。劇団ばばば☆に対しましても、過去にご寄付をいただき、のぼり旗やTシャツを作ったりとサポートしていただきました。今回の公演でも、快く特別出演して下さり、「このような活動が市民の健康づくりに一役も二役も力になっているはず!!! 笑いたくなったらこの劇団を呼んでみんなで笑って長生きしましょう! すばらしい劇団です!」とのありがたいお言葉をいただき、大勢の観客と笑いに包まれながら、団員も今後の活動の励みになりました。鎌田先生、いつも応援ありがとうございます!



#### キャスト・スタッフ

出演	医師：小林里美	(特別養護老人ホーム高寿園)
理学療法士	：富塚亮太	(訪問リハビリステーションさんぽ)
松太郎	：菅原達也	(訪問リハビリステーションさんぽ)
マツ子	：千葉三和子	(岩手高齢福祉気仙地域センターすずらん)
鮎美	：熊谷敬子	(東部デイサービスセンター)
ゆめ	：熊谷悠花	(大船渡高校)
ケアマネジャー	：平泉圭輔	(訪問リハビリステーションさんぽ)
特別出演	：鎌田實	(諏訪中央病院)
ナレーター	：武田知子	(地域包括支援センター)
脚本	：湯浅淳	(訪問リハビリステーションさんぽ)
	：平泉圭輔	(訪問リハビリステーションさんぽ)
事務局	：佐藤咲恵	(陸前高田市地域包括支援センター)
	：熊谷眞子	(陸前高田市在宅療養介護連携センター「みんなの相談室」)
	：行本清香	(陸前高田市在宅療養介護連携センター「みんなの相談室」)

## チームけせんの和第6回研修会（職種別検討会）

平成29年12月12日（火）（48名参加）@キャピタルホテル1000

テーマ「患者・利用者を支える医療介護の連携を探る」

### 医療・薬剤師・栄養士・調理師

・田畑潔・大坂敏夫・菅原典子・石木幹人・高橋愛美・菅原由紀枝

現在の課題	現在の課題課題を解決するために必要なこと	連携するために他職種に期待すること
①認知症の方の服薬管理（訪問診療でござり薬が余っていた例もあった）あとは、難しい事例もある。 ②在宅の方への栄養指導、(病院、施設では、人間的に難しい一面も) ③二又診療所では、市の管理栄養士が栄養指導も行っている。	①ケアプラン作成時に、薬剤師にも参加して頂ければ、直接指導してもらえるのではないかと。 そのためには、医師の指示が必要になる。服薬管理が不安な人が適している。 ②寝たきりの方への嚥下食や調理法の指導、食べ方・買い物の指導。 ③一緒にスーパーに行って、効率のいい方法を教える。 ④最低の栄養ラインを上げる。	①ケアマネジャーが、在宅での環境、家族状況、服薬の状況を分かっているならば、医師、薬剤師にも連携がとれる。ケアマネジャーが要、中心となっていく。 ②食事は基本的に重要なものなので、在宅給食などでも活用するための配達ボランティアの仕組み作りも必要ではないかと。給食センターの活用（行政の縦割を打破していく。） ③治療・薬による効果を上げるには、医食同源ということで、取り組みが必要。



### 看護

・佐々木圭子・石川淳子・戸羽久恵・熊谷ひとみ・尾崎市子・熊谷質子

現在の課題	現在の課題課題を解決するために必要なこと	連携するために他職種に期待すること
①訪問診療時間の変更やサービス利用変更等の情報がうまく伝わらないケースがある。 ②在宅看取りをしてくれる医師不足（金曜夜から土日など・・・夜間もうすでに冷たくなっていたら・・・） ③ほっとつばき登録、家族がDNRを了承し難いケースあり。遠くの家族の理解困難。 ④在宅療養中はうまくいっているが、最後の看取り、亡くなられる時に様々な障害あり。	①ケアマネジャーから、家族、病院、看護師への情報伝達が望ましい。 ②在宅看取りをしてくれる医師が少ないことで、どうしても亡くなる寸前の状態なのに大船渡病院へ搬送しなければならないこともある。→救急隊、大船渡病院の理解を得る。 ③ほっとつばき登録者ということを家族が救急隊に伝えるのが難しいこともあるので、周知理解を広める。	①ケアマネジャーは情報を集約するトップに。 ②消防も含め、情報共有。（現在の高田市の状況について） ③ほっとつばきの周知、理解を広める。



### リハビリ

・阿比留友樹・湯浅淳・及川裕喜・平泉圭輔

現在の課題	現在の課題課題を解決するために必要なこと	連携するために他職種に期待すること
①地域資源（地域での活動、サロン等）につながりにくい。 ②復職につながりにくい。 ③デイケアかデイサービスまでしかつながらない、終着点がデイ等でその先が無い。 ④デイにつなげてから移行する際の申し送りも希薄。 { 顔の見える関係が作れていない } { パスとかはあるけど・・・ } 例) 急性期病院 → { 訪問 } リハビリ 訪問リハビリ → { 通所 } 通所リハビリ → 通所介護	①まず、チーム全体で方針を定める際、顔が見える関係（担当者会議）を築く、内容うんぬんは別として、まず顔を合わせる場を頻回に作る。 ②チームで顔を合わせるのが優先的になるような事業所の体制が必要だ。 ③担当者会議を、何もなくても開けるようにする。時間は短くても。 ④スカイプ、TV電話などITの活用、推進もあり。	①ケアマネジャー → 担当者会議を開く意識を、コーディネーターとしてもつ。 ②他事業所発信での担当者会議が顔を合わせる場の開催の提案。 ③リハも含めてそういった関係をつくるためには、仕事だけでなく、このような研修会などで顔を合わせることで、意見が言いやすい関係性作りしておくことも必要なのではないかと思いました。 ④このような場に積極的に参加する。 ⑤自分たちも含めて、問題をチーム全体の問題として捉える意識を持つ。






これからの連携を深めるための方策について職種別にグループで検討しました。職種別の検討会は共有の課題が見えて発言もしやすく、大いに盛り上がりました。各グループの発表後には、活発に質疑応答もなされて一歩前進した感がありました。その後の懇親会も顔の見える関係作りで大いに盛り上がりました。


### 歯科

・大和田剛史・吉田正紀・吉田重之・金野悦子・菅野美弥・吉田環・金野舞

現在の課題	現在の課題課題を解決するために必要なこと	連携するために他職種に期待すること
<p>①眼科、内科なら通院するけど、、、 歯科 出来れば来院してもらった方が、より良い治療が出来るのに・・・</p> <p>②口腔ケアの大切さを、関係する職種や市民に啓発するにはどうするか？</p> <p>③介護現場の方に伝わらない現状がある。 (治療をどこまですすめたらいいのか、、、抜歯) (咀嚼く出て来て、噛めれば良いという) 歯科へ来院する方の口腔が汚れているので、付き添われてくる方に話しても、ただ付いてきているだけなので、話しておきますという回答。次回、来院しても汚れている状態が今の現状。</p>	<p>①通院のための送迎 (デマンドも利用できないような病状の方まで)</p> <p>②イベント (小さいグループ～広域) ・実習付きの講習会 (チームけせんの和の研修会で) (口腔ケアについて) ・くちビルディング選手権 (チームけせんの和の研修会で) (プチバージョン)</p> <p>③「健康のつどい」での積極的なアピール。</p> 	<p>①チームけせんの和のケアマネジャーや介護スタッフの方へ広めていく。</p> <p>②イベントで知らせる。</p> <p>③歯科に来院してくる方の、付き添いの方へ話す。</p> <p>④関係するスタッフに、歯科スタッフが指導する。(歯科医院にて)</p> <p>⑤オプラートを使い、口腔の汚れている状態を体験してもらい、口腔ケアを。</p> <p>⑥くちビルディング選手権のようなイベントをする。</p>


### ケアマネジャー

・吉田由香里・佐藤隆・中野由香・伊藤弥生・戸羽憲一・吾妻司・脇坂悦子・木村文

現在の課題	現在の課題課題を解決するために必要なこと	連携するために他職種に期待すること
<p>①介護保険で複数のサービスを利用する際の「サービス担当者会議」開催時に、本来サービス事業者の担当者が全員の出席が原則であるが、業務多忙、マンパワー不足により、全員がそろえない時もある。</p> <p>②必要なサービスを希望する場合でも、時期により受け入れが困難な場合があり、他職種の担当者との連携があまりとられていない場合もある。</p> 	<p>①ケアマネジャーは、利用者第一主義を基本に据え、出席しやすい曜日や、時間帯を調整し、可能な限り事業者が全員そろうように努力する。</p> <p>②各関係する事業者も担当者会議は必ず出席しなければならないという強い意識を持ち日々の業務にあたる。</p> <p>③年に何回か、すべての職種が集い、情報交換し、お互い顔の見える人間関係を構築し、必要なサービスを必要な時に利用できる流れを作る。</p>	<p>①各サービス事業者の担当者がお互いの顔を合わせることで顔の見える信頼関係を築き、何か協議しなければならない時でも、スムーズな連携を図ることができる。 「時間はつくるもの！」</p> <p>②何事も利用者本位が基本であるので、利用者の身体機能の向上、居住環境等の整備により、各職種の担当者がお互い有機的に連携し、その相乗効果で、より良いサービスの提供に結びつけることができる。</p>

### 介護

・佐々木康裕・伊藤真基・金野友弘・千葉美子・中野信子・熊谷敬子

現在の課題	現在の課題課題を解決するために必要なこと	連携するために他職種に期待すること
<p>①自立支援→本当に望まれているのか？ デイサービスは「お世話」本人も家族もお世話が「あたりまえ」と考えている。本人、家族にその意識が低い。</p> <p>②介後側と利用者側のギャップが大きい。</p> <p>③成果をすぐ求められるが、すぐに出ないギャップからやめてしまう。 ・理想を追っていかないと、、、(すぐにやりがいが見えなくても) ・身体的のみでなく、精神的な自立支援が必要。</p>	<p>①ケアマネジャーとしてのマネジメント。 ・デイサービスは自立支援につながるサービスの一つ。 ・様子が変わりがあったら、互いに連絡している。 ・国と現場の思いの違い。</p> <p>②本人・家族 ケアマネジャーとサービス提供者、立場の違いで思いも変わる。 ・現場としての待遇が大切。</p> <p>③利用者が心を開いた時、小さいやりがいの積み重ねが大事であることを伝えていきたい。</p> <p>④チームけせんの和として現場スタッフも参加出来る様に声をかけて顔の見える関係性をつくる。</p>	<p>①自立支援について、事業所内の意識統一をする。 ・自立支援と思って、本人は望んでいない→その人にとっての「自立」を見極め連携しながら、ニーズの確認をする。 見極め連携しながら、ニーズの確認をする。 事業所⇔ケアマネジャーとプランのやりとりをしている。</p> 

## 地方創生の祭典

おめでとうございます！！

### みんなの夢AWARD in 陸前高田

「陸前高田の在宅療養を支える会」会員事業所からグランプリと準グランプリ受賞！  
インタビューを掲載させていただきます。

**グランプリ：ロッツ株式会社（代表 富山泰庸氏）**

**受賞者（語り手）：代表 富山泰庸氏**

2012年から気仙地域で訪問リハビリ事業を推進。2017年からはリハビリ特化型デイサービスとフィットネスの一体化事業をスタートし将来的には農業リハビリもスタートさせ、膨張し続ける社会保障制度を抑制し日本の財政再建にも寄与したい！！と。富山さんは高齢化の進む町で、リハビリという技術と知識を提供できる事業所として要介護の方々にとっても健康な人にとっても分け隔てのない健康な街づくりをしていきたいと将来を見据えた構想をさわやかに話してくださいました。またファイナリストのプレゼンの時には参加していた高校生のほとんどの学生さんに支持してもらえたのが嬉しくありがたかったと話されました。



**準グランプリ；特定非営利活動法人 りくカフェ（代表理事 鷗浦 章氏）**

**受賞者（語り手）：理事 及川恵里子氏**

りくカフェを始めたきっかけは、岩手県脳卒中ワースト1から、陸前高田市の健康寿命をNo.1にしたいとの思いからでした。運営する中で、お客さんに「しょうゆがない」と話をされ、減塩の必要性を説明し食べていただいたこと、逆に「家でも薄味になって良かった！」などのうれしいお話もあったようです。今後も夢に向かい様々な課題を乗り越え頑張っていきたいという思いが伝わってくるインタビューでした。また今回一緒に参加した7名との夢に向かう共通の思いや、横のつながりが出来たことも良かったと話されました。



受賞されたお二方様には、今後の更なるご活躍をお祈りし、またその熱い思いをチームけせんの和の会員とともに共有し、陸前高田市民の健康に繋げていけるよう引き続きよろしくお祈りします。

### 地方創生の祭典

みんなの夢AWARD in 陸前高田とは

陸前高田の夢をビジネスとして起業や新規事業を考案したプレゼンターが、各専門家を講師に迎えたセミナーを重ね、1次審査より選出された7名がファイナリストとして発表しました。3月17日、この7名の中からグランプリが決定しました。グランプリはソーシャルビジネスであれば、最大500万円の出資交渉権を与えられます。（事業プランをサポート企業が応援表明をしていきます。）

### 劇団ばばば☆からのご報告

劇団ばばば☆のDVD第一弾、「塩を減らそう！」がようやく完成しました！みなさまのお手元に届きましたら、職場や地域コミュニティのさまざまな世代の方々にご覧いただき、健康維持に役立てくださると幸いです。近い将来、岩手県の脳卒中中の死亡率と食塩摂取量が改善されるように、これからもみんなで協力していきましょう。



### 編集後記

会員の皆さん、いつもありがとうございます！今回はvol.17を発行後まもなく、今年度最終号のvol.18を発行することができ、事務局一同しばらくは心晴れやかに過ごせそうです！この調子で新年度らしくフレッシュな時期にフレッシュな内容をお知らせできるよう頑張りたいと思いますので、引き続き皆様のご協力をお願い申し上げます。

(中野)