

# チームけせんの和 だより

2019  
vol.23  
6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東和野11番地 TEL 0192-22-8671 FAX 0192-22-8672

## 「新任会長挨拶」

広田診療所 所長 岩井直路

この度、会長を引き継ぐことになりました岩井直路です。石木会長から始まり、大和田会長に引継ぎ、陸前高田に来てまだ1年足らずの新米の私へのバトンタッチです。重責を感じるとともに、皆様のご協力がなければ、チームをまとめることも、成果を出すこともできないと思っています。

チームけせんの和だよりを振り返って読んでみましたが、険しい道にも拘わらず、さまざまな活動をしてきたこと、本当に素晴らしいことだと敬意を表します。私の役目は、今までの活動・成果を、未来に向かってさらに発展させることだと考えています。微力ながら頑張っていくつもりですので、ご協力よろしくお願ひいたします。

そんな折、先日5月に劇団ばばの「転倒予防」の上演があり、私も医師役として出演しました。DVD作成の時とはだいぶメンバーが入れ替わっていましたが、立派(?)な上演でした。その時に、劇団ばばを通してチームけせんの和に関して、次のような感想を持ちました。

- 1) 失敗を恐れず各人が持てる力を存分に発揮していた。
- 2) 皆が自主的に動いていた。
- 3) 皆がチームのため主体的に動いていた（みんながリーダー）。
- 4) チームとしての和があった。

そんなチームのパフォーマンスに感心するとともに、これが「チームけせんの和」の“力”なのだと改めて思いました。

そんな体験も踏まえて、これからのチーム“けせん”が大切にしていけるべきことを考えてみました。

- 1) **K**now myself & ourselves (己を知る: 自分・私達自身の立ち位置・役割、環境、良いところ、足りないところを知る)
  - 2) **E**ducation (教育: 教え育み、自らも学ぶ)
  - 3) **S**kill up (スキルアップ: 良いところはレベルアップ、足りないところは補えるように、自分・私達自身に磨きをかけ力をつける)
  - 4) **E**ncouragement (勇気づけ: 勇気をもって目的に向かい一歩前進、チャレンジする)
  - 5) **N**etwork (ネットワーク: 情報共有し連携・協力する、原点への振り返りをしながら)
- 上記の、1)～5)の英語の頭文字を並べると、“KESEN”になります。

けせんの和の会長は、船で言えば船長かもしれませんが、「みんながリーダー」となり、チームのために自主的、主体的に、目的に向かって持てる力を発揮していくと、きっと良い成果、副産物が生まれるのではないのでしょうか。皆さんはどう思いますか？

チーム“KESEN”船に、これからは市民にも乗船してもらいましょうか。



平成31年2月2日(土)

## 地域包括ケアフォーラム(第5回研修会) アンケート報告 陸前高田市コミュニティホール(参加者200名)・アンケート回収(127名)

参加者からいただいたアンケートの内容について、会員の皆様と共有したく一部抜粋してご紹介いたします。(内容は vol.22 にて既報)

### (市民の声)

- ・市民が専門職の役割について理解することが大切だと思った。(70代女性)
- ・市役所だけでなく各町のコミセン等を中心に月何回か専門家が相談に来てくれて、市の末端まで医療・福祉が受けられたらと思う。(70代女性)
- ・食事、運動、地域の皆さんとのコミュニケーション。支えたり、支えられたり、・・・高齢者の多い我が地域には一番大切だと思う。(70代女性)
- ・人と人とのつながり、信頼、ちょこっとした手を差しのべ、自分のできることでかかわっていきます。(60代女性)
- ・いろいろな問題、問題点を人ごとに思うのではなく、自分にも起こりうる事としてできる事から参加し、人とのつながりを持って行動する。そしてそれを支えるプロ集団に気軽に相談できる体制を作っていけたらいいと思う。(70代女性)
- ・大変勉強になりました。包括ケアの社会的認知度が低いと思いますので、このような広報活動は大切だと思います。ありがとうございます。(70代男性)
- ・自分の生き方を見直すよい機会となりました。運動の大切さを改めて必要な事を感じ実行してゆきたいと思って居ります。(80代以上女性)
- ・少しずつ活動の様子が市民に見えてきている感じがした。益々頑張って！(60代女性)
- ・このような活動を知る事ができてよかった。もっともっと大勢の人が参加できるような周知があったらよかったと思う。(60代男性)
- ・チームけせんの和については新聞等で知る事ができていましたが、今日実際にふれて本当に陸前高田市に住んで幸せなんだと思いました。やはりやさしい心が一番だと思います。(70代女性)
- ・市内の先生や専門の方々頑張っているのでもうれしかった。私も家のまわりの地域で出来る事をがんばりたいです。(70代女性)
- ・みんなが考えて行動されている。又はこれから役立てようという空気感があり、参加して良かったと思います。(70代女性)
- ・とても素晴らしいフォーラムでした。特にケアマネジャーというものを理解できました。(70代女性)
- ・チームけせんの和の存在を初めて知りました。高田にこのようなチームがある事が嬉しく、市民にもっと知る機会があればいいと思います。(60代女性)
- ・自分も「チームけせんの和」劇団ばば☆に入りたい。主人の父が介護も受けないまま・・・もっと何か出来たかも。(60代女性)

### (介護職の声)

- ・医療機関、その他関係機関も大事だが、地域で関り合うのも必要と感じる。チームけせんの和の活動も今後広がっていったら嬉しいです。頼もしい町になれますね。(40代女性)

### (医療職の声)

- ・シンポジウムについては、市民の方に各職種の仕事内容を知ってもらう良い機会になって良かったです。それぞれ皆様々な活動をしているのが分かって心強く感じました。気仙管内のつながりが広がっていくと良いと思います。(50代女性)

平成31年3月15日(金)

平成30年度 第6回研修会  
 キャピタルホテル 1000 (41名参加)  
 テーマ:「軽症糖尿病の食事教室」

講師 鵜浦医院 院長 鵜浦 章 氏  
 りくカフェ 管理栄養士 菅野 香澄 氏



鵜浦先生からは、パン、ラーメン、イモ類、油物を減らし、野菜、海藻、キノコなどを増やした規則正しい食生活を心がけること。また通常の検査では見つけにくい、食後の短時間だけ血糖値が急上昇し動脈硬化や認知症のリスクも高めるグルコーススパイクの危険性や予防、検査方法等の説明がありました。

菅野管理栄養士からは、GI値が高い食品と低い食品について具体的な説明等があり、玄米食の紹介もありました。またりくカフェでのメニューの工夫や糖尿病教室の報告もあり、日常の食生活をふり返る大事な研修会となりました。

その後には、劇団ばば☆の新作DVDの試写を兼ねての懇親会も開催され、27名が参加し完成版を楽しみました。また(株)バイタルネット様からは低カロリー、低GIの多種類の食品紹介のコーナーも開催され活用させていただきました。

令和元年5月28日(火)

令和元年度総会 & 第1回研修会の報告

令和元年度総会にて平成30年度事業報告・決算報告・令和元年度事業計画案・役員の変更について事務局から提案があり協議され承認されました。



令和元年度第1回研修会  
 テーマ:「東日本大震災からの復興のあゆみ」  
 ～はまってけらいん かだってけらいん～  
 講師:陸前高田市地域包括支援センター  
 認知症地域支援推進員 佐藤 咲恵

東日本大震災から8年が過ぎ、陸前高田市の復興も仕上げの時期に入りました。

この度新しく開設された保健福祉総合センターを会場に、震災後に地域包括支援センターをはじめとする行政の保健福祉の専門職はどのように活動してきたのか、また「チームけせんの和」の結成や活動の歩み、市民の心の復興をめざす「はまかだ運動」などについて話されました。矢作町の生出地区にある「炭の家」が福祉避難所的に利用されていたことを初めて知った会員もあり、改めて地元での活動を学ぶことができました。

震災直後から今まで、会員の皆様それぞれの取り組みやご苦労が多々あったと思います。壊れてしまった地域のつながりからの復興には長い年月が必要ですので、「はまかだ運動」を意識して、仕事や地域活動にはまっていきましょう。



令和元年度 陸前高田の在宅療養を支える会 役員名簿

役員名	氏名	備考
会長	岩井直路	国保広田診療所
副会長	田畑 潔	県立高田病院
	菅原由紀枝	栄養士会
役員	鵜浦 章	医師会
	吉田 裕	歯科医師会
	大坂敏夫	薬剤師会
	柚 智子	県立高田病院看護科
	入澤美紀子	介護老人保健施設
	武藏香織	訪問看護ステーション
	熊谷ひとみ	デイサービス
	戸羽 憲一	介護支援専門員連絡協議会
	佐々木裕紀重	歯科衛生士会
	中島 卓	訪問リハビリステーション
	近江 雅喜	障害者相談支援専門員
監事	藤本 繁	県立高田病院事務局
	佐藤 吉樹	介護支援専門員連絡協議会
顧問	石木 幹人	国保二又診療所
	大和田剛史	広田歯科医院
事務局		県立高田病院事務局

## ★ 劇団ばばば☆ 公演報告 ★

令和元年5月19日(日)

「転倒知らずは寝たきり知らず！」@陸前高田市コミュニティホール

岩手県腎臓病の会様の第41回定期総会後のアトラクションでの公演依頼があり、令和初の「転倒予防」の公演を行いました。今回も初舞台のキャストやスタッフも複数おりましたが、チームワークで演じきりました。劇に引き続き、医師役もこなした広田診療所長の岩井会長より転倒予防についての講演も行なわれ、より深く予防の大切さを伝えることができました。



キャスト・スタッフ

出演 医師：岩井直路（国保広田診療所）  
 松太郎：佐藤隆（地域包括支援センター）  
 マツ子：千葉三和子（岩手高齢協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 3年生）  
 ケアマネジャー：小林里美（高寿園）  
 理学療法士：坂本成良（リボンデイサービスセンター）  
 管理栄養士：村上有紀（松原苑）  
 看護師：佐藤咲恵（地域包括支援センター）  
 ナレーター 熊谷晃喜（松原指定居宅介護支援事業所）  
 脚本 湯浅淳（訪問リハビリステーションさんぽ）  
 平泉圭輔  
 スタッフ 中野信子：（岩手高齢協気仙地域センターすずらん）  
 中野由香（小規模多機能ホーム 厨）  
 団長 佐々木康裕（グループホーム金山）



## 劇団ばばば☆ 新作DVD 第2作目「健康長寿はお口から！」完成販売中！ 第3作目「転倒知らずは寝たきり知らず！」

「健康長寿はお口から！」は、生涯健康でいるための秘訣はお口の中にあるということ、市内の歯科医師や歯科衛生士の方々が中心で熱演し、虫歯や歯周病の原因とその対策について解説しています。対象者に合わせてわかりやすくするために、大人用と子供用の選択が可能です。（税込800円）



「転倒知らずは寝たきり知らず！」は、寝たきりになる原因の割合が高い、転倒を防ぐためのポイントを、日常生活を舞台として医師や理学療法士、管理栄養士がわかりやすく解説しています。（税込800円）



★なお第1作DVD「塩を減らそう！」も税込630円で販売しております。

### 編集後記

令和と共に、チームけせんの和でも役員の改選がありました。新会長となった岩井先生を中心として、今年度も研修会やグループワーク、そして懇親会を計画しています。この地で誰もが心も身体もその人らしく安心できる毎日が送れるよう、地域の方々と共に活動していきたいと思っています。どうぞ皆様のご参加とご協力をよろしくお願いいたします。（菅野）

※この会報は、市からの補助金で作成しました。