チームけせんの和 だより

2015 vol.6 7月1日

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

チームけせんの和　巻頭言

会長　石木幹人

来年度からの被災地へ対する国の支援が小さくなることが話題になっている。被災から５年目を迎え、陸前高田市は高台移転地、かさ上げ住宅地が目に見える形になってきている。しかし復興という言葉が実感として感じられるようになるには、自宅や復興住宅が完成し、商店の本設が行われ、活気ある市民生活が戻ってきてからと思うと、まだまだ先の話である。少子高齢化社会に対して、国は在宅医療、在宅介護に舵を切っている。現在、健康寿命と平均寿命の間が、約１０年ある。つまり日本人の終末期は、一人当たり１０年介護が必要になるということである。この介護が必要な期間をできるだけ短くしていくにはどうしたらいいのだろうか。

陸前高田では、被災により避難生活を余儀なくされた市民たちは、避難所生活、仮設住宅、自力再建や復興住宅への転居と、この数年間の間に住環境が著しく変わり、その都度コミュニティー再生のストレスにさらされている。被災を免れた人たちでも、多くの友人や家族・親族を失い、被災前の生活から大きく変化してしまい戸惑っている住民が多くいる。このストレスに伴う問題がそろそろ顕在化してくるのではないかという危惧を抱いていたら、昨年度の岩手県の自殺率が全国でワースト１になったというニュースが飛び込んできた。

チームけせんの和は、被災した陸前高田の特殊性を理解しながら、その活動を進めていく必要がある。健康寿命を延ばすために、チームけせんの和が生活習慣病予防に積極的に参加していく必要がある。劇団ばばば☆の活動は市民に好評であるが、さらに発展させ、演目も、今後は転倒予防や口腔ケアなどのテーマも増やしていく予定である。会員一人一人が自分の生活習慣を顧みて、率先して改善していくのもよいと思う。

下和野団地に市民交流プラザが立ち上がり、そこに地域包括ケアコーディネーターが常駐する「みんなの相談室」として開設した。平日の９時から１６時まで市民や専門職などを対象にさまざまな相談業務を行う。チームけせんの和の事務局機能もある。要支援、要介護者との接触が多い会員の皆さんが日頃感じていることを持ち込んでほしいと思う。その中から問題点を見つけ、解決していくことが、陸前高田の少子高齢化社会への対応に結びついていくことになると考えている。

「チームけせんの和」に寄せて

広田歯科医院　院長　　大和田　剛　史

はじめまして。広田歯科医院の大和田剛史と申します。さて、ここで問題です。「剛史」をなんと読むのでしょうか。（答えは文章中に入れました。）

震災前に石木先生が中心となり「チームけせんの和」が立ち上がりました。私も声をかけられましたが、実際具体的にどうすればよいかわからないでいました・・・・・。

震災後に、奈良県の歯科医師・諸井英二先生と歯科衛生士の渡辺さんたちが陸前高田に歯科支援に入りました。立場上私が同行させていただきました。諸井先生は訪問歯科診療を専門としており、避難所や施設内で丁寧に心を込めて口腔ケアしてくださり、その姿に感動し、また、先生には松原苑や高寿園で勉強会を開催していただき大変勉強になり、先生の熱い想いが伝わってきました。陸前高田には３度来ていただき、３回目の帰る時には、「大和田先生が今後訪問歯科診療を積極的にやるよう期待していますよ。」と激励され、私はつい「何とかやります。」と約束してしまいました。男と男の約束を破る訳にはいかない（？）と、訪問診療の依頼があったらできるだけ早く行くようにして、現在にいたっております。

歯科が介入する分野は多彩です。大きく分けると①診療（虫歯の治療、義歯修理、義歯新製etc.）②口腔ケア③リハ（摂食嚥下障害、咀嚼筋の機能改善など）です。特に③は私の未知の分野で、知れば知るほど奥が深くて、へたにのめり込むと浮上できない感じがします。

そういう訳で、自分のできる範囲内で、歯科医院に通院できずに困っている方々に口腔ケアをやり、食事がなんぼでもはがいぐ様に、広田歯科医院はスタッフ一同地道にコツコツやっていきますので、ＴＫＷ（チームけせんの和）の皆様よろしくお願いこうし上げます。

チームけせんの和　活動報告

Ｈ27年３月19日

平成26年度　第７回研修会（83人参加）
テーマ「地域包括ケアの時代に」～地域を耕す暮らしの保健室の試み～
講師　（株）ケアーズ 白十字訪問看護ステーション　統括所長
暮らしの保健室　室長　秋　山　正　子　氏

念願の秋山先生の講演会でした。秋山先生は、「市谷のマザー・テレサ」の異名を持ち早くから訪問看護を実践し、都会の中での困難さを抱えた人々をサポートされてきた第一人者です。
暮らしの保健室は、「医療も含んだ相談支援の場所が町の中にあったら・・・」「治すことのみに専念し、死を敗北と捉える医療から、病気や障害を持っても活き活きと暮らし穏やかに人生を終えるところまで支える医療へ」の構想のもとに、高齢化の進む団地の空き店舗を利用して、２０１１年に開設されました。相談事例は、介護の高齢化・がん相談・認知症やもろもろで困っている家族のサポート体制等、多岐に渡っています。
現在は、多職種によるケース勉強会をしており、困難を抱えた人を地縁で看取る取り組みや健康不安に答える場作り、学びあう場としての保健室を運営しているそうです。

「皆様に感謝」

ケアセンター高田　古　水　健　吾（代筆　スエ子）

この度は、会報原稿に声をかけて頂きありがとうございました。

まず最初に伝えなければならない事、それは皆様への「感謝」です。

私自身、視覚に障害をもち常に支えられる身でありながら、この様に皆様と関わらせて頂ける事は「感謝」以外にございません。

以前整形外科に勤務していた時に、介護支援専門員の資格を目指そうとしましたが、今の職場では必要のない資格と言われ断念しました。しかし、現職場の理解により、８回目の挑戦で資格を得ることが出来ました。

私は介護ではなく、医療保険による訪問マッサージ師として働いておりますが、患者さんのほとんどが介護を受けている方で、介護支援専門員の資格が活かされています。どんなサービスを受けているかを把握することで、マッサージがサイドからの支援に繋がると思っています。何より、いかに患者さんが社会と繋がりをもてるか、私たちが関わる事でより良いサービスを受けられるか、私たちの役割はそこにあると思います。

気仙には素晴らしい人材がたくさんおられます。（会報を読んでおられる方全員）会報を読んで石木先生の目指している「地域の茶の間」に大変感銘を受けました。限界集落防止のために、私達も少しでもお役に立てればと思っています。

震災直後、島貫先生とお会いする機会があり「高田に残って頂き有り難うございました。」と、感謝を述べたところ「最初から何処へも行く気はなかったよ。」と、さらりとお話になられました。気仙住民の一人として大変有難く、心から感謝した事を思い出しながら原稿に向かっています。

感謝、感謝の文面になってしまいましたが「チームけせんの和」が益々大きくなり、大輪の和になります事を願いながら終わらせて頂きます。

今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

また、がん患者の相談の増加、病院の中では表現できない悩みの受け皿として「マギーズセンター日本第１号」を昨年９月にキックオフしたそうです。秋山先生は、厚労省の地域包括ケアシステムの構築についてのモデルを紹介し、終末期に係わった事例をもとに、「つながる」地域包括ケアについて貴重な講演をしてくださいました。

Ｈ27年4月24日

平成27年度　第１回研修会（76人参加）
テーマ「地域で取り組む健康づくり」
講師　筑波大学大学院人間総合科学研究科　准教授　山　田　　実　氏

高齢者の健康維持のための大切なテーマである、転倒予防、サルコペニア予防、認知症の運動効果についてお話をして下さいました。サルコペニアには筋力強化が必要で、比較的元気な高齢者にはDual-task（二重課題）遂行能力の向上が必要だとの報告がありました。サルコペニアのメカニズムを考慮すれば、運動だけではなく、栄養に対する介入も考慮すべきとのことです。また、東京と京都府井根町の間で行われている「遠隔監視型郵送式サルコペニア予防介入」についての紹介がありました。

★劇団ばばば☆　公演報告★

５月２１日、小友町財当仮設住宅の集会所で、第２回目の公演が行われました。自治会長自ら主人公「松太郎」役を演じ、住民の方々から大きな拍手と笑いが起きました。当日は、災害公営住宅に転居した方、自宅を再建した元住民やカリフォルニアからのお客様も見え、観客席も盛り上がっていました。寸劇終了後は、各家庭から持ち寄った味噌汁の塩分測定や、医師と管理栄養士によるミニ健康講座の時間もあり、好評でした。
第３回目は、５月３０日に、コミュニティホールで市主催の「健康のつどい」で公演しました。約３００人の市民を前に最高の演技を披露し、最後には鎌田實先生のサプライズ出演もあって、大きな拍手をいただきました。

『第１回～第３回公演のキャスト／スタッフご紹介』

……団員は随時募集しておりますので、どしどし応募してください。……

■出　演

熊　谷　晃　喜（松原指定居宅介護支援事業所・ケアマネジャー）／畑　山　文　梁（財当仮設自治会長）
千　葉　三和子（すずらん・所長）／佐々木　康　裕（松原指定居宅介護支援事業所・ケアマネジャー）
熊　谷　敬　子（東部デイサービス・相談員）／熊　谷　悠　花（高田一中・２年生）
高　橋　　祥（高田病院・医師）／島　貫　政　昭（高田病院・医師）／倉　岡　美　保（鵜浦医院・看護師）
熊　谷　質　子（地域包括ケアコーディネーター・看護師）／熊　谷　眞貴子（高田病院・看護師）
菅　原　由紀枝（高寿園・管理栄養士）

■特別出演

鎌　田　　實（諏訪中央病院名誉院長）

■ナレーター

福　井　康　江（精神保健福祉士）

■脚本・演出

行　本　清　香（地域包括ケアコーディネーター）

■陸前高田ことば指導

熊　谷　質　子（地域包括ケアコーディネーター）

■メディカル・アドバイザー

石　木　幹　人（地域包括ケアコーディネーター・医師）

■栄養指導

菅　原　由紀枝（高寿園・管理栄養士）

■美　術

伊　藤　弥　生（松原指定居宅介護支援事業所・ケアマネジャー）／奥　村　真以子（地域包括支援センター・社会福祉士）／小　林　里　美（高寿園・相談員）／斉　藤　愛　美（そうごう薬局・薬剤師）
千　葉　愛　実（地域包括支援センター・保健師）／中　野　信　子（すずらん・介護員）
平　泉　圭　輔（訪問リハビリステーションさんぽ・理学療法士）／湯　浅　　淳（訪問リハビリステーションさんぽ・理学療法士）／工　藤　拓　也（そうごう薬局・薬剤師）

■事務局

佐　藤　咲　恵（地域包括支援センター・主任ケアマネジャー）
蒲　生　紋　子（地域包括支援センター・保健師）

■団　長

佐々木　康　裕（松原指定居宅介護支援事業所・ケアマネジャー）

編集後記

陸前高田の自慢できる海の幸、ホヤとウニが、今まさに旬です。ウニは高級品なのでお腹いっぱいと言うわけにはいきませんが、季節のものなのでぜひ味わいたいですね。畑の野菜たちも成長してきています。鎌田先生の食事のアドバイスを参考に、地産地消で元気モリモリで梅雨を乗り切りたいものです。新年度号の発行が遅れましたことをお詫び申し上げます。

※この会報は、市からの補助金で作成しました。