

あつぱれ

2018年 秋 号

特 集

フレイル予防で健幸長寿



わたしらしく生きるー在宅ケアの現場を訪ねてー
「自分らしさを取り戻した」

医師に聞きたいからだの症状
「閉塞性動脈硬化症」

今日からできる介護予防
「老い方上手のための6カ条」

あいセーフティネットニュース

「日本医師会が提唱した80歳で20本の歯を残そう」という運動も目標を達成し、今後の健康指標は歯の数から口腔機能の虚弱「オーラルフレイル」の視点から高齢者医療・福祉の研究をされている渡邊先生。□の健康と健康寿命との相関性について、分かりやすく解説してくださいました。

「日本は世界で最も高い高齢化率で、これまでどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えています。トランナーとして私たちの生き方が世界の見本になるのです。地域住民同士で支え合い、みんなで100歳まで生き抜く社会を創つていこうではありませんか。そのためには80歳からどう生きるか、古いの長期化に備えることが重要。現役時代のメタボ対策から老いによるフレイル（虚弱）対策への意識改革が必要です。さまざまなエビデンス（科学的根拠）から、健康長寿のためには『栄養』『身体活動』『社会参加』が三位一体で強く関連しているといわれています。口腔機能を維持してタンパク質をしっかりと取る。誰かと食事するなど人とのつながりも大切にする。運動だけでは健康にならないことも分かっています。筋力だけでなく心身の活動を維持することがポイントです。高齢期においては特に『社会性』から弱っています。ぜひ自分事としてどうぞ今日から行動変容を起こしてください。高齢になつても、地域で支え合い、官民地域連携で活力あれる長寿社会を実現していきましょう」



参加された方からは「食事・運動だけではなく、社会参加もとても重要だと分かった」「住民の横のつながりも大切ですね」など多くの感想を頂戴しました。



開催にあたり、多摩市、多摩市医師会、東京都八南歯科医師会をはじめとする多くの団体にご後援をいただきました。ありがとうございました。

「よく食べ、よく話し、よく笑い、
健康寿命を延ばしましょう」

歯科医師として長年臨床に携わり、現在は主に□腔機能の虚弱「オーラルフレイル」の視点から高齢者医療・福祉の研究をされている渡邊先生。□の健康と健康寿命との相関性について、分かりやすく解説してくださいました。

「日本医師会が提唱した80歳で20本の歯を残そう」という運動も目標を達成し、今後の健康指標は歯の数から□腔機能の維持へと変わってきました。滑舌が低下する、食べこぼしがある、むせやすいなど、健康の衰えは□から始まるともいわれています。些細で見逃しやすいのですが、フレイルは健康と障がいの中間の状態なので、この段階で努力すればまた健康に戻れるのです。早めに歯医者さんに行き、入れ歯を調整するなど、適切に対処することで□の健康を維持し、生活習慣の悪化を防ぐことができます。喫める人は健康余命が長いというデータもあります。また□の健康は姿勢や□臭などにも表れ、人の□ミュー□ケーションなど社会性にも影響するため、フレイル予防の上流にあります。社会活動が減少すると身体活動も低下し、食欲も湧かず栄養不足になると悪循環に陥ります。

「いい状態にならないようオーラルフレイルを予防し、おいしく笑顔でステーキを食べて、次の世代の見本にもなるような健康長寿を目指しましょう」

第一部

基調講演② 渡邊 裕氏

第二部

体操

「楽しく元気に長生きしましょう」

歯科医師として長年臨床に携わり、現在は主に□腔機能の虚弱「オーラルフレイル」の視点から高齢者医療・福祉の研究をされている渡邊先生。□の健康と健康寿命との相関性について、分かりやすく解説してくださいました。

「日本医師会が提唱した80歳で20本の歯を残そう」という運動も目標を達成し、今後の健康指標は歯の数から□腔機能の維持へと変わってきました。滑舌が低下する、食べこぼしがある、むせやすいなど、健康の衰えは□から始まるともいわれています。些細で見逃しやすいのですが、フレイルは健康と障がいの中間の状態なので、この段階で努力すればまた健康に戻れるのです。早めに歯医者さんに行き、入れ歯を調整するなど、適切に対処することで□の健康を維持し、生活習慣の悪化を防ぐことができます。喫める人は健康余命が長いというデータもあります。また□の健康は姿勢や□臭などにも表れ、人の□ミュー□ケーションなど社会性にも影響するため、フレイル予防の上流にあります。社会活動が減少すると身体活動も低下し、食欲も湧かず栄養不足になると悪循環に陥ります。

「いい状態にならないようオーラルフレイルを予防し、おいしく笑顔でステーキを食べて、次の世代の見本にもなるような健康長寿を目指しましょう」

フレイル予防で健幸長寿

人生100歳時代が到来し、「いかに健康に長生きできるか」に関心が高まっています。そのカギは、要介護状態になる手前の段階で早めに予防すること、すなわち老化に伴う虚弱「フレイル」対策にありました。10月20日（土）に開催された当財団の市民公開講座では、フレイル予防の第一線で活躍する方々を講師にお迎えし、市民のみなさんとともに考えました。



会場となったアラホール（多摩市・聖蹟桜ヶ丘駅直結）。約150名の方にご参加いただき、約3時間にわたり開催されました。

第一部

基調講演① 神谷 哲朗氏

フレイル予防とその実践
～フレイル予防による長寿のまちづくり～

千葉県柏市で大規模な高齢者虚弱予防研究などを経験したことのない超高齢社会を迎えてます。トランナーとして私たちの生き方が世界の見本になります。地域住民同士で支え合い、みんなで100歳まで生き抜く社会を創つていこうではありませんか。そのためには80歳からどう生きるか、古いの長期化に備えることが重要。現役時代のメタボ対策から老いによるフレイル（虚弱）対策への意識改革が必要です。さまざまなもので幅広い視点でお話をいただきました。

「日本は世界で最も高い高齢化率で、これまでどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えてます。トランナーとして私たちの生き方が世界の見本になります。地域住民同士で支え合い、みんなで100歳まで生き抜く社会を創つていこうではありませんか。そのためには80歳からどう生きるか、古いの長期化に備えることが重要。現役時代のメタボ対策から老いによるフレイル（虚弱）対策への意識改革が必要です。さまざまなもので幅広い視点でお話をいただきました。



開催にあたり、多摩市、多摩市医師会、東京都八南歯科医師会をはじめとする多くの団体にご後援をいただきました。ありがとうございました。

あなたのお悩みに、『あいセーフティネット』の医師がわかりやすく答えます

へいそくせい どうみやく こうかしょう

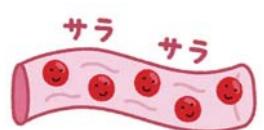
今回のテーマ

「閉塞性動脈硬化症」

あなたは歩くと、太ももの後ろ側やふくらはぎが痛くなりませんか？

歩くと足が痛くなる場合、みなさんは整形外科を受診されることが多いかと思いますが、血管性、つまり動脈硬化による血流低下によつても起きることは意外と知られていません。「閉塞性動脈硬化症」は文字通り血管が硬くなつて、つゝには詰まつて（閉塞）しまつ病気です。主に腸骨動脈領域（お腹の中で左右の足に血液を運ぶ動脈）によく発症するといわれています。症状は間歇性跛行と呼ばれる、歩くと痛みが出て、休むと治るもので筋肉の酸素不足が原因です。他には痺れや冷感などもあります。診断にはまず触診で、足の甲（足背動脈）、膝の後ろ（膝窩動脈）、股の付け根（股動脈）を触ることですが、一般の方には難しいと思いますので、病院での（容積脈波やMR）検査や血管年齢の検査（上腕・足関節血圧比）、血管造影が必要です。

「がんで一度は失った声。
教室に通ううちに自分らしさも取り戻した」



その足の痛み、動脈硬化が原因かもしません

あなたは歩くと、太ももの後ろ側やふくらはぎが痛くなりませんか？



原因は脳梗塞や心筋梗塞と

同じく、生活習慣病である高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙などといわれています。治療としては血液をさらさらにさせ、血管を拡張させる薬を使用する薬物療法と、カテーテルを用いて狭いところを拡張させる手術があります。代用血管を用いた外科手術もあります。しかし外科手術は膝から下の細い血管には代用血管が閉塞することができないのです。

予防は前述した高血圧、高脂血症、高血糖の治療と運動です。すなわち歩くこと。歩くと筋肉（ふくらはぎが多い）が痛くなります。休めば痛みは取れますし、無理のない距離を歩くことで周囲の細い血管（側副血行路というバイパスとなる血管）が発達し、血液の流れが改善するので、長い距離を歩くことができるようになります。「ひょっとして自分もと思われる方は受診してください。

足は第一の心臓ともいわれます。
歩いて生活習慣病を予防し、健康的な老後を送りましょう。



私の4人の孫はすべて女の子です。1月に外孫ですが、待望の男の子が生まれました。我が家の跡取りではありませんが、「皇太子」と呼んでいます。完全に爺バカです。

天本病院 院長 舟木 成樹（ふなき・しげき）

心臓血管外科専門医認定機構 心臓血管外科名誉専門医
聖マリアンナ医科大学名誉教授
聖マリアンナ医科大学東横病院 病院長を経て、2014年より現職

Interview



結婚生活や子育ての思い出が詰まつたご自宅の前で。

わたしらしく生きる

—在宅ケアの現場を訪ねて—

笠貫 達也（かさぬき・たつや）様 81歳

稻城市東長沼在住。2014年より、『あい訪問看護ステーション平尾』を週1回ご利用中。

4年前に喉頭がんが発覚し、声帯を全摘出した笠貫様。頭では理解していたものの、実際に声を失つた時のショックは想像以上だったそうです。

「現役時代は社員旅行でも盛り上げ役に徹する方。おしゃべりが好きだったから、精神的にどうしようもないくらい落ち込む日々でした。そんな時、訪問看護師さんから食道发声法というものがあると聞いて。教室の見学に行くと、自分と同じ境遇の方たちが『あ』から『音』音練習している。その姿を見て感動し、もう一度自分の声でしゃべりたいと思ったんです。片道1時間かけて週3日通い続け、最初は筆談でしたが、今ではこんな感じで話せるようになりました。教室の先生にはまだまだ何を言つていいかわからないと言われますが（笑）」

取材時も、声量の弱さや子音の聴き取りにくさはあるものの、ほぼ会話ができるまでに新しい发声法を身に付けていました。

「自分で買い物に行き、食事には気をつけます。妻が生きていた頃から台所には立つていました。結婚の時に、料理を手伝う約束をしたんです。『新しいチャレンジは認知症予防にいいからと離れて暮らす娘からも料理本をもらつたりね。好きな音楽をかけながら食事を作つていると家の中に誰かいるようになります。新宿など都心にも出かけます。道行く人の笑顔を見ながら人混みの中を歩いていると、自分が生きている実感が湧くんですよ。家中で『ひる』ろしていると足腰も弱つちゃうしね」

がんになつても年齢を重ねても、自らの意思で向き合い、しなやかに日々を楽しめている笠貫様。生き方のヒントをたくさんいただきました。

「自立支援の視点を大切に」

温盛 由紀子 あい訪問看護ステーション平尾主任／訪問看護師 慢性呼吸器疾患看護認定看護師



訪問看護というと、病気の方のお世話をすると、何かしてあげるイメージが先行しますが、ご本人の自立を支援することも重要です。住み慣れた地域でこれからも生活していくためにはどうしたら良いのか。高齢独居の方が多くなる中、近隣との関わりにも目を向ながら社会生活が維持できるよう支援しています。また、精神的支援、適切な情報提供から意思決定支援を在宅で行っていくことは今後重要なと考えています。



永久気管孔の状態確認やたん吸引の機器の管理などをっています



あいセーフティネット ニュース

8/3
(金)
台湾から視察
日本の地域包括ケアシステムについて学ぶため、台湾の『奇美メディカルセンター』の方々が視察に訪れました。訪問診療や訪問看護、介護との連携など事業所を巡り紹介しました。



7/28
(土)
あい介護老人保健施設の夏祭り
利用者さんや地域のボランティアさんの協力を得て開催する「あい介護老人保健施設」の夏祭り。おいしい屋台に和太鼓や歌謡ショーもあり、ご家族など多くの来場者に恵まれました。



7/2
(月)
慰霊祭

今年も多摩事業部の慰霊祭を『天本病院』にて開催しました。御芳名をお一人ずつ読み上げ、職員一同ご冥福をお祈りいたしました。



9/22
(土)
RUN伴（ランとも）多摩
認知症への理解を呼び掛け、当事者と家族・支援者が全国をリレーするイベントに多摩事業部も協賛。多くの職員が利用者さんと一緒に参加しバトンつなぎました。



9/16
(日)
天本病院敬老会
1階特設会場にて、新入職員によるよさこいソーラン節やボランティアの方によるコンサート特別ランチメニューなど、患者さんやご家族にお楽しみいただきました。



8/5
(日)
8/4
(土)
落合夏祭
盆踊り大会

多摩センターの駅前で開催される夏の一大イベントに当財団のブースが出店。子ども向けの遊びや筋力測定などを提供し家族連れてにぎわいました。



10/14
(日)
菖蒲館まつり
『多摩市立唐木田コミニコニティセンター』のイベントに初参加。骨密度や血管年齢測定を行い、「あいクリニック中沢」院長の亀谷が結果についてアドバイスしました。



9/26
(水)
「今見直そう生活習慣」
(於..)あい介護老人保健施設
動脈硬化の予防について「あい介護老人保健施設」の施設長で医師の佐藤清貴が解説。同施設理学療法士の吉野健による介護予防体操も好評いただきました。



9/23
(日)
永山フェスティバル
地域交流を目的に市民と行政が一体となって開催する『永山フェスティバル』に出店。骨密度や体力分測定会、子ども向け絵はがき教室など約200名ご参加いただきました。



今回のテーマ

老い方上手のための6力条

超高齢社会を迎え、介護予防・認知症予防について耳にしない日はありません。では、要介護や認知症になってしまったなら終わりなのでしょうか？予防は大切ですが、老いは誰にでも平等に訪れるもの。たとえ身体に不調があっても、せめて心は元気で、前向きに年を重ねていきたいですね。今回は日々多くの高齢者と接しているスタッフが、元気な方に共通しているメンタルの秘訣をご紹介します。

① 趣味の時間を大切にしている



例えば絵や陶芸、庭仕事。悩みを忘れて没頭できる時間は心を解放してくれます。作品作りという自己表現を通じて、脳梗塞の後遺症という障がいを受け入れ、明るさを取り戻した方もいました。

② 夢や目標を持っている



ワクワクすることがあるとエネルギーが湧いてきます。夢を持つことは何歳からでも遅くはないと思いませんか。趣味のシャンソンの舞台に毎年立つことを楽しみにされている方もいます。

③ 家族や友人を大切にしている



家族や身近な人の関係性が良いと、ストレスが少なく日々の安心感にもつながります。日頃から関係性を構築し、コミュニケーションを大切にしましょう。

④ 自分の居場所を持っている



地域の集まりや趣味のサークルなどに参加している方は、孤独を感じにくい傾向があるようです。欠席したり異変があると気づいてもらえる安心感も◎。

⑤ 誰かの役に立ちたいと思っている



これまでの知識や経験を、人に喜ばれることに生かしてみませんか。役割があると充実感が得られて心が安定します。小さなこと、できることから始めてみては。

⑥ 人の手を上手に借りている



人は生まれた時からいろんな人のお世話になりながら生きてきました。高齢になったからと遠慮せず、人の手は借りていいのでは。お互いますから。

教えてくれた人



どんな状況でも「楽しもう」と思える人って、イキイキ輝いていますね

井上 麻子 あいフィットネスサロン 施設長
介護福祉士

介護職歴18年。デイサービスで、さまざまな介護予防プログラムの企画・運営を担当している。



もの忘れがあるても、施設で洗濯物を畳むボランティアを続けて、とても感謝されている方もいますよ

久米 佐知子 ケアプランセンターあいクリニック
ケアマネジャー・精神保健福祉士・認知症ケア専門士

『あいセーフティネット』とは

「ご高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるこことを実現する」ための、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。



天本病院

多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

あい介護老人保健施設

多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

あいクリニック中沢

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

あい訪問看護ステーション中沢(サテライト)

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設ほたる

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾

稻城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

あい訪問看護ステーション平尾

稻城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615



社会医療法人 河北医療財団は、
創立90周年を迎え、100年に
むかって新たな意思表示マークを
制定しました。

あいクリニック

多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

多摩市中部地域包括支援センター

多摩市永山4-2-5-105
(多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

多摩市永山4-2-5-105
(多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

桜ヶ丘いきいき元気センター

多摩市桜ヶ丘2-1-1
(多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい訪問看護ステーションせいせき(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設かりん

多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801



あつぱれ 2018年秋号

発行日：2018年11月16日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部
〒206-0036 東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院5F
TEL 042-310-0323 FAX 042-310-0324

発行者：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部
事業部長 明石 のぞみ

Facebookもチェック



あいセーフティネット

検索

<http://kawakita-tama-ai.jp>