



たからぎ通信

春号



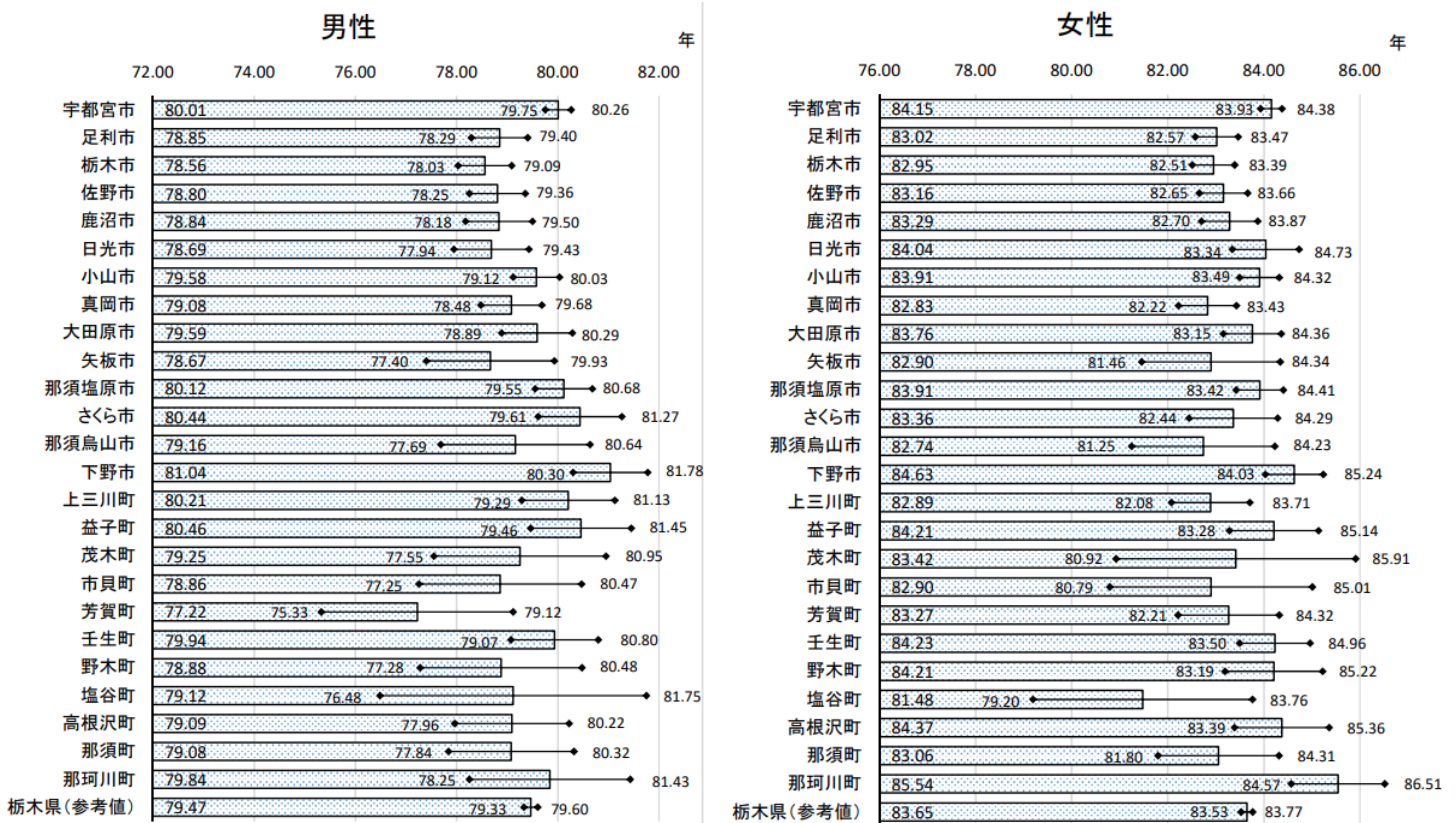
院長コラム ～健康長寿 3つの柱～

村井クリニック
院長 村井邦彦



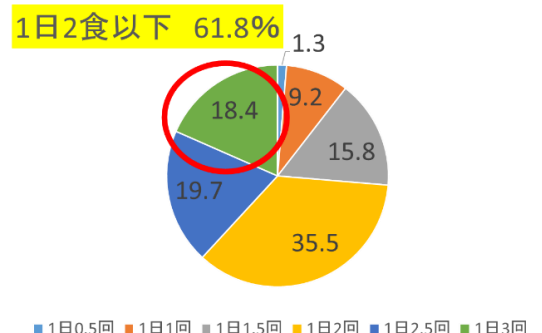
「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。定義は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」ですから、簡単に言えば介護が必要ない期間ということです。さて、栃木県全体の平均健康寿命が男性は79.5歳、女性は83.7歳とすると、県内の市町村比較では、男性の上位は、1. 下野市 81.04年、2. 益子町 80.46年、3. さくら市 80.44年、女性の上位は、1. 那珂川町 85.54年、2. 下野市 84.63年、3. 高根沢町 84.37年です。一方、男性の下位は、1. 芳賀町 77.22年、2. 栃木市 78.56年、3. 矢板市 78.67年、女性の下位は、1. 塩谷町 81.48年、2. 那須烏山市 82.74年、3. 真岡市 82.83年となっています。したがって、最上位と最下位の地域差は、男性で3.8年、女性で4.1年ほどになります。地域差が意外と大きいことに驚きます。

【介護保険の要介護度に基づく市町健康寿命の推定値(令和元年)】



さて、地域差があるということは、一定の要件に気を付ければ健康寿命を延ばす余地があるということです。どうすれば健康長寿になれるのでしょうか？国は、2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに健康寿命を3年以上延伸することを目指して、健康な食事や運動ができる環境づくり、居場所や社会参加の機会づくりに取り組んでいます。健康のためには、「運動」、「食事」、「社会参加」の3要素が重要ということです。

食事に関してはちょっと残念なデータがあります。全国の高齢世帯を対象とした10年前の調査では、1日2食以下で生活している人が62%もいる一方、1日3食食べている人は18%しかいませんでした。



裏面へ続きます。

食事の内容も大切です。以下は 80 代独居女性の 3 食ですが、たんぱく質とカロリーが明らかに不足しています。当然、体重が減少傾向です。多くの高齢者、特に独居の方は、朝食はご飯と漬物で済ませ、昼食は麺類、菓子パン、おにぎりなどでお腹を満たし、夕食は煮物などを一品作るという感じのようです。そのような場合、エネルギー不足、塩分過剰、糖質に偏るという問題があります。次第に筋力が低下し、歩く速度が遅くなってきます。

【朝食】



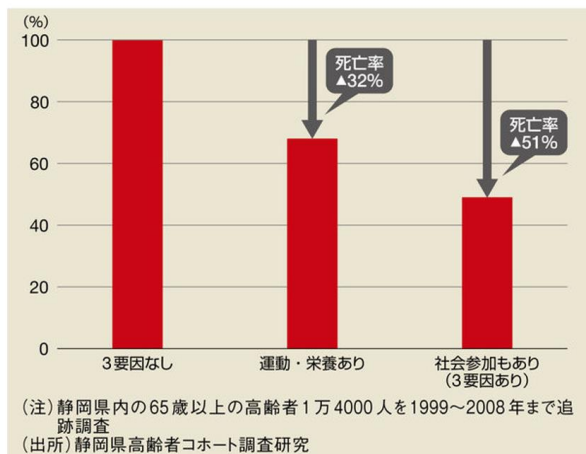
【昼食】



運動については、日々の暮らしの中で続けられる形が望ましいと考えられています。つまり、「自然に健康になれる環境づくり」です。下図にあるように運動は独りでやるよりも、グループで行ったほうが良さそうだというデータがあります。また、他者との交流頻度が少ない人は、要介護状態、認知症、死亡のリスクが高いという研究結果もあります。

さらに、運動と栄養と社会参加の 3 要素がしっかり満たされている人は、死亡リスクが半減するというデータもあります。

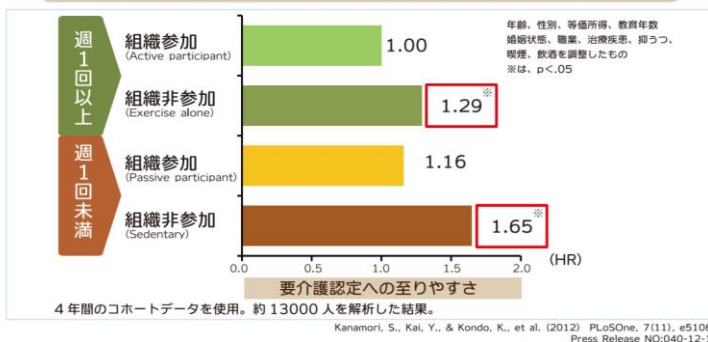
■ 運動と栄養で死亡率 3 割減、社会参加もあれば半減する



スポーツはグループで行った方が良さそう

頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は要介護に至りやすい可能性あり

⇒頻度が少なくても組織参加者は有意にならない



当院では、毎月第 1 水曜日を中心に地域の体操教室を無料で開催しています。また、毎月第 3 火曜日を中心に、「みんなの保健室」を戸祭の FLAT cafe さんをお借りして開催しています。このような活動の趣旨は、楽しく体を動かし、あるいは他者との交流を楽しんでいただくこと、栄養をはじめ健康を保つために役立つ知識を身に付けて頂くことです。もちろん、医療保険・介護保険のリハビリテーションでも、しっかりと身体が動かせるための訓練やアドバイスを行っていますし、栄養面では管理栄養士が課題解決に向けたお手伝いをしています。この地域で暮らすだけで自然と健康長寿が得られるような地域づくりを皆さんとともに進めて参りたいと思っています。



在宅ケアネットワークとちぎ

令和5年2月11日(土)「第27回在宅ケアネットワークとちぎ」が、自治医科大学地域医療情報研修センターで行われました。今年は3年ぶりの現地とZOOMのハイブリットで開催され、合計330名の方が参加されました。当院からも村井院長が登壇し、わが街の在宅ケア～栃木から全国に伝えたいこと～『食で支える生き方と尊厳』をテーマにお話しされました。その他、医師、看護師、介護福祉士など多職種の視点で栃木の在宅ケアについて活発な議論がなされました。

次回は令和6年2月11日(日)に自治医科大学で開催予定となっております。



【 ZOOM での様子】



子どもの未来応援隊 ベンチプロジェクト

「子どものみらい応援隊」とは、宇都宮市宝木地域で医療介護事業を営む、

- ・栃木保健医療生活協同組合
- ・社会福祉法人正恵会(宝寿苑、グッドエイジなど運営)
- ・医療法人社団宇光会(村井クリニック)



が”地域で安心して過ごせる子どもたちの居場所を作りたい”という気持ちのもと 2019 年夏に立ち上げた団体です。数々の活動の中の 1 つに【誰でもベンチプロジェクト】があり、手作りの真っ白なベンチを「お散歩の途中の一休みに…」 「バスを待っている間に…」 「友達とお話したりするために…」 など、地域の皆様にご利用いただくために各地に設置していくものです。第一弾は協立診療所前のバス停に1台、2022年11月から当院の正面玄関横にも設置いたしました。今後も設置場所を増やしていく予定なので、皆様のお住まいの地域で見かけた際にはぜひご利用ください♪

ご利用者様の作品紹介

今回紹介するご利用者様の作品は、可愛い傘や張り絵をいつも作ってくださるTさんの作品です。細部まで丁寧に作られており、スタッフも挑戦しましたがTさんのように綺麗に作れませんでした。長年趣味として取り組まれているようで、熟練の技術にいつも感嘆とさせられます。リハビリ室の壁面に作品を飾っておりますので、リハビリ室にいらっしゃった際は是非ご覧になって下さい！！



村井クリニック

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町1-2589

TEL:028-621-1541 <http://www.murai-opc.org/>

始めよう！簡単棒体操 Part1

このコーナーでは村井クリニック体操教室でも実施している簡単棒体操を連載でご紹介します。

◎棒体操とは

椅子に座って行う体操が中心で、座位の安定性が確保されている人であれば誰でも行う事が出来る体操です。今回紹介していく体操ではストレッチ効果だけでなく、転倒やつまづいた際に起こる「バランスを崩した状態」を模擬的に学習することができ、転倒予防効果も期待することができます。

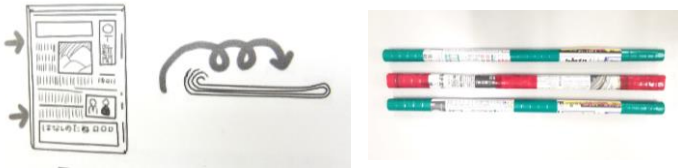
◎棒(新聞紙)の作り方

《準備するもの》

- ・新聞紙朝刊 1部
(朝刊だと手になじみやすいサイズになる為)
- ・セロハンテープ
- ・カラービニールテープ(目印用)



- ① 新聞紙の縦の長さを棒の長さとするため、新聞が開く側から筒状に丸めていきます。この時新聞は出来るだけ硬く丸めてセロハンテープで仮止めをします。
- ② 筒状に丸めた新聞紙の中央と両端をカラービニールテープで止め、投げた棒を受け取る際の目印とします。



《体操メニュー》

1:ばんざいの体操

両手で棒を持ち骨盤を起こして背筋を伸ばし『ばんざい』をしていきます。息を吸いながら行うとより肩が上がり効果的です。



2:捻る体操

背中を伸ばした状態で、左右に体を回旋します。脊柱と胸郭の可動性を引き出し、バランスを崩した際の立ち直りが出やすくなる事を狙います。



次号ではひとりでもみんなでも出来る棒体操メニューをご紹介します♪

連載企画 社会的処方推進委員会の地域社会資源ご紹介 Part5

このコーナーでは村井クリニック社会的処方委員会が地域資源をピックアップしご紹介していきます。

今回ご紹介する社会資源は『特定非営利活動法人 ぱんだのしっぽ』です。『ぱんだのしっぽ』は、栃木県宇都宮市と日光市に住むひとり親家庭(実質的ひとり親家庭を含む)や子どもたちに、アウトリーチで支援を行っているNPOです。

以下、ぱんだのしっぽ公式ホームページやフェイスブックからの引用でご紹介させていただきます。ホームページには団体名である『ぱんだのしっぽ』の由来についても記載されていますので、ぜひ一度ご覧ください。

ホームページ
<https://miya-man.com/company/pandanoshippo/>

【主な活動内容】

ぱんだのしっぽでは、「ひとり親家庭支援」と、子どもたちやティーンエイジャーを対象にした「こども SOS」の2つを活動の柱としています。

《ひとり親家庭支援》

ひとり親家庭を対象に、無償で定期的に食材や日用品を周囲にわからない形でお届けすることをきっかけに、問題の解決に向け寄り添い、ワンストップで必要な支援につなぐアウトリーチ活動を行っています。

《こども SOS》

悩みを抱え、助けが必要な子どもたちやティーンエイジャー、介護や家事、家族の世話を担っているヤングケアラーを対象に、LINE 公式を活用した「子ども SOS チャット相談」を実施、状況に応じて具体的なアウトリーチ支援を行っています。

