

ワムタウン 広 場

WAM Town Open Space !

7月1日(日) 第72号 2012年/平成24年

協力 医療法人啓仁会/医療法人昭仁会/社会福祉法人栄光会
医療法人社団紫雲会/医療法人社団隆豊会



■ 発行 ワムタウンネットワーク推進協議会
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目20番地1
TEL 04-2947-0111 FAX 04-2947-0113
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp



医療法人啓仁会 石巻ロイヤル病院

石巻元気プロジェクト 発足

平成23年3月11日、マグニチュード9.0、最大震度7という観測史上最大の地震が東日本を襲いました。この震災により、今まで住んでいた場所を離れ、避難生活をしている方々の中には、家族や知人を失った、近所とのやりとりがない、通院や買い物のための足がない等の理由から、家に引きこもりがちとなっている人たちが沢山いらっしゃいます。このことから、運動不足による健康状態の低下や、気分の落ち込み等の精神的ストレスが危惧され、身体的から精神的にわたる幅広い健康管理・支援の必要性が高まっています。

そんな中「石巻元気プロジェクト」は、石巻ロイヤル病院を中心として被災地住宅や仮設住宅などにお住まいの方が虚弱状態に陥らないよう疾病予防を行い、地域に新たな保健・医療・福祉・住宅の総合的なサービスを展開し、よりよい街づくりをしていくために発足されました。

対象者は年代に拘らず、心身の状態も要入院の方から元気な方まで幅広くサービスを提供することを予定しております。これらのサービスを利用することで、誰もが安心して健やかに生活できるようになることを目指していきたいと思っています。

事業内容

健康管理事業

・健康状態のチェック

啓仁会は、医師、理学療法士、管理栄養士、心理士等からなるコーディネーター・チームを設置し、仮設住宅等の訪問先で健康状態をチェックします。相談内容や必要に応じて、病院受診の勧め、運動指導、栄養指導、メンタルチェックを行います。

・丸ごと健康体験ツアーの実施

㈱タニタ・㈱休暇村協会・㈱読売旅行が企画開発した「まるごとタニタ生活 体験ツアー」に参加していただき、食事、運動、睡眠の面から、健康的な生活習慣メソッドを体験していただきます。

・N O S S 講習会・

みなさんは、「N O S S」というものを御存知ですか？

「N O S S」は(日本Nori)・(おどりOdori)・(フットソール)・(サイエンスScience)の略称です。

日本舞踊を基に考案された高齢者のための運動プログラムで、加齢とともに衰える筋肉を自力でできるかぎり鍛え、少しでも長く自力歩行ができること、要介護の方の筋肉と知的な衰えを少しでも防ぐことを目的としています。

人間が健康を維持するために必要な、



西川右近氏(中央)からの講義



NOSS講習会参加の様子①



NOSS講習会参加の様子②



NOSS講習会参加の様子③

有酸素運動、筋肉運動、ストレッチ運動の三つの運動を、楽しく踊りながらバランスよく程よい負荷で行うことができるのです。

6月2・3日に開催されたNOSS講習会には石巻ロイヤル病院から5名のスタッフで参加し、NOSSのつぎき、実際の指導方法、そして考案者である西川右近氏(日本舞踊 西川流 三世家元)から講義を受け、その様子は地元の新聞(石巻かほく)にも掲載されました。

【参加スタッフの体験談】

私は今回のNOSS講習会で初めて日

本舞踊というものに触れ、日本舞踊のイメージが変わりました。今までは普通のダンスに比べゆっくりで簡単なものと考えていましたが、実際にNOSSを行ってみると、ゆっくりな分、全身の筋肉に適切な負荷がかかります。また、常に背筋を伸ばして良い姿勢を意識しながら行うため、想像していたものよりも大変で自分自身にとっても良い運動になりました。日本舞踊であれば高齢者の方も興味を持って頂けるし、ゆっくりな動きの分、無理なく行うことができるので、健康維持のためにとっても効果的な運動だと感じました。

心理士 佐藤 唯

買い物支援事業

・巡回バス

仮設住宅の方々を対象に、買い物支援等ができるよう、㈱ヨークベニマルが巡回バスを走らせます。ヨークベニマル店舗と仮設住宅等を結ぶ路線を運行します。

・買い物支援

仮設住宅に入居されていて買い物外出が困難な方々からの商品購入要望を、コーディネーターチームに依頼し、チームより指示を受けた買い物代行者が、ヨークベニマル等にて購入し、依頼者に商品代引きにてお届けする買い物代行サービスを実施します。

食事提供事業

・健康弁当の開発

㈱ホット横丁は地元の食材を活用した健康弁当を開発します。開発にあたっては、栄養の専門家と啓仁会の管理栄養士の指導を受け、メニューを設定し、仮設住宅入居者などを対象に健康弁当の宅配・巡回販売を行います。

また、コーディネーター・チームの管理栄養士が、利用者に対し「栄養に関する指示書」を交付して指導を行い、健康弁当の利用を促進します。

・弁当宅配

㈱ホット横丁が仮設住宅等に対する弁当等の宅配を実施します。

メンタルフィットネス事業

仮設住宅の入居者の方々の心身の健康を維持・向上のため、うつ・閉じこもり対策としてメンタルフィットネス事業を実施します。

・メンタルストレス計測

心理テストを使い、ストレスチェックを行います。

・ストレス緩和プログラム：NOSS

(日本・踊り・スポーツ・サイエンス) NOSSを採用し、地元インストラクターを養成することで、地域での自律的な普及とともに介護予防に努めます。

・運動指導

既存インストラクターに加え、養成されたインストラクターにより、夏以降より毎月、仮設住宅・病院等でNOSSの運動指導を実施します。

「南三陸町仮設住宅支援活動に参加して」

医療法人啓仁会 平成クリニック 臨床心理士 森脇 瑞穂

石巻市の北隣に位置する宮城県南三陸町は東日本大震災で震度6弱を記録、津波が3つの川を逆流し、町役場を含む公共施設やJR気仙沼線の線路、駅舎など多くの家屋が流失しました。町内唯一の病院である公立志津川病院は5階建てビルの4階までが津波に飲み込まれ、職員4名、入院患者67名が死亡、あるいは行方不明となっています。

今回私は南三陸町社会福祉協議会が運営する「カフェ」の活動に3日間、参加する機会を得ました。「カフェ」とは仮設住宅の住民に茶菓子を無料で提供するスペースで、居室内に引きこもることによる心の問題（うつや自殺、孤独死、アルコール、その他の精神疾患）が起きないよう、ざつくばらんに話ができる場を提供することを目的としています。

私が訪ねた地区のカフェでは利用者のほとんどが高齢の方で、ここでは地震や津波の体験、仮設生活の辛さなどが語られてました。お互いに大変さをねぎらったり若いボランティアに話して聞かせることで、色々な思いやご苦労が消化されているように見受けられました。時にはスタッフを励ましたり、手芸や野菜作りを楽しむなど元気なお年寄りが多い印象でしたが、地元の保健師によるとカフェ



「カフェ・あづま〜れ」。この日の利用者数は108名。



カフェのテントの隣に咲く白藤。

に來られない方が心配で、部屋でぼんやりと過ごしている高齢の男性が少なくないそうです。

震災前はワカメの養殖業を営んでいたという男性（90歳）は「家よりも船と道具が流されたのが痛手。積み上げたものが一遍になくなった。再建といっても途方もない話」とやりきれない様子でした。「定年なんかないからまだ働いてた」というこの方は、金銭や財産だけではなく「働きがい」をなくしたさみしさを感じていらつしやるようでした。

またこの地区の仮設住宅は集落ごと避難しているため馴染みの人間関係が続いています。復興がすすめばそれぞれが別の土地に居を構えることになり。またとえ家族が一緒であっても新しい生活に適応するのはお年寄りにとって楽なことではないでしょう。

震災から1年2ヶ月が経った今、高齢者の心の回復度は二極化しています。一方には治療が必要な方もいるでしょう。またもう一方の、より健康度の高い多くの人々には働きがいや生きがいといった新たな心の支えが必要で、今後はそれを見出せるような支援が必要になってくると思われます。

水曜大工倶楽部

祝

200回！！

医療法人啓仁会

平沢記念病院

作業療法科 竹内 寿美子

平沢記念病院では、平成24年3月28日に水曜大工倶楽部が200回を迎えました。

水曜大工倶楽部は元々、七夕飾りに使った竹を処分する際、男性患者様に手伝って頂いたのが始まりです。2メートル以上ある立派な竹のふさふさした枝を払い、椅子を裏返して即席の台にし、短く切って行く手際の良さに感動したのがきっかけです。男性の持つ力強さが発揮でき、本物の道具を用いて、実用的な物を作る、そんな活動の場を作りたいと思いました。また、病棟ではひとりで行っていることが多い男性患者様の社交の場になれば、という思いもありました。都合の良いことに、総務課に元大工の職員がいるとの情報があり、心強い助人を得て、平成15年夏頃にスタートしました。

あの日から数えての200回です。盛大にお祝いしよう！ということで、当日は午後1時半〜2時半に200回記念作品展示会（患者様・職員対象）と午後3時〜4時お祝いの会（大工のメンバー対象）の二部構成にしました。会場には、今まで作って来た作品を展示し、ご来場者への飲み物提供スペースや、活動時に毎回撮っている写真のスライドを流すコーナーも設けました。当院バス停横にある初作品「ベンチ」はその重さに断念しましたが、鳥の巣箱や本棚といった初期の頃の作品から歌詞幕入れ、棚、掃除用具入れ、ワゴン、机、プランターカバー、ソファ、トレイ、大工道具収納チェスト、ネームプレート枠、下駄箱、オーバーテール、等々、歴代の作品が並び様子は「いろいろ作って来たな」と感慨深いものでした。何を作るかは患者様との話し合いで決めて来ましたが、時には病棟や総務課からの依頼を受けて作ることもありま

午後1時半になり、まずは南病棟の患者様が来て下さいました。2階病棟、3階病棟の患者様も少しずつご来場され、作品をご覧になられたり、飲み物をお飲みになられたり、スライドをご鑑賞されたり、とそれぞれゆつくりと過ごされていました。南病棟の大工メンバーの中には、見に来て下さった患者様や職員に自発的に作品の説明をされる姿や、ご自分たちの作られた作品を皆が見ている様子を、嬉しそうな表情で眺める姿があり、実用品を作って使うことを意識してやってきた大工倶楽部ですが、作品を見てもらう機会を作ることの重要性を改めて感じました。

午後3時、いよいよお祝いの会スタートです。会には、大塚事務部長と渋谷総師長も来場しました。まずはスライドの上映です。200回分の膨大な写真の中から心理科のスタッフが厳選した写真をスライドにして流しました。作業中の真剣な表情は凛々しくて写真で見ても素敵です。スライドをご覧になりながら「うわっ〇〇さん若い！」「懐かしいねえ」「この頃は痩せてたね」「太ったね」などの声があちこちから上がり9年近い年月の流れをさかのぼりながら、退院された患者様や辞めた職員のことを思い出したり、今いる大工メンバーや職員の、外見的、内面的な変化を感じながら、しみじみとした楽しい時間を過ごされていました。そして、スライドの後は表彰式です。

メンバーの中には第一回から参加している患者様が3名いらっしゃいます。その方々の表彰です。大塚事務部長から賞状を受け取られた時の、嬉しそうな誇らしそうな表情が印象的でした。

表彰の後は会食です。今回のメニューはコーヒー、紅茶などお好みの飲み物とケーキです。事前にリクエストを頂いた



作業中は真剣です