

# 道しるべ



リスクコミュニケーションをご希望の方は、健康福祉課(電話:024-562-4216)までご相談ください。

特集

## 介護予防にもっと積極的に取り組もう!

避難生活の中で、村の要介護認定率は、震災前に比べて1.4倍になっています。今後の帰村に向けて、一層大切にに取り組んでいきたい「介護予防」事業について紹介します。



連載

### いいたて 暮らしの放射線 Q&A ⑨ 血糖値が高いです。 日常生活で気をつけることは?

新連載

### のりこえる力 平成元年の台風被害 おら家のかまや インゲンのかりんとう



暮らしと健康 ①

### 季節の変わり目

東京大学医学研究所

医師 坪倉正治



## 季節

節の変わり目を皆さんはどんなとき  
に感じていますか。

診察室に座り通年で外来診療をしていると、患者さんが季節の変化を教えてくれることがあります。インフルエンザが増える寒い冬を越えて、花粉症の到来で春の訪れを感じますし、梅雨の頃になると、気圧の変化からか喘息やめまい・頭痛を訴える方の来院が増えます。夏風邪の一種であるヘルパンギーナや手足口病をみると夏が近づいたことを感じますし、急に暑くなると熱中症の方を多く診ます。暑い夏に冷たいものをいっばいとして胃腸が疲れてくると秋が近いと感じます。

もちろん診療はしつかり行いますが、病院にこもりつきりで全然外に出られなかったときも、季節の変わり目は案外こんな場面にも感じる事が出来ると思ったものです。四季の変化は日本人の感性だけでなく、バイオリズム・健康の原点であるように思います。風景や食べ物ももちろんですが、自分の周りがあるちょっとした季節の変化、探してみると意外と沢山あって面白いかもしれせん。

# 運動教室

仮設住宅・公的宿舎の集会所や「いやしの宿いいたて」で定期的に開催。全身を無理なく動かせるメニューで運動します。

## 笑いながら運動できていいよね

庄司マスイさん (関沢)

ほとんど毎回参加しています。皆が集まって、こうして笑いながら運動して、楽しくていいと思いますよ。農家でしたから動くことは苦にならないの。ここで習った片足立ちを台所でやったりしますし、朝の散歩や寝る前の腹筋体操も自分で続けています。年寄りにはマジメだからね!



このみ 三瓶 好さん

YAGOメディカルフィットネスクラブのインストラクター。村の運動教室の講師を務めています。



何があっても自分の体が一番ですよ。生活に支障が出ないように、できるだけ体力・筋力を維持していくためには、日頃の心がけがとても大切です。  
この教室に参加されている皆さんは元気で。教室が始まった頃は、避難生活のストレスもあって、あちらこちらが痛いと言っていた人も、今は前向きに取り組んでいます。運動習慣が身についた人からは「腕が上がるようになった、動かした方がいんだな」「前よりうんと長く歩けるようになった」という声も聞きますよ。



隣接する飯野地域福祉センターを会場に行われている旧飯野小応急仮設住宅の「ニコニコ運動教室」



## サポートセンターあづまっぺ

平成23年11月に開所。村民が集う「交流サロン」や介護予防教室、要介護状態の高齢者のデイサービスを行っています。



菊田裕樹さん

社会医療法人「秀公会」に勤務する社会福祉士の菊田さん。利用者に寄り添うあづまっぺの管理者でもあります。

# 介護予防にもっと積極的に取り組もう!

皆さん、「介護予防」で心がけていることはありますか。村では、避難生活の長期化から介護が必要な人が急増し、介護保険料の基準月額が平成27年の改定で約4割増の8003円となり、全国2位の額としてニュースにもなったところです。  
そのような中、今後の帰村に向け、健康でいきいきと暮らしていくために、介護予防にどう取り組むかが重要になります。今回は、村が取り組んでいる様々な事業を特集して紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

## 毎月通っています

齋藤トメヨさん (佐須)

用具を頼りに安心して運動できるし、皆と一緒にやる気も起きます。借上げ住宅からも参加できるようになり、毎月休まず来ています。皆とおしゃべりもできますしね。亡き主人の分も孫の成長を見守ろうと、歩いたり食事に気をつけたりもしています。



サポートセンターあづまっぺでは、要介護認定の皆さんが利用するデイサービスの他、水曜日と土曜日には、運動療法などを取り入れた介護予防教室も行っています。運動療法は生活に必要な動作の改善などが期待されるもので、自分の体の状態に合わせて行うことができます。  
また、村民なら誰でも利用できる「交流サロン」は365日・年中無休で開いています。お茶とおしゃべりでリフレッシュ。スタッフが常にいますので血圧測定や健康相談も気軽にできます。介護予防は生活全般にわたるものです。避難生活が終わってからの生活にもつながるよう、ご家族や周りの方々とも協力しながら、村の皆さんのサポートをしていきたいと思っています。

## お薬の管理

お薬手帳を活用し、処方されている薬をきちんと飲みましょう。健康維持の要です。血圧の薬がある方は正しく服用して脳血管の病気を予防しましょう。



## 生活のリズムを大切に

朝晩の着替えや洗顔・歯みがき、生活習慣を見直して生活リズムを整えましょう。食事も規則正しくとれるといいですね。



## 人との関わりを大切に

人とのコミュニケーションを大切に。顔を洗って身支度をして、1日1度は外に出て、誰かとおしゃべりしてみましょう。



## 適度な運動

転倒予防や運動不足解消に、できる範囲で運動を。痛みがある人や治療中の人は医師と相談しながら行いましょう。



## 自分でできる、介護予防のヒント

体の健康維持はもちろんですが、生活を整えることもとても大切です。大家族の中で役割を担っていたお年寄りも、一人や二人暮らしになれば食事や生活の意欲が低下し、無気力から認知症が進んでしまうこともあります。身支度や食事や運動など、自分の日課を作って、生活リズムが作れるといいですね。

サポートセンターあづまっぺ 看護師 古川節子さん

介護予防のきっかけに、あづまっぺに来てみてください!





飯野学習センターで開かれた第2回のような。タブレット端末を2人1組で楽しめます。会場はたびたび笑い声に包まれました

## 脳若トレーニング ボランティア養成講座

村地域包括支援センター主催の認知症予防講座。サブコミュニケーターと呼ばれるボランティアの育成や一般の講習を行います。

### 林千秋さん

林さんは「みつおか式脳若トレーニング」講師の中でも全国で3人しかいないマスター(上級講師)の1人です。



## 楽しめるトレーニングなんです

### 高橋悦子さん(関根・松塚)

養成講座があることを聞き、自分のために勉強してみてもいいかなと思って、友達と一緒に参加しました。タブレット端末を使ったトレーニングなどとても楽しくて、自分のストレス解消にもなりました。さらにボランティアとしての活動にも参加できたらいいですね。



8月から開かれる「脳若トレーニング」に先駆けて、ボランティアとして教室を補助したり盛り上げたりする「サブコミュニケーター」の養成講座を開いています(7月29日終了)。脳若トレーニングでは、視覚・聴覚・触覚に働きかけるタブレット端末や記述シートを使ったトレーニングの他、脳を活性化させる体操なども行っています。昨年受講した皆さんは、顔を知る間柄で楽しく取り組み、素敵な笑顔がたくさん見せてくれました。そうした参加者同士の「コミュニケーション」にも、実は大きな効果があるんですよ。講座の途中からでも大丈夫です。多くの方の参加をお待ちしています。

## 皆に会うのが楽しみなんだ

### 佐々木謹一さん(佐須)

皆の顔を見るために欠かさず来ています。2か月に1回、ここで皆からエネルギーをいただくよ。朝早くに起きて散歩をしているので、ここで万歩計を見てもらえるのも楽しみです。休んでいることは体のためでないと思ひ、普段も野菜を作ったり運動したりしています。



保原中央交流館で開かれた伊達支部のお茶のみ会。園芸療法で「芝人形」づくりを楽しみました

## お茶のみ会

村民同士で集まる機会の少ない借り上げ住宅入居者が対象。村社会福祉協議会が、方部ごとに2か月に1度開いています。



会場の中では、村の保健師による血圧測定や健康相談、万歩計の記録集計なども行われています

離ればなれになってしまった村の皆さんが避難先で交流できる場として開いている『お茶のみ会』。「ここでは皆に会える」「顔なじみと話ができるよ」と多くの方が楽しみにしてくれています。私たちが各回の内容に工夫を凝らしているところですが、こうした人々が集まる場に身支度をして出掛けること自体が、生活のメリハリになりますよね。また、手芸品をお披露目したり、帰りに誰かと食事に行ったりと、生活の幅を広げるきっかけになることもあります。同郷の人と会うことを皆さんがいかにも楽しみにしているか。村民がもともと持っていた人と人がつながるという心は今も保たれているんだと強く感じますね。



### 山田郁子さん

平成26年度より村社会福祉協議会事務局長。「お茶のみ会」など村の人に会える機会は「私もすこくうれしい」そうです。

## 開催情報

### 脳若トレーニング

8月11日から旧松川小仮設と松川雇用促進住宅で今年度の講座(全15回)が始まります。  
※参加ご希望の方は事前の申し込みを。(フォローアップ講座は松川第一仮設での開催)

☎ 村包括支援センター  
☎024-562-4214

### お茶のみ会

借り上げ住宅入居者が対象。開催は避難先方部別で、対象人数の多い福島市では20行政区を3グループに分けて開催しています。  
※月ごとの開催情報は「お知らせ版」で。

☎ 村社会福祉協議会  
☎024-562-3622

### 運動教室

「いやしの宿いいたて」で開く教室には誰でも参加できます。また、その他各仮設住宅や公的宿舎でも定期的に開かれています。  
※施設ごとに開催日などをご確認ください。

☎ 村健康福祉課健康係  
☎024-562-4224

### あづまっぺ

- 交流サロン(毎日午前8時から午後5時)村の方なら誰でも利用できます。
- 介護予防教室(毎週水曜日・土曜日の午前中)要支援認定のない方も利用できます。  
※送迎など要問合せ。

☎ あづまっぺ  
☎024-573-2153



お年寄りがその人らしく生きられるよう家族のように寄り添うスタッフ

「いいたてホーム」では、震災前58人いた介護職員が現在は31人に。避難中でもあるため、ヘルパーサービスのデイサービスなどは休止しています。しかし帰村となれば、村で暮らすための環境整備の一つとして、介護の体制を整えなければなりません。再開するクリニックと連携し、さらには村民の皆さんとも協力しながら医療・福祉の体制作りができるよう、村の復興計画にも現場の声を届けていこうと考えています。今後はますます長生きの時代。まずはそれぞれが健康維持に努め、介護予防教室なども利用して「いつまでも元気で長生き」を目指しましょう。



元気で長生きを  
特別養護老人ホーム「いいたてホーム」  
施設長 三瓶政美さん

よし、行ってみっぺ!



いいたて暮らしの放射線Q&A⑨

暮らしの中で気になること、心配なこと、人に聞けないこと、何度聞いても混乱すること——そんな悩みにお答えします。

Q

血糖値が高いです。日常生活で気をつけることは？

(70代・男性からの質問)

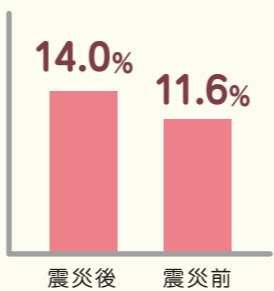
福島市での生活も4年目を迎えました。村の生活と比べるとからだを動かす機会が減り、村の健診でも血糖値が高く、『二次検査』の案内が来ました。日常生活で気をつけることを教えてください。



A

我々は食事から摂取した糖分をエネルギーとして使いますが、加齢や遺伝、日常の生活の不摂生が原因となり、常に血糖値が高くなることを糖尿病といいます。血糖値が多少高くても何の症状もありませんが、常に高いとそのせいで細い血管や神経を痛め、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などの怖い病気につながることもあります。

飯舘村で行われている健康診断の結果では、糖尿病の方の割合は震災後増加傾向にあります(グラフ)。



震災前後の糖尿病型者の割合 (平成25年、福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター)

高血糖は万病の元であり、心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気の原因となるだけでなく、大腸がんをはじめ、多くのがんになるリスクすら高くなってしまっていることが言われています。放射線や環境の変化など様々なことが我々の健康を脅かしますが、その影響の大きさから言うと、現状の健康にま

つわる問題の中で最も重要なものであると言って過言ではありません。放射線の影響が小さいという意味では無く、糖尿病の管理は健康のために非常に重要です。是非軽く思わず、定期的な検査を受けたり、運動や食事など自身のより良い習慣を身につけられるよう心がけましょう。

(回答者 東京大学医科学研究所 医師 坪倉正治)



肥満、高血圧や高コレステロールと同様に、現在最も注意しなければならぬ生活習慣病の一つです。血糖値を下げるには、インスリン注射や内服薬といった薬物治療がありますが、日常生活で大事なことは運動と食事です。運動も食事も、毎日時間や量が一定になるように、少しずつでも長続きさせることが重要です。

何をやるか?より、どのように習慣とするか?が重要です。

運動は(食前ではなく)食後に15分から30分ぐらい、軽く息が上がるぐらいが最適です。食事は野菜とタンパク質を多めに、炭水化物と脂肪分を抑えることが重要です。特にお米やパン、菓子類を少なく、その分を野菜から。果物も糖分が多いので摂り過ぎには注意しましょう。

保健師さんに聞く

「子育て中のお母さんへ」

飯舘村保健師 大河原愛美さん



今年度新採用の村の保健師です。よろしくお願ひします。子育て中のお母さん、お子さんと一緒に生活を楽しまれているでしょうか。かわいいお子さんと大切な時間を過ごす一方で、おっぱい、ご飯、おむつ替え、洗濯物、お風呂と、毎日とても忙しいですね。お母さん、おつかれさまです。お母さんはとても頑張っていると思います。私は、そんなお母さん自身も大切にして欲しいと思います。一人で何でもしようと思わなくて大丈夫です。適度に肩の力を

抜いて、頼れるところにはどんどん頼りましょう。お子さんは、お母さんの笑顔が大好きです。お母さんが楽しく子育てできるよう、村の保健師も協力します。私たち保健師は、赤ちゃん訪問や乳幼児健診など、ずっとお母さんのそばにいます。小さなことでも、お気軽にご相談ください。平成26年12月に、いいたて子育て支援センターすくすく



がオープンしました。子育て中のお母さん達が集まるので、ちょっとした情報交換にも良いですね。すくすくでは、お母さんとお子さんが一緒に楽しめるイベントがたくさん行われています。子育て中の息抜きも兼ねて、ぜひ遊びに来てください。保健師が企画しているイベントもありますので、みなさんに会えるのを楽しみにしています。

子育て支援センターすくすく 024(572)6500

新コーナー

のりこえる力



緊急事態に組内が力を合わせました

平成元年8月6日 台風13号による大雨 平野敏朗さんとしろう（草野）

福島県を直撃した台風の影響で、八木沢では降り始めからの雨量が416mmを記録。村内で河川の氾濫、土砂崩れ、ため池の決壊などが発生しました。さらには、蕨平地区で村道の損壊と落橋、各地で床上・床下浸水や田畑の冠水、断水・停電もあり、住民生活にも大きく影響が出ました。



台風13号がもたらした大雨は村内に大きな爪あとを残しました（小宮地内）



平野さんは「土砂崩れで亡くなった方もあった時だよ」と当時を振り返りました。「私の組内でも川があふれ、夜中に外に飛び出してね、皆で協力して家の中から物を運び出したんだ。近所の人と力を合わせた深夜の光景が思い出されるそうです。

新コーナー

いら家の  
かまや

偶然にできた味が たまたま好評だったのよ

インゲンのかりんとう

菅野清子さんきよこ（長泥）



たまにはおしゃれして出かけよう！

編集後記

今号は、介護予防について特集しました。長い避難生活の中でも健康で楽しく生活できるよう、いろいろな取り組みをお伝えしました。震災から4年が経ち、私たちも暗い気持ちから前へ向け進んでいます。今後も皆さんの笑顔を送り続けていきたいと考えています。(M)



平成27年 全国広報コンクール、「広報企画」で道しるべが入選しました

菅野さんのレシピには、誕生秘話がありました。「20年以上前よ。調理していたインゲンをカラカラにしまって、砂糖をまぶしてみようと思いついたの。おいしかったので選挙の投票所の人たちに出してみたら『これいいね!』となって、村の『いいたてのままでい豆なレシピ集』にも載せてもらったわけ。それからうちの子どもたちのおやつになったわね」



分量

- ・インゲン …200g
- ・砂糖 ……200g  
(お好みで調整を)
- ・塩 …… 少々
- ・醤油 …… 少々

- ①インゲンはヘタを取り食べやすい大きさに切り茹でる
- ②茹だったら湯を減らし、砂糖を入れてさらに煮る
- ③味を見ながら砂糖と塩・醤油を入れ、水分がなくなるまで弱火で煮る
- ④水分がなくなる直前は強火に
- ⑤広げた新聞紙などにあげ、砂糖をまぶし乾燥させてできあがり!

