



## 復興! 住み良いまちづくり!!

5月29日(水) 気仙沼保健福祉事務所大会議室においてまちづくりの研修会を開催しました。

講師：東京大学高齢社会総合研究機構  
特任研究員 後藤 純 氏

演題：まちづくりと健康・医療・福祉の連携策について  
～コミュニティで暮らしを支える災害公営住宅の提案～

講演では、後藤氏が携わった岩手県釜石市平田地区のコミュニティケア型仮設団地などを例にとり、社会的に弱い立場の方が安心して暮らせるような今後の復興に向けて、い(医療・ケア)・しょく(職・食)・じゅう(バリアフリー住宅)の機能が揃った『まちづくり』についてお話がありました。

また、ハード面だけでなく、それぞれの機能が連携して住民を支えるソフト面の整備が必要なことにも話しが及びました。

医療、介護に関しては、終末期ケアを含む在宅医療の連携や地域包括ケア体制の構築が重要であり、暮らしについては、災害公営住宅入居前からコミュニティのデザインを意識した地域づくりを準備することにより、ソフト面とハード面が調和した住み良いまちづくりが実現するとのことでした。



また、講演終了後に希望者が集まり、意見交換会が行われました。

保健・福祉、産業、都市計画、建設等、それぞれの分野で現状と課題、その解決に向けた取り組みなど、より良いまちづくりに向け熱心な議論が交わされました。

## 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

6月21日(金) 気仙沼保健福祉事務所大会議室で、薬物乱用防止指導員研修会を実施しました。薬物乱用防止指導員の皆さんは薬物乱用防止のため、日常生活の中で普及・啓発に取り組んでおります。



今回は保健所職員から最近問題となっている違法ドラッグをテーマにお話ししたほか、気仙沼警察署より第一線で薬物犯罪防止に取り組まれる警察官を講師にお招きし、薬物犯罪の実態を講演していただきました。

## 生活機能の低下を防ぎたい!

5月13日(月) サンマリン気仙沼ホテル観洋において、平成25年度地域保健医療従事者研修会が行われました。

講師：国立長寿医療研究センター

生活機能賦活研究部長 大川 弥生 氏

演題：災害時医療の新たな課題：防げたはずの生活機能低下  
～「生活不活発病」の予防・改善を中心に～



中越地震の時から災害時に生活不活発病による生活機能低下が同時多発することが確認されており、当圏域でも東日本大震災の影響として、今後も生活機能低下が新たに発生する可能性も大きく、その予防・改善は差し迫った課題であるとのお話がありました。

南三陸町での生活機能調査の結果、発災7か月後よりも発災1年7か月後の方が歩行困難が多く見られ、震災前に要介護認定を受けていなかった人の約3割に及びました。

生活不活発病を予防・改善するためには、生活を活発にすることが必要であり、そのためには「参加」が大切。参加することで活動が生まれ、心身の機能が活発になるということでした。



## 流出油対策協議会総会

5月23日(木) 気仙沼魚市場第一会議室において、気仙沼流出油対策協議会総会が行われました。

海洋汚染防止法に「港内で油汚染が発生したために地域会議を作ることができる」と規定されており、それに基づき、気仙沼湾で油が流出したときに備えて、気仙沼土木事務所、気仙沼地方振興事務所水産漁港部、気仙沼海上保安署、



気仙沼市役所等で対策協議会が構成されています。

総会の後、朝日町ふ頭において、係留中の船から油が流出した想定で訓練を行いました。



- 流出事故の際は以下の手順で対応します。
- ① オイルフェンスを張って油を閉じ込めます。
  - ② 吸着マットや柄杓を使って流出油を回収します。
  - ③ 波浪時やオイルフェンスで閉じ込められない油は乳化剤を用いて処理します。

# 復興に奮闘!

【特別養護老人ホーム春園苑】

今回は、4月1日に地域密着型介護老人福祉施設として20床を新たにオープンした気仙沼市本吉町にある社会福祉法人春園会特別養護老人ホーム春園苑さんにおじゃまして、お話を伺いました。

春園苑では、震災後、定員超過での入所の受け入れはもとより、福祉避難所の指定を受けたり、自主的に一般避難者の受け入れも行いました。

津波で自宅を失った職員も少なくなく、施設に泊まり込み息つく暇もない介護の毎日でした。

現在は、定員超過も解消し、「自立に向けた介護」をコンセプトに、入所者の機能向上に取り組んでいます。



その取り組みは、震災前から行われていましたが、要介護4までの人なら、立てる様になると、勉強・研鑽を続けています。

まずは、寝かせきりにしない介護を実施し、その一環としてオムツを外す取り組みを行い、現在は、日中にオムツを使用している入所者はゼロとなっています。

地域密着型介護老人施設の棟では、より良い日常生活を送ってもらうために入浴にも力を入れています。

総檜の浴槽を設置し、入浴時間は決めず、入所者が入りたい時に入れるように夜間でも対応しています。

また、さらなるスキルアップを目指し、NHKの番組「楽ラクワンポイント介護」の講師でお馴染みの理学療法士 福辺 節子 氏の指導を昨年度1年間通して受けました。その成果は、介護技術だけでなく、スタッフの接遇にまで現れました。

今後とも介護の質の向上を目指して取り組んでいきますので、よろしくお願いします。



# 頼もしい応援職員を紹介します!



① 加々 莉加  
川又 桐佳

② 茨城県  
原子力や干し芋で有名  
なところですよ。

③ 気仙沼市 高齢介護課  
介護認定給付係

④ 旅をすること

⑤ 気仙沼のことを、いっぱい知りたいと思っています。  
よろしくお願いします。

『ホヤぼーや』応援しています!



① 伊藤 ミツル  
岩本 美鶴

② 長崎県佐世保市  
佐世保バーガーやハウス  
テンボスが有名な所です。

③ 気仙沼保健福祉事務所  
成人・高齢班

④ 写真を撮ること

⑤ 宮城の素晴らしさを写真に収めるべく、思い切ってプロ仕様の一眼レフカメラを購入しました! 夢は個展を開くこと!  
1年間という短い期間ではありますが、どうぞよろしくお願いします。

①氏名、②出身地、③所属、④趣味、⑤一言

# 園児の皆さんが来てくださいました!

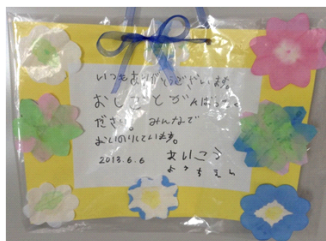
6月6日(木)市内にある愛耕幼稚園の園児の皆さんが来所しました。



同園では毎年この時期に、日頃の感謝の気持ちを伝えるために市内の事業所に花を届けて回っているそうです。

当所に到着した園児たちは、元気いっぱいに「いつもありがとうございます。」と挨拶し、所長には

きれいなお花と素敵なメッセージカードのプレゼントがありました。



園児の皆さんから感謝の言葉をいただいたことは、とても嬉しいものでした。子供たちの元気な姿に触れ、これからの業務も頑張れそうです。

ふかひれさんの

# 栄養は元気の源 ~正しく美味しく食べましょう!~



今回のテーマは、『適正体重を維持しましょう!』です。

では、なぜ適正体重を保つことが大事なのでしょう!? 適正体重を維持できないと健康上様々な良くない影響があります。

若い女性のやせは、妊娠・出産に大きく影響し、体力低下や骨粗鬆症のリスクが高まりますし、肥満はメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクを高めます。

メタボリックシンドロームになると、食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなります。

適正体重かどうかを知るためには、BMIで見てください。BMIは、Body Mass Index の頭文字で、肥満度を表す体格指数です。

“BMI=22”が最も病気にかかりにくいと言われてています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

宮城県民は、平成22年度の特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当者率は、17.5%で全国ワースト2位という結果でした。

定期的に体重を測り、バランスのよい食事と適度な運動で適正体重を維持しましょう!



## 福祉機器の活用で介護負担の軽減を!

4月26日(金) 気仙沼保健福祉事務所大会議室において「移乗機器の適応と使用技術について」をテーマに地域リハビリテーション従事者基礎研修会を開催しました。

移乗機器は、介護負担を減らすために非常に重要な役割を果たしますが、まだまだ導入・活用されることが少ないのが現状です。



今回は宮城県介護研修センターや福祉用具事業所の協力をいただき、リハビリテーション専門職(PT・OT・ST)を対象として研修を行いました。



移乗用リフトやトランスファーボードの使用例を紹介した後に、実際の機器を使ってリフトの吊り具(スリングシート)の装着方法やトランスファーボードを使用した座位移乗の実技を行いました。

専門職といっても初めて体験される方も多く、福祉機器の適応と使用技術については今後も啓発が必要だと感じました。

## 福祉機器を体験!

地域リハビリテーション従事者基礎研修会同日に研修会用にお借りした機器を活用して、福祉機器の展示を行いました。



保健福祉事務所の職員や地域スタッフ、介護施設・事業所の管理者など多くの人にこ来場いただきました。



介護従事者の離職の大きな要因となっている『腰痛』の予防や、移乗介助中の事故防止など福祉機器の利点は理解されていても、「自分でやった方が早い。」などというイメージが先行していました。

軽量化され操作性もアップした最新の機器を紹介し、実際に体験していただいたことで、介助する側に実用性あること、介助される側は安定感がある、負担をかけているという肩身の狭い思いを軽減できるということが実感できました。

## DV被害者にサポートを!

6月29日(土)、気仙沼市健康管理センター「すこやか」で被災地におけるDV被害者等サポート講座が行われました。NPO法人ハーティ仙台の八幡悦子氏が講師を務め、「DV被害者支援の基本」、「デートDV・性暴力とは」をテーマに講演していただきました。夫婦間の殺人事件の背景にはほとんどの場合DVがあること、被害者が追い詰められる前の相談・支援が重要であるとのことでした。

次回は、11月30日(土)10時から本吉公民館で開催され、午後から女性当事者の話し合いの会である「パープルタイム」が行われます。

## 認知症の人と家族を支えよう!

4月5日(金)にサンマリン気仙沼ホテル観洋において、宮城県認知症疾患医療センター(三峰病院)による第4回認知症研究集会在開催されました。

年数回開催されている当研究集会ですが、今回は「認知症の人を介護する家族の支援」をテーマに認知症介護研究・研修仙台センター長である加藤伸司先生から講演がありました。



家族の形態の変化に伴う、介護者の続柄に応じた介護問題の特徴を説明頂き、支援する側もこの特徴を知った上で支援を行うことの重要性が説明されました。

「気づくこと(おや?と思うことを見逃さないこと)」、「聴く姿勢を持つこと」、「継続すること」、「つなぐこと」が介入のポイントであり、支援者や周囲の方々はこのポイントを意識しながら認知症の人と家族の支援を行っていくことの大切さが伝えられました。

講演後も活発な質疑応答が行われ、認知症ケアに対する関心の高さがうかがわれました。

## みやぎe行動出前講座

気仙沼市内の小学校3校で「みやぎe行動(eco do!)出前講座」が開かれました。

5月24日(金)に面瀬小学校の6年生74名、6月25日(火)に松岩小学校の4年生70名、7月16日(水)に小泉小学校の6年生12名が参加しました。

環境教育リーダーを講師に迎え、児童は、温室効果ガスや化石燃料などの言葉を学び、地球温暖化がおきる理由を教わりました。



出前講座の最後に、児童たちは自分が実践可能な地球に優しい行動を「わたしのe行動宣言」の20項目から選んで宣言しました。

オリジナルのe行動をたくさん考えて宣言する児童もいました。

宣言後、県から児童一人一人にオンリーワンの宣言登録証が送られます。

児童は夏休みに行ったe行動を環境日記としてまとめ、優れた作品は10月に環境日記発表会で発表されます。

また、夢メッセみやぎで同時開催される「エコプロダクツ東北2013」のブースにも展示されます。



## 第24回歯の健康のつどい

6月9日(日) 気仙沼市民健康管理センター「すこやか」において、第24回歯の健康のつどいが開催されました。このイベントは、歯の衛生に関する正しい知識の啓発等を目的とし、毎年気仙沼市、気仙沼歯科医師会、当所の共催で開催しているものです。



当所では、健康運動指導士の藤野恵美氏を招き、親子・キッズダンスのイベントを実施するとともに、禁煙相談コーナーを設置し、市民の相談に応じました。



当日は、まず、「よい歯の標語コンクール」と「8020よい歯コンクール」の表彰式が行われました。また、歯に関する相談やブラッシングコーナーのほか、バルーンアートやおやつクッキングなど、家族で楽しめる内容の催しも行われました。さらに、昨年は震災の影響で実施できなかった手形作成コーナーが復活し、来場者の人気を集めていました。



当日は「むすび丸」と「ホヤぼーや」も来場し、イベントを盛り上げてくれました。

約450人の市民の皆様にご来場いただき、楽しみながら歯の衛生と健康について考えていただけたと思います。

## 災害廃棄物処理から復興に向けて

災害廃棄物処理を行っている気仙沼処理区JVでの地域支援に関する取組の一部を御紹介します。

### ○小中学校見学会の開催

現在、災害廃棄物処理を行っている階上・小泉地区にある小中学生を対象に災害廃棄物処理場の見学会を開催しました。

生徒からは「災害廃棄物の処理で復興できると思えてきました。作業している人もがんばってください」との温かい声がありました。



### ○地域連携プラザの開設



浴施設がありますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

階上・小泉地区の災害廃棄物処理場内に連携プラザ「コミュニティラスはしかみ」「コミュニティラスこいずみ」を開設しています。

連携プラザには、地域の皆様がコーヒーを飲みながらくつろいでいただける空間やどなたでも無料で利用できる焼却炉の廃熱を一部利用した入

※入浴施設は曜日ごとに男湯・女湯が異なります。詳しくは気仙沼処理区JVホームページを御確認ください。  
<http://kesenuma-block.com/news/pdf/30130801.pdf>

## 地域医療連携フォーラム@気仙沼

4月12日(金) 気仙沼市民健康管理センター「すこやか」において、気仙沼地域の地域医療連携フォーラムが開かれました。

リハビリテーション栄養について、坂総合病院リハビリテーション科の藤原大先生から講演を頂き、地域の関係者で情報共有を深めました。



講演では、リハビリテーションを行うには、その効果を生み出す栄養状態であることが不可欠なこと、栄養障害、筋萎縮、摂食・嚥下障害の有無や、栄養管理、栄養状態の評価がアセスメントのポイントになることなどが話されました。

ふかひれさんの

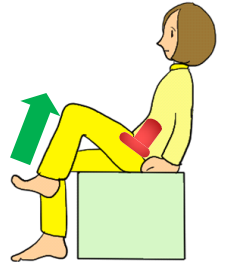
## 元気はっらっワンポイント講座



今回は、腸腰筋という脚を前に振り出す時に働く筋肉を鍛える運動です。

【椅子で行う場合】

- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに太ももを上にあげて止める  
※つま先も持ち上げます。  
膝が外側に開かないようにしましょう



- ③ゆっくり足を降ろす

【床で行う場合】

- ①膝を胸に近づけるように片側の足を上げる
- ②おへそを見るようにゆっくり頭も持ち上げる
- ③足と頭をゆっくり降ろす



腸腰筋が弱ると脚が上がらずつまずきやすくなります。また、きれいな姿勢を保つためにも重要な筋肉です。

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。

「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に、上手に取り入れて習慣にしてみませんか。

## 編集後記

今年度初め、H7N9という型の鳥インフルエンザウイルスが、中国でヒトへ感染したことがWHOから公表されました。当所では調査時に着る防護服の着用訓練を行いました。万が一の発生に備えて迅速な対応ができるよう準備しています。

今回は、発行が遅れてしまい申し訳ありませんでした。

本号と次号は、平成25年度前半の特集号として、4ページの特大号でお届けいたします。

