



## 救急フェア2013開催!

9月7日(土) イオン気仙沼店で、『救急フェア2013』を開催しました。

このイベントは地域住民の方々の救急医療への正しい理解と認識を深めていただくため、イオン気仙沼店の協力を得て、『救急の日』の9月9日に近い週末に関係機関の共催で毎年実施しています。



今年気仙沼女子高校の菅原綾香(あやか)さん、菅原陽(みなみ)さんに一日救急隊長をお願いしました。二人は、救急医療や応急手当の普及啓発活動を行うとともに、心肺蘇生法の実技講習にも参加しました。

また、消防車両の展示や献血のほか、健康フェアとタイアップした保健師による健康相談も実施しました。当日は、多くの地域住民の方々に御参加いただき、特にはしご車の試乗は子どもたちに大変好評でした。



## 住民向け在宅療養推進フォーラム ～おうちがいいよね～ が開催されました。

9月7日(土) 気仙沼プラザホテルで、気仙沼地区地域医療委員会主催の住民向け在宅療養推進フォーラムが開催されました。



このフォーラムは、医療と介護の多職種連携・協働により、病気があっても住み慣れた「我が家」で暮らし続けたいと希望する人を最後まで支える在宅療養システムがあることを住民に周知するために開催されたものです。

「在宅医療の現場から、今、皆さんに伝えたいこと」と題し、村岡外科クリニック 村岡正朗先生からの講話があり、「住み慣れた我が家で暮らし続けるために」をテーマに、在宅療養に携わる医療や介護、行政関係者からそれぞれの立場で説明がありました。

140名を超える住民や関係者の皆さんが参加され、熱心に話を聞いて頂き、気仙沼圏域の現状を知って頂く良い機会となりました。



## 100歳おめでとうございます!

9月14日(土)、15日(日)、17日(火)の3日間、今年度百歳になる方々を訪問し、内閣総理大臣からの祝状、銀杯、及び知事からの祝状を贈呈しました。

今回お祝いの対象となる方は、大正2年4月1日から大正3年3月31日にお生まれになった方で、気仙沼圏域では23人、宮城県では474人、全国では28,169人(9月1日現在)となっています。



また、100歳以上の方々は、気仙沼圏域で男性が7人、女性が20人の計27人となっており、最高齢は103歳の方が2名いらっしゃいます。訪問させていただいた方の中には、今でもご自宅で元気に生活されている方も多く、「2020年の東京オリンピックを見たい!」と、これからの目標をお話くださる方もいらっしゃいました。

内閣総理大臣や知事からの祝状と聞いてびっくりしながらも、嬉しそうに受け取る様子がとても印象的でした。

※写真は気仙沼市迎前田の豊島まつ子様

## 「おいしいしあわせコンサート」開催!

9月17日(火) 気仙沼保健福祉事務所で、食べ物や栄養に関する歌とお話を通して、食べる大切さ、食べ物の豊かさを普及しているリバースファイブをお招きして、「おいしいしあわせコンサート」を開催しました。



保育所、学校関係者、食生活改善推進員の方を中心に74名の方に参加していただきました。



リバースファイブ代表の飯淵由美管理栄養士から食育活動の実践をお話いただいた後、リバースファイブによるオリジナルソングで、主食・主菜・副菜を揃えた食事を伝える「げんききょうだい」朝ごはんの大切さを伝える「いただきます! であさごはん!」など9曲の歌を披露していただきました。

参加者からは、リバースファイブの活動を参考に媒体等を工夫して子どもたちに分かりやすい食育活動を実施したいなど、前向きな意見が多く聞かれました。

# 復興に奮闘!

【金澤歯科医院】

金澤 洋 院長

現在は、医院での診療に加えて、3か所の介護保険施設と1か所の病院で診療に当たる外、15件の在宅訪問診療を行っています。



震災後しばらくは、「状態がとても悪くならないと治療に繋がらない」、「子どもの虫歯が増えた。」という実感がありました。今は震災前の状況に回復したと思います。

ただ、在宅の要介護高齢者については、痛みが我慢できない、膿が溜まってひどく

腫れている、入れ歯が壊れて食べられないといった状況になって、何とかしたいと訪問診療に繋がっている状況です。

そして、話を聞いてみると熱発を繰り返していることが分かりました。

要介護高齢者が熱発を繰り返すのは、尿路感染か肺炎の可能性が高く、肺炎の原因は、肺にばい菌が入ってしまうため、それには口の中の衛生状態が大きく関わっています。

歯の痛みを取り除いたり、入れ歯の不具合を直すことは、もちろん大切ですが、健康な生活のためには口腔ケアがものすごく大切です。

在宅の要介護高齢者に接してみて、口腔ケアというアプローチではケアに繋がっていない例が多いと感じています。

この実情を改善したいと思い、圏域の各地区の歯科医師の先生に協力を頂いて、どこでも訪問診療が受けられる体制を整えることができました。

ケアマネジャーの皆さんには、是非とも要介護高齢者の口の中を見て頂いて、「むせ」や「飲み込み」とともに口の中の衛生状態もアセスメントして訪問歯科診療に繋げて頂きたいと思ひます。

また、震災で支援に駆け付けて下さった全国の先進的な取り組みに触れられたことを契機に、どんな職種でも参加できる口腔ケアの勉強会を開催しています。知識を深めたい人はぜひ参加して下さい。

口から美味しく食べるということは、本当に大切なことです。そのために多職種が力を合わせて頑張りましょう。

# 産廃Gメンさんを紹介します!

現在、気仙沼保健所では2名の産業廃棄物適正処理監視指導員(通称『産廃Gメン』)が働いています。

産廃Gメンの仕事は、主に産業廃棄物の不法投棄を監視することです。不法投棄をなくすために、気仙沼市及び南三陸町の間部などをパトロールしています。



今年度から二見健三さんと佐藤誠悦さんが新しい産廃Gメンとして活躍されています。お二方とも気仙沼・本吉地域広域行政事務組合消防本部を定年退職後、第二の職場として当所へ着任されました。

偶然にも前職からのお知り合いで、息もぴったりの名コンビです。

廃棄物処理法を難なく理解するとても勉強熱心な二人です。

パトロールしている姿をみかけたら、業務遂行のため、ご協力お願いします。



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!～



宮城県で実施した「県民健康・栄養調査」(平成22年度)によると、宮城県民1日当たりの野菜摂取量は307gとなっています。

1日に必要な野菜摂取量は350g以上と推奨されているため、あと1皿分(70g)の野菜が不足しています。

1皿分(70g)とは、小鉢で1皿と考え、野菜炒め等の野菜をたっぷり使用した料理であれば、2皿分(140g)です。1日5皿を目安に食べることを目指しましょう。



1皿(70g)



2皿(140g)



2皿(140g)



野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、健康な身体づくりには必要不可欠です。野菜を食べることで体に良い食習慣を身に付けましょう。

# 「東北の今を知ろう」プロジェクト東北訪問

この夏、富山県の高校生が南三陸沿岸地域を訪れて、仮設住宅の訪問や気仙沼高校との交流などを行いました。

8月9日(金)には、グループごとに気仙沼市内を巡るフィールドワークが行われ、気仙沼高校の生徒3人を含む1グループ9人の生徒が当所を訪問しました。

はじめに震災から現在までの経過と宮城県及び当所の復興に向けた取り組み、今後の展望等について概要を説明し、その後、質疑応答が行われました。

生徒からは「心に不安を抱える方に対し保健福祉事務所ではどのようなことを行っているのか?」「高校生にできることはどのようなことか?」など活発に質問がありました。



訪問した皆さんは、気仙沼・南三陸地域をはじめ宮城県、東北の現状等について、短い時間でしたが熱心に学びました。

## 高校生による薬物乱用防止キャンペーン!



7月22日(月)『薬物乱用防止ヤング街頭キャンペーン』が実施されました。

気仙沼向洋高校の生徒が中心となって、学校やイオン気仙沼店のお客様に対し、啓発活動を行いました。

イベントでは、「ダメ。ゼッタイ。」のメッセージが印刷された絆創膏、動物のイラストが可愛いうちわなどの啓発資材とリーフレットを配り、大麻・覚せい剤や違法ドラッグといったあらゆる薬物の乱用防止を呼びかけました。



また、国連支援募金運動も同時に行われ、たくさんの方々にご協力いただきました。

ここで寄せられた募金は、国連を通じて全世界的な薬物乱用防止活動に役立てられます。ご協力ありがとうございました。



## 集団指導を実施しました!

気仙沼圏域の介護保険サービス事業所に対し、集団指導を行いました。

集団指導とは、介護保険の制度や手続きに関する理解や不正の防止を目的とした講義形式の指導のことを指しますが、当所から事業所運営に必要な情報を提供することができる貴重な機会でもあります。



当日は、今年度新たに施行された県の基準条列について説明を行うとともに、介護サービスの種類に応じて様々な情報提供を行いました。例えば、介護サービス提供におけるチームアプローチと多職種連携の重要性を認識した事業運営をしていただくために、ケアマネジャーと各サービスの連携について説明を行いました。また、感染症対策や施設におけるリスクマネジメントの方法等についても情報提供を行いました。当所では、今後も介護保険サービスの適切な運営が行われるよう指導等に努めてまいります。

## 出前講座「私たちの生と性」

7月16日、条南中学校3年生に対し、当所職員を講師とする出前講座を行いました。

妊娠と避妊、人工妊娠中絶、性感染症、交際と責任等のお話をしました。とてもデリケートな話題ですが、生きていく上でとても大切な話をさせていただきました。



暑い中、長時間の講話でしたが、生徒さんがメモを取ったり、職員の問いかけに答えてくださったり等、真剣にお話を聴いている様子が見られました。

生徒さんからの感想では「性行為で人生が大きく変わってしまうと思った」「性感染症が

たくさんあり驚いた」「これからの自分の人生を大切にしたい」との感想が寄せられました。

## 第1回学ぶ土台づくりワークショップ

7月9日に、南三陸教育事務所管内の保護者、幼稚園・保育所・小学校の先生方など45名が参加し、『学ぶ土台づくり』推進計画の説明と、ワークショップが行われました。



「学ぶ土台づくり」とは、就学前に、子どもたちが豊かな心情や学ぼうとする意欲、健全な生活を送る態度などを身につける取り組みを、社会全体で進めていくものです。

今回は、「朝ごはんを食べる子どもにするために」をテーマに、グループワークを行い、子どもたちの現状から課題を出し合い、その解決のために個人や、所属の機関で出来ることを話し合いました。



初対面にも関わらず、和気あいあいとした雰囲気の中でグループワークが進み、参加者からは「立場の違う方々と意見交換ができてよかった」との感想が多く寄せられました。

## ～食事の前・トイレの後・外から帰ったら～

### 手洗いをしましょう!

これからの季節は、空気が乾燥するなど感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が起りやすい状況になります。

感染症を防止するために手洗いをしましょう!



## 内閣府特命担当大臣表彰を受賞!

内閣府が生き活きた生活を送る高齢者を表彰する『エイジレス・ライフ章』と、社会参加活動を積極的に送っている団体を表彰する『社会参加章』について、当管内から受章者が選ばれ、賞状の伝達を行いました。



エイジレス・ライフ章は、長年にわたって国際交流活動を続けておられる気仙沼市在住の水上文男さんが受章し、9月17日(火)に賞状の伝達式が行われました。

受章した水上さんは、「20年前に転勤で来た気仙沼に魅了され退職後も住み続けている。気仙沼に恩返しするた

めに生涯現役で頑張りたい。」と受章の感想を話して下さいました。

社会参加章は、南三陸町の仮設住宅である登米市南方町地区の仮設団地で、毎朝の体操や社会参加を促す行事を活発に行ってきた南方団地高齢者クラブが受章し、9月24日(火)に古澤孝夫代表他4名に伝達が行われました。

古澤代表からは、体操やイベントのみでなく、閉じこもらないように積極的に声がけしているお話しを紹介して頂きました。



## 楽しく学んで!動物のふれあい!



9月18日(水)気仙沼市立松岩保育所で、動物の正しい取り扱い方を学ぶことと、生き物を大切にする心を育てることを目的として、動物ふれあい教室が開催されました。

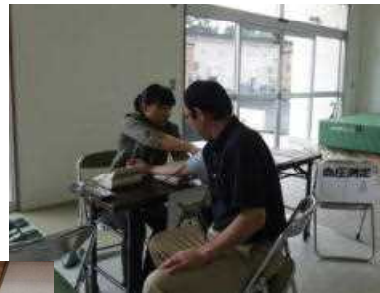
宮城県動物愛護センター職員から動物のさわり方と注意事項の説明を受けた後、犬6頭、モルモット12匹、ウサギ6羽とふれあいました。



ウサギとモルモットにはエサやりもしました。最後には消毒液できちんと手を洗いました。

## 宮城ヘルシー2013 ふるさとスポーツ祭開催!

9月8日(日)南三陸町立歌津中学校体育館において、『宮城ヘルシー2013ふるさとスポーツ祭』が開催され、当所では、健康づくりコーナーを設けました。



参加者の方に、体重や体脂肪及び筋肉量を測定する「からだスキャン」や血圧測定を実施しながら、適正体重や1日に必要な食事量、運動など健康づくりに関する啓発を行いました。

ふかひれさんの

## 元気はっつワンポイント講座



今回は、大殿筋(お尻にある筋肉)という脚を後ろに引き上げたり、立ったときに骨盤がぐらつかないように支える働きをする筋肉を使う運動です。

### 【立って行う場合】

- ①上体を少し前に倒す
- ②膝が曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げる
- ③少し止めてからゆっくり足を降ろす



おしりの筋肉

### 【床で行う場合】

- ①両側の膝を立てる
- ②ゆっくりお尻に力を入れて、上にあげる
- ③5秒ほど止めたら、ゆっくりお尻を降ろす



おしりの筋肉

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

今回と前号で上半期特集号をお送りしました。今年度も半分が過ぎましたが、10月ということで事務所内のウエルカムボードもハロウィンになりました。

今過ごしている日々が、仮設住宅等で避難生活を送っている方々や、生活の再建に頑張っている方々にとっては、長くて大変な日々であることを改めて認識し、保健福祉事務所としてできることを精一杯頑張っていきたいと思っております。

