vol.110

ぐんぱる

高齢者の外出支援　一歩前へ

前橋市　多職種協学事例検討会



9
2022

端気町さわやかサロン
「つまづき転倒予防 転ばないからだ作り」 1面

つまづき転倒予防　転ばないからだ作り

講和と体操
交流を深め充実した生活を



6月10日(金)午後1時30分から端気町公民館で開催された端気町さわやかサロン「つまづき転倒予防　転ばないからだ作り」に、前橋市柔道整復師会は樋口弘紀会長・齋藤泰光会員(筆者)を講師として派遣した。

▼

今回の講演は、「おうちで療養相談センターまえばし(前橋医師会)」から、医療・介護塾出前講座の依頼を受けたもの。会場はコロナウイルス感染症拡大予防対策を充分に施し、15名の参加者が集まった。

脳トレも含めた講和

前半は樋口会長が、柔道整復師という資格・職業についてわかりやすく説明。健康にまつわる講和では、幸福とは何か、平均寿命と健康寿命、フレイル予防など、時折ユーモアを織り交ぜた内容で聞く者を引きつける。また、同時に握力測定を行い握力を記憶させたり、今日は何の記念日かを解説し、体操後に覚えているか質問するなど、2つのことを同時に行う脳トレーニングも実施し参加者を飽きさせない。

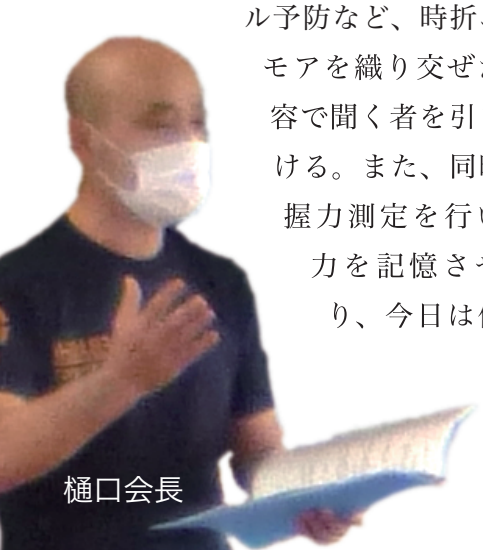
後半は、齋藤会員が百歳体操を実演。普段はピンシャン元気体操で身体を動かしている参加者も、初めて体験する百歳体操に序盤はぎこちなさが目立ったが、徐々に慣れて身体の動きもしなやかになり、気持ちの良い汗を流すことが出来たようだ。

地域社会の一助に

終了後に感想を聞くと、講和については大変勉強になったとの意見も多く、また、体操も普段のものとは違い多少の戸惑いはあったようだが、「機会があれば参加したい」との声も上がり、体づくりへの関心の高さが伺えた。

コロナの拡大で、リモートを中心とした新しい生活様式が求められている。このような時代だからこそ、積極的に身体を動かして、人との交流を深めていく方法を模索していかねばならないだろう。業界としても、健康で充実した生活を過ごせるための一助となれるよう今後も積極的に依頼を受け、地域社会への貢献に努めていきたい。

（報告　齋藤泰光）



樋口会長



齋藤会員

高齢者の外出減少
多角的視点　問題解消に一役

多職種協学事例検討会

OUTLINE

高齢者の外出減少問題は、介護・経済を含めた社会問題となりつつある。どのように解決するかは各自治体共通の課題だ。今後の超高齢化社会を視野に入れ前橋市では多職種協学検討会を開いた。多様なアイデアを出すことで高齢者を後押しするその取り組みをリポートする。

８月10日(水)午後２時から総社町公民館ホールで令和４年度「第２回多職種協学事例検討会」が開催された。「出かけることの支援方法を一歩前に進める」をテーマに、前回の協学検討会（※）で発案された事項を踏まえ更に具体的に掘り下げて問題点を洗い出し、改善すべき点を話し合った。

マイタクの問題点

現在、前橋市では移動困難者対策としてマイタク（でまんど相乗りタクシー）の運行を実施している。これは市内のタクシーを利用した際、運賃の一部を市が支援するというものだ。協学検討会で地域包括支援センター西部・木村節子さんは、このマイタクについて言及。自動車を運転出来ない高齢者には外出を手助けする便利な制度となっているが、一方、今年の４月からは登録・利用するためにマイナンバーカード(以下マイナカード)が必須となったため、「マイナカードを持たない高齢者のマイタク使用率が低下し、外出機会が減っている」と指摘する。

どのようにしたら高齢者にとって利用しやすい制度となり外出を促すことができるのだろうか。検討会では、こうした問題の解消にあたり「マイナカードの普及」、「高齢者が外出しやすい環境」という２つの課題が出され、第１回検討会での意見をカードにしたものを使用して、4人1組となりグループワーク。各々が出した提案を「自分(個人)で出来ること」、「地域・職場・職業団体で出来ること」、「行政に依頼する」の３つに振り分け、それぞれ運用方法を模索した。

マイナカードに関する意見としては、公民館での発行や手続きのサポートを求める声が最も多く上がった。また、巡回バスの本数増加、公民館への出張食品(衣料品)販売、地区イベントの開催、高齢者で集まって買い物に行く、マイタクの介護タクシー適応、など提案も多種多様となった。

身近なものとして捉える

今回はマイナカードとマイタクに焦点を合わせたものとなったが、問題はこれだけではない。コロナ禍、少子高齢化、核家族化、独居老人問題、自動車運転免許証返納など様々な要因が重なり、高齢者の外出機会減少へと繋がっている。実際、当会が開催している「ひざ腰らくらく教室」でも、会場(県柔道整復師会多目的ホール)が遠いため、参加を見合わせている希望者も多い。つまり、高齢者の外出減少は我々にも身近な問題であるのだ。解決は容易ではないが、是正対策を関連団体などと連携して、いかに迅速に進めていくかが鍵の一つとなるだろう。

（報告　齋藤泰光）

MEMO

※前回開催された第１回多職種協学事例検討会では「出かけるために、地域に足りないもの」をグループワークで話し合い、様々な意見や方法が提案された。



9月の休日当番施術所

	前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎		富岡甘楽
4日(日)	総社町接骨院 027-289-2869	森接骨院 0270-25-1122	岩崎接骨院 0277-47-2204 ふえき接骨院 0277-65-5125	タカラ接骨院 0276-31-2543	向井接骨院 027-373-4545 坂井接骨院 027-323-0090	まつばら接骨院 027-384-4793	阿久津接骨院 0274-64-2701
11日(日)	滝沢接骨院 027-253-6870	佐藤接骨院 0270-62-5534	大川接骨院 0277-44-1151 馬場接骨院 0277-73-7455	むぎくら接骨院 0276-48-5588	忍冬堂小野接骨院 027-372-0636 あさみ接骨院 027-329-6909	ほりぐち鍼灸接骨院 027-353-4155	伊藤接骨院 0274-63-2354
18日(日)	藤の丘田口接骨院 027-265-2680	さかい鍼灸整骨院 0270-76-4690	きずな接骨院 0277-47-6773 奥澤接骨院 0277-76-2036	市川接骨院 0276-49-3421	堤ケ岡接骨院 027-373-4499 長瀬接骨院 027-325-3544	瀬間はり灸接骨院 027-388-0553	白十字接骨院 0274-67-7564
19日(月)	田中接骨院 027-288-2510	ねぎし接骨院 0270-22-2350	かしわせ接骨院 0277-43-6571 くぼづか接骨院 0277-77-2112	さいとう接骨院 0276-56-8500	寺澤接骨院 027-322-6303 プロケア整骨院 027-395-5050	萩原接骨院 027-352-4178	神戸接骨院 0274-67-2389
23日(金)	上泉接骨院 027-231-2226	森接骨院 0270-32-0115	周藤接骨院 0277-44-5827 髙柳接骨院 0277-72-2082	増尾接骨院 0276-48-7252	大谷接骨院 027-343-7701 藤川接骨院 027-372-1165	正観寺接骨院 027-386-8812	木暮接骨院 0274-82-2139
25日(日)	中村接骨院 027-221-5325	大木接骨院 0270-21-6880	てらうち本町接骨院 0277-46-9344 NARI 接骨院 0277-76-5005	なごみ接骨院 0276-55-4157	石井接骨院 027-374-0586 中村接骨院 027-344-1877	勝田接骨院 027-360-5830	小宮山接骨院 0274-64-4850

QR コードからも
アクセスできます

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。

http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html



公益社団法人
群馬県柔道整復師会

Gunma Prefecture
Judotherapist
Association

ぐんばる

ぐんばる 110 号　2022 年 9 月 1 日発行（毎月 1 回 1 日発行）
発行人：原澤研祐　発行・印刷：(公社) 群馬県柔道整復師会　〒 370-0022 前橋市千代田町 1-1-8　☎ 027-234-2323
編集人：関　尚之　編集：(公社) 群馬県柔道整復師会広報部　mail gunma@sekkotuin.or.jp　URL http://www.sekkotuin.or.jp/