

水野ひろふみの一日

店内点検、お客様と福祉器具について相談・アドバイス



家族と朝食



水野ひろふみ プロフィール

昭和44年7月19日生
45歳・かに座
血液型: A型
趣味: スポーツ観戦

商工会議所でメンバーと豊田市の将来について語る



ミタチ家具
ライフケープミタ



福祉器具の納品



投票整理と計画作成



行事報告

マレットゴルフ大会

11月30日に第1回「水野ひろふみ後援会マレットゴルフ大会」を開催し、鈴木公平顧問の参加と29組116名の参加を得て大盛り上がりのある大会になりました。
ご参加の皆様ありがとうございました。



▲上位入賞者



▲大会の様子

優勝	準優勝	3位
男性の部 山形美智蔵(鈴木)	岡山正弘(五ヶ丘)	寺本昭南(生来)
女性の部 崎尾ミチ子(美里4)	入口かづ子(野立)	柳原五十鈴(鈴木)

水野ひろふみ座談会

後援会加入の皆様と水野ひろふみが懇談する会を順次開催しています。11月は泉、御立、美里1、美里4、神池の各支部にて開催いたしました。多くの方にご参加頂き、ありがとうございました。これからも地域の皆様と交流を深めて、より良い地域社会、街づくりに取り組んでまいります。



▲側立支部の様子



▲神池支部の様子

みなさまのご意見・ご感想はこちらまで

水野ひろふみ後援会事務所

Tel 471-0805 豊田市美里6丁目6-6
TEL・FAX (0565) 89-7515

表紙の写真: 第1回水野ひろふみ後援会 マレットゴルフ大会にて

水野ひろふみ 後援会だより

《第2号》

発行: 平成27年1月

水野ひろふみ後援会

発行人: 豊田豊広

謹賀新年

昨年は後援会・地域のみなさまに多大なお力添えを
いただき誠にありがとうございました
本年も「聴く」「話す」「行動する」を実践し
飛躍の年にしたいと思います
何卒よろしくお願ひいたします



「聴く」「話す」「行動する」

「地域福祉」の取り組みについて

いつまでも生きがいを持って暮せる社会実現に向けて「健康寿命」について
吉田整形外科病院の理学療法士・中宿伸哉様にお話しを伺いました。

水野「健康寿命」という言葉を見聞きする機会が増えていました。私も福祉用具専門相談員として介護を必要とされるご家庭に伺っていますが、福祉器具を必要とされるご本人はもとよりご家族全体のご努力に接し「健康寿命」の重要性について関心を強く持っています。中宿様よろしくお願ひいたします。

中宿 よろしくお願ひいたします。

水野 国や地方自治体でもいろいろな活動が進められていますが、中宿様は医療現場の理学療法士としてどのようにとらえいらっしゃいますか。

◆健康寿命とは「自立して歩ける事」

中宿 私は、整形外科病院で働く理学療法士として、多くの患者さんとのリハビリを行っております。障害を呈する患者さんの多くは、痛みなどの原因により活動レベルが低下します。これは、二次的に心肺機能などの低下につながる事も予想されるため、まずは「自立して歩く事が出来る」機能をいかに維持するかという事が重要であると考えています。

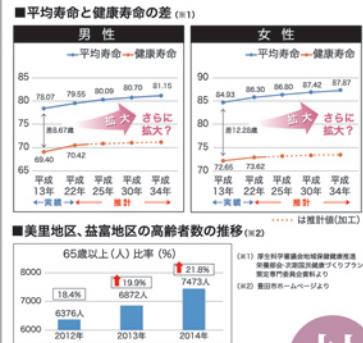
水野 要介護、寝たきりになってしまう原因は様々な事がありますが。

中宿 整形外科疾患による原因としては、転倒などによる骨折や変形性関節症による疼痛などが考えられます。要介護や寝たきりは、脳血管疾患や認知症など、整形外科分野以外での因果関係が強いくらいと思われがちですが、先程述べたように、運動機能の低下でも十分に引き起こる可能性があるのです。



◆寿命と健康寿命の差の拡大が問題

水野 寿命と健康寿命の実態は以下の資料にあるとおり平成13年から平成22年までの伸びを調べたところ、寿命・健康寿命共に伸びているのですが寿命の伸びより、健康寿命の伸びが小さいという実態があり、その差は平成25年時点で男性で約9年、女性で約13年となっています。推計によると寿命は今後も伸び続けるとされており、その差が拡大していく事が問題視されています。健康寿命も伸びて寝たきり・要介護の期間を出来る限り短くしてほんどの方が生涯現役の生活を送れるよう出来るといいですね。



◆身近なところで、身近な人からその人に 合ったアドバイスができる事が理想

中宿 本当にそうですね。国の事業の一環として、健康寿命を伸ばす取り組みが行われており、豊田市でも私達理学療法士と、看護師、栄養士、歯科衛生士の方々と一緒に運動以外の提案も行っています。しかし、実際は私が直接面談や運動指導を行っているわけではなく、この取り組みのために新たに起用した方々を介して行っているため、一人ひとりにあった運動内容や頻度が適切に提示できていないのも現状です。ですから、もっと小さな地域で、直接その人にあった運動指導を行う事が重要であり、この点を充実させる事で、いざとなったら医療機関にすぐにパンクッちできる体制を整える事ができるのではないかと考えています。

◆身近なところで、身近な楽しみを 見つける事から

水野 小さな地域単位に受け皿をつくるという点においても専門家レベルの指導の充実といった重要性が良く分かりました。別の視点からの提案になりますが特技を生かして楽しめる小さなコミュニティを形成したいですね。例えば団体・将棋・マレットゴルフ・ゴルフ・カラオケなどの集まりなどを活性化し広げていくのもいいですね。

中宿 先ほど、「自立して歩ける事」がキーワードであると言いましたが、これが水野さんのお考えに繋がると思います。歩く事ができれば外出できます。外出すれば人との会わりができます。人と関わる事で、楽しい事がたくさん生まれます。

それを継続したいという意識が高まれば、

そのための体力も維持、向上させなければならないと思われるのではないかでしょうか。そう思いながら目的を持って体力づくりを行っていき事が継続するためにも重要ですね。

水野 体力づくり、体力維持は効果が見えにくいし、効果が出てくるには相当長い期間がかかるので挫折しない取り組みが必要ですね。

中宿 その通りだと思います。若い時の体力は、いつまでも継続して保持できません。しかし、現在、特にそれほど困っていないければ、積極的に体力づくりを行おうという気にならないかもしれません。日常生活がより充実した70代、80代、90代、100歳以上を迎えるためにも、10年後、20年後のリスクを考えて、今から頑張っておくという意識を持てていただけるとよいですね。

◆自立して歩ける→外出する→刺激をうける ◆生きがいの発見→生涯現役

水野 色々お話を伺いましたが健康寿命を伸ばし「生涯現役」という生活を送る為には「自立して歩ける体力をつくる」そして「外出して人と接する」事であり、これをやろうとする気持を支援する「心の持ち方支援」と言う両面からの取り組みが必要という事になりますね。

中宿 地域の専門家による適切な指導と、地域コミュニティだから出来る「顔の見える」取り組みをしていざという時の医療への橋渡しができるような米里・益富モデルを誕生させ豊田市中に発信できれば素晴らしいですね。

水野 この地域の特性を反映したモデルを誕生させ、「健康寿命」について、自分自身で考えて積極的に取り組んでいくようになれば、いつまでも生きがいを持って暮せる社会が実現していくと思います。

本日は、大変参考になりました。

ありがとうございました。

なかじゅくしんゆ
中宿伸哉 氏

プロフィール

平成16年 10月 福祉用具専門相談員
平成16年 11月 福祉用具専門相談員
平成17年 7月 福祉用具販賣・事業運営
平成21年 4月 居宅介護支援事業運営
平成22年 5月 訪問介護・ヘルパー2級
平成22年 10月 訪問介護事業運営

現 リハビリーション科科長

対
談

水野ひろふみ

プロフィール

平成16年 10月 福祉用具専門相談員
平成16年 11月 福祉用具専門相談員
平成17年 7月 福祉用具販賣・事業運営
平成21年 4月 居宅介護支援事業運営
平成22年 5月 訪問介護・ヘルパー2級
平成22年 10月 訪問介護事業運営

プロフィール

出身県 岐阜県
平成12年 4月 理学療法士 免許取得
平成12年 4月 医療法人慈和会
吉田整形外科病院 入職
五丘整形外科
現 リハビリーション科科長

