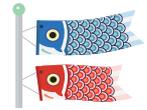


(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第210号



2018年(平成30年)5月発行(季刊)
(公財)藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号
藤沢市生きがい福祉センター内
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人をつなぎ付けること(共働・共助)

光と水のある風景

中野 文俊 (写真同好会)



認知症サポーター養成講座を開催

昨年12月8日、藤沢市地域包括ケアシステム推進室共催による認知症サポーター養成講座を開催しました。今回は自転車等整理業務に就業する会員の皆さんを対象に実施しました。

厚生労働省は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けするサポーターを全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。本市の高齢化の今後の見通しは、2025年の高齢者人口は10万8千2百人、高齢化率は25.2%と推計され、4人に1人が高齢者となります。

認知症は、今や老後の最大の不安となり、超高齢社会に向かっている最重要課題の一つとなっております。今回の講座で認知症に対する正しい知識を修得するため、認知症を引き起こす主な病気、認知症の症状である中核症状(記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下等)や行動・心理症状とその支援、認知症の診断・治療や予防、認知症の人と接するときの心がまえ、認知症の人への支援、認知症サポーターとは等について学びました。この講座を受講した人が「認知症サポーター」となりますが、サポーターは何かを特別にやってもらうものではありません。認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る心援者になってもらう、そのうえで自分のできる範囲で活動できればよいのです。たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人としてできる範囲で手助けをする、など活動内容は人それぞれです。地域活動のためにも認知症サポーター養成講座を是非受講してみると良いと思います。

平成30年会員表彰式 が行われました

去る2月22日、藤沢市民会館に於て、シルバー人材センター及び生きがい就労センター事業振興のために、10年の長きにわたり就業し貢献された方の表彰式が実施されました。来賓に、本市の片山睦彦福祉健康部長と平井護地域包括ケアシステム推進室長をお迎えして行われました。今年は35名の方が表彰されました。表彰された方々の就業職種も公園・施設管理、自転車整理、除草・清掃、屋内軽作業など様々な職種に就業され、地域社会で活躍し貢献されている皆様です。(公財)藤沢市まちづくり協会遠藤主計理事長より表彰者に表彰状が手渡され、引き続き「協会として今後も元気な高齢者等の活躍の場の拡充のために、多様な就業機会の開拓に努め、「生涯現役」に向けた支援をしていきます」との挨拶がありました。次に表彰者を代表して、廣富章様より「今日の荣誉を今後の働きがいにし、社会に寄与していきます」との謝辞が述べられました。

後、藤沢落語講談倶楽部の「あや志家つか丸」さんによる落語で楽しいひとときを過ごし、表彰式は滞りなく終了しました。今回表彰された方は、次の会員の皆さまです。今後も健康に留意され、益々のご活躍を祈念申し上げます。

表彰者氏名(順不同・敬称略)

福嶋	民雄	香川	達男
廣富	章	内田	洋司
取屋	信春	浜野	康一
遠藤	信久	海田	孝博
菊地	正満	矢野倉	孝士
神谷	鉦三	岩間	紀憲
下坂	武雄	関野	清信
生井	周三	村山	健三
塩野	笑子	家田	憲治
黒岩	弘司	山田	博
端山	富夫	野田	英雄
後藤	政光	石井	繁
山元	貞夫	齋藤	一郎
奥山	源郎	石田	長二
森	康郎	中庭	泰雄
小川	隆司	井上	英司
木村	幸男	本間	正栄
及川	令子		

平成30年度 事業計画について

(公財)藤沢市まちづくり協会は「地域社会の健全な発展と市民の福祉の増進に寄与する」という目的に向けて、「第一次中期経営計画」に引き続き、平成29年度から平成31年度を計画の期間とする「第二次中期経営計画」を策定しました。そして、この経営計画に基づいて各分野で3か年の事業計画を定め、それに沿って様々な事業を実施しているところです。

〈シルバー人材センター事業〉

この事業は、地方公共団体、民間企業、個人等から高齢者の就業に関し、臨時的かつ短期的な就業又は軽易な業務の機会を確保し、組織的に提供すること及び就業に必要な知識及び技能を付与するための講習を行うものです。また、事業を推進するための諸活動、並びに社会参加活動を推進するための諸活動を行い、高齢者の生きがいの充実と福祉の増進を図り、活力ある地域社会に寄与するものです。

◎実施事業

1 雇用によらない臨時的かつ短期的な就業、又はそのほかの軽易な業務に係る就業の機会を提供します。高齢者の生きがいの充実と福祉の増進を図り、活力ある地域社会に寄与するため、高齢者にふさわしい仕事を、地方公共団体、民間企業、個人等か

ら受託し、能力、希望等に応じて請負又は委任により提供します。就業機会の提供にあたっては、地域から発注された仕事の情報を広く高齢者に周知し、公平な就業機会が得られるよう、グループ就業やローテーション就業などを進め、より多くの会員が就業できる取り組みを推進してまいります。(主な事業) 施設の清掃・管理、駅前自転車の整理、駐車場の管理、公民館等の施設管理、公園の清掃・管理等、除草・清掃、植木剪定、草刈、屋内外の清掃、障子・襖の張替え、家事支援等。

2 雇用による臨時的かつ短期的な就業又は、その他の軽易な業務に係る就業の機会を提供します。(主な事業) ①職業紹介事業 高齢者の就業に関して、シルバー人材センターが紹介者となり、求人及び求職の申し込みを受け、求人者と求職者との間における雇用関係の成立を斡旋する事業 ②労働者派遣事業 派遣元事業主である(公社)神奈川県シルバー人材センター連合会との連携のもと、派遣先の指揮命令を受けて労働に従事させる事業

3 臨時的かつ短期的な就業又はその他の軽易な業務に係る就業に必要な知識及び技能を付与するための講習を行います。就業上必要な技能、知識を就業意欲のある高齢者に付与し、より広い

就業分野での仕事の確保と提供を行います。(主な事業) スキルアップ講習、接遇研修、高齢者セミナー、リーダー養成講習、高齢者生活支援サポーター養成講習

4 事業を推進するための諸活動、並びに社会参加活動を推進するための諸活動を行います。(主な事業) 普及啓発事業、安全・適正就業の推進、調査研究事業、就業分野の開拓・拡大事業、企画提案方式による事業、相談事業、社会参加活動の推進事業等

〈生きがい就労センター事業〉
この事業は、地方公共団体、民間企業及び個人等から仕事を受注し、障がい者等の働く機会を確保、提供し、就業及び社会参加と交流の推進並びに生きがいの充実と福祉の増進を図ることにより、地域社会の健全な発展に寄与するものです。

◎実施事業

1 障がい者等に適した仕事を地方公共団体、民間企業、個人等から受託し能力、希望等に応じて請負又は委託により提供するとともに、就業を創出する自主事業を行います。(主な事業) ①請負又は委託による事業。障がい者に、民間企業から受託した部品の組み立て作業を中心に、また女性会員には、個人等から市民生活にかかわりの深い仕事として、カーテン等の縫製、和洋服リフォーム、地方公共団体

及び民間企業からは、配布物等の封入・封緘、筆耕等を受託し提供する。②自主制作事業。障がい者等が制作したリサイクル等に配慮した作品を地域で開催されるイベントにおいて販売する活動を行う。

2 就業機会の提供並びに社会参加活動を推進する事業を行います。(主な事業) 普及啓発事業、安全・適正就業の推進事業、調査研究事業、就業分野の開拓・拡大事業、相談事業、技能研修等、社会参加活動の推進、公益目的事業の活動拠点の運営管理

～高齢者の全身痛や腰背部痛を起す病気～

藤沢市民病院名譽院長 日本老年医学会特別会員 柏木 政伸

(於：H29.11.24 生きがい福祉センター)
年取れば、身体のおちこちに痛みを訴える人は増える。最近、高齢者にも「スマホ首」「パソコン首」なんとも言われている。

痛みの原因はいろいろとあるが、男性(26%)よりも女性に多く(34%)、高齢肥満女性の半分近くが訴え、男では筋肉量の減っている人に多いという報告もある。

なかには、漫然と鎮痛薬や貼布薬ばかりに頼っていて、命取りにもなるものもあるから、専門医の診断や治療が遅れないようにと祈るばかりである。

1 「どんな時に、早く専門医のところへ行くべきか」

イ) 急性発症する全身痛や腰背部痛、それに四肢のしびれや異常感がある

ロ) 関節や筋肉の全身痛や関節痛・筋肉痛が多発している

全身痛や腰背部痛の専門医とは「整形外科」「リウマチ科」「膠原病科」をいう。

原因はわからなくても、「急に発熱」「痛みが激しく、全身が身動きも出来ない」「肩や背中や腰部の激痛だ」「手足のしびれを伴う」「手足のこわばりが長い時間つづく」「全身の脱力感」「動けない」などがいくつか一緒に発した場合は、とにかく専門医に急ぐのが良い。

2 「発症して、すぐに専門医に診てもらえればよいが、できない場合の数日は、どうするか」

イ) 家庭医の指示を受ける：電話なり直接の診察を受ける

ロ) 手足のしびれや異常感覚がなければ、まずは「大の字に横たわる」

ハ) 鎮痛薬や貼布薬

精神的に、気を落ち着けることが大切だ。「深く息を吸う」。そのために「大の字に臥す」のがいい。このわずかな安静が、全体像に良い効果を生みやすい。でも、何日も安静をつづければ逆効果である。筋肉は衰え、治すチャンスを失する。

3 「高齢になって初めて発症する全身痛を起す代表的な怖い病気とは？」

今回は、二つの「高齢者発症のリウマチ性疾患」についてお話しする。

リウマチと聞いて、なんだ、あんな病気は知ってるよとバカにするでない。「関節リウマチ」と「リウマチ性多発筋痛症」があるが、50歳前後で中年女性に起こって、指の関節が腫れて固くなって変形する関節リウマチとは全く違う。手指の腫れや痛みもあるが、首や肩や腕やもも(股)などの大きい関節がやられやすい。

A 「関節リウマチ」について

70歳前後の高齢者になって発症する関節リウマチは、どんどん進行する。治療が遅れば身動きも出来ないひどい状態になる。命が助かっても、生活出来ないことがある。

発熱し、意外と大きな関節(首、両肩、両膝、大腿骨など)がやられて、その関節は破壊されて崩れるからである。免疫抑制療法(抗リウマチ薬など)の必要があるから、専門医の早期診断が必要になる。

特殊治療がうまくいかないと、高齢者発症の関節リウマチは身体のおちこちの臓器に「多発性血管炎」を起こし、体中の細い血管が詰まったり、全身の皮膚に出血し



柏木政伸名誉院長

たりして死ぬこともある。肺炎をおこせば、治りにくい。専門医に診てもらわなければならない。ここにある。とにかく、70歳前後で発症するこの高齢発症の関節リウマチは、今までの医師が使っていた医学書には、記載が無いのだ。患者2人を提示しよう。

2人とも、死ななかつた。でも、K氏は治療が遅れて歩くことも出来ず、M氏は日常生活に戻れそう。その分かれ道は何故だかを、考えてほしい。

一人目のK氏は現在85歳の男。10年前の75歳で手指のこわばり、首から肩にかけての痛み。口が開け難いと。2軒の開業医で鎮痛薬と湿布治療を受けていた。

発症から3年後、口が開き難いとの主訴でF病院口腔外科を受診、顎関節炎。そのほかの関節症状もあって、医師はY市の大病院に依頼したらば、「関節リウマチ」と判明した。すでに手足肩関節X線で破壊が進んでいたから、特殊治療にも時間が掛かった。

命は助かったが、現在も歩行困難強く、外に出たがらないという。二人目のM氏は現在71歳の男。高血圧で降圧薬を服用。真面目でおとなしい人で、口数が少ない。私が診ている方である。

昨年、70歳の11月に全身痛(首・両肩・両膝・腰)、37.3度、食思不振で来院。既往歴の質問で、8月に手指にこわばりがあったとのこと。

その日の血液検査でRF軽度陽性、CRP 10mg/dl(正常者は0)で高い値だ。X線(単純)で関節の骨破壊像は無かつた。

尿は汚れ、白血球も多かったの。CRP高値と尿所見を重視して、尿路感染症の診断で、まずは抗生物質を使用した。2週間で尿所見も良くなった。首から肩・前胸部あたりの痛みの増強はなかつた。2週後のCRP値も6に減少した。

しかし、3週間後の11/30、手足が少しむくんできた。さらに、その翌日の12/1に、手足のむくみが増し、関節痛・筋肉痛も増悪したと来院した。すぐに専門医のいるF病院整形外科に紹介した。

CRP値が高いがRFは弱陽性で、X線像にも骨破壊像は認めないから、私の診断は「リウマチ性多発筋肉痛症」としてF病院に送ったが、専門医からの最終結論は「関節リウマチ」とあった。

1ヶ月後に患者本人から電話がきて、特殊な2種類の抗リウマチ

薬を使用してからグングンと関節痛も筋肉痛も取れてきたという。喜んでいた声である。

29/1/17(2ヶ月後) 来院、降圧薬を取りにきた時のカルテには「いい顔しているね」と記載がある。3/14(5ヶ月後)の来院時は元気で、専門医の薬は最近変ったという。メトトレキサートなどになつたと。

11/14(全身痛で来院して、ちょうど1年)、まったく痛みが無くなつたと。でも、まだ専門医の薬は服用しているという。

この患者は、普通人と同じような日常生活が可能になると思われる。「高齢者発症の関節リウマチ」の診断のポイントについて、提示する。

- イ) 「女性におおい」：男の4〜9倍
 - ロ) 「45分から1時間にもなる朝の手足のこわばり」
 - ハ) 「肩や膝の関節痛や腫脹は左右対称の多発性関節症状」
：大腿骨も訴える
 - ニ) 「血液検査でリウマトイド因子というRFや抗CCCP抗体やCRP反応強陽性」
 - ホ) 「骨X線で、関節破壊像」
- 高齢発症性関節リウマチは、改善して歩けるようになっても、「反復転倒しやすい」ことに厳重注意である。

B 「リウマチ性多発筋痛症」について

高齢者関節リウマチよりも、近年は患者が増加しているとの報告もある。

日本老年病学会でT大学の報告があつたので紹介しておこう。平均年齢75歳の高齢者32人の「高齢者リウマチ性多発筋痛症の報告」である。女は男の2倍だつたという。筋肉痛の起こつた部位は、首がもっとも多くて43%、大腿・両側上腕がそれぞれ30%から35%、腰痛が18%。

関節痛の起こつた部位は、両肩が78%で最も多かつた。手関節30%、股関節12%。

朝のこわばり18%、体重減少9%。血液検査でCRP値は平均で11mg/dlと高い。

ブレドニンが効果的で、諸症状が早く改善したが、中止が出来ないと報告者は悩んでいた。再発しやすいことと、感染症が悪化しやすいようにとの観察を要したという。

- 「高齢者リウマチ性多発筋痛症」の診断ポイントを記載しておこう。
- イ) 「朝の手足のこわばりや動かし難(45分以上)」 「握力低下」
- ロ) 「両肩関節痛や股関節の痛みや動きが悪い」
- ハ) 「肩や肢関節以外の関節痛は無い」
- ニ) 「血液検査で抗CCCP抗体陰性、だがCRP強陽性」

4点以上なら、この病気だとされている。
2点

4「送った専門病院は何を検査しているか？」

イ) 血液検査：RAやRF（リウマトイド因子）やCRP（炎症マーカー）

ロ) X線検査やCTやMRI
専門医は診察の上、血液検査では一般的な検査のほかに、「RA」か「RF」と「CRP」を検査する。最近の医学では自己免疫因子に

関係する「抗CCP抗体」をやるのが良いとされている。そのほか、骨や関節が痛むならレントゲン検査。

5「上記の検査でわかる高齢者の全身痛・腰背部痛を起す病名」

イ) RFか抗CCP抗体が強い
性：CRP値が高い：関節リウマチ

ロ) RFか抗CCP抗体が弱陽性か陰性：CRP値が高い
：リウマチ性多発筋痛症

ハ) RFか抗CCP抗体が陰性
：CRP値が陰性：次の6に記載したもの

ニ) RFか抗CCP抗体が陽性
：CRP値が陰性：膠原病

6「リウマトイド検査」も「CRP定量」も陰性の場合（前項の二）の病名」

変形性脊椎症、骨粗鬆症、脊柱

管狭窄症、線維筋痛症などがある。

これらは慢性の経過を取るものであって、痛みに苦しむが、この病気が原因では死なない。主に老化現象であるが、あなた自身の生活態度が悪かったから（姿勢、運動不足、食い物、ストレス過剰）起こるとされている。

四肢のしびれや動かないなどの症状があれば、1の項目に従うことである。

7「高齢者発症の病気を起こさない手段はあるのか？」

イ) 「転倒しない」「尻もちをつくな」：「脊椎圧迫骨折」「大腿骨や上肢の骨折」

ロ) 「座りつづけるな」：あなたは一日にどのくらい座っているかを知っているか？

ハ) 「食・歩く・楽しく助平つたらしく生きる」

7時間以上も座っている日本人が多いという。家にいる時、ちよつと立って用をしても、すぐに座っていることの多い自分を見つめてほしい。こんな具合では、四肢の筋肉も腹の筋肉もドンドン衰えて、筋肉量は減り筋力も上々している。

歩く時には、ほかの考えごとをしてはならない。最近も、知人の90歳の老婆が、玄関を出てすぐによろめいて転倒した。考え事をしていたという。

家のなかでも、足をよく上げる訓練が大切。111歳まで、毎日、家のなかで足踏みを3千回やっていた

た男性は、最後まで元気で施設に入らず、家族団欒の日々であったという。

今年6月に講演した「超百寿者」の生き方を思い起こしてほしい。ギネスに載ったこの人は、普段

から、何でもよく食べた。卵も一日に何個も食べたし、牛肉や豚肉を欠かさなかったという。食うことは生きるためである。

公益財団法人藤沢市まちづくり協会 シルバー人材センター・生きがい就労センター

平成30年度 事務局の執行体制

センター長 鈴木 秀夫
センター長補佐 石井 哲也

【総務担当】

上級主査 田中 雄一
主査 山口 みさ
主 事 石崎 彩香
臨時職員 藤巻 澄江・長谷 美幸

【分室】

分室長（兼務） 石井 哲也
上級主査 飯田 修一
非常勤嘱託 広瀬 稔
臨時職員 二見 さおり

シルバー人材センター

【公共担当】

上級主査 山下 隆治
主 事 辻川 貴行
非常勤嘱託 杉山 哲己・前田 弁榮
宮武 重信・小川 晶

【自転車等駐車場管理事務所】

所長 高島 誠美
上級主査 櫻井 幹
主査 川畑 顕二・上鈴木純子
非常勤嘱託 小野 清・石倉 隆広

【企業担当】

臨時職員 佐藤 常平・村松 光男
城田 修治
上級主査 田中 崇之
常勤嘱託 柿崎貴美子・信田 英雄

生きがい就労センター

主査 栗城 武
非常勤嘱託 長谷川 清
【女性担当】
上級主査 山口 直美
臨時職員 若生 直子

会員の活動紹介

梅の花

宮村 毅

我が家の庭の梅の花が今年も咲き始めた。今の家に引越して来た時に買って植え、41年経った。植えてからは毎年立春の頃になると花が咲き始めたが梅の実がひとつもなることがなかった。娘が結婚し3年経った暮れに娘から、「赤ちゃんができた。来年生まれるの」と報告があった。我が家にとつて初孫であり、夫婦共々大喜びであった。初孫の誕生は6月の予定とのことであった。年が明け2月に入り、その年も梅の花が美しく咲いた。初孫の誕生を楽しみにしながら梅の花を眺めていた。梅の花が散り終り暫くして、ひよっと梅の木を見て驚いた。なんと梅の実が初めてなっていた。しかもたったひとつだった。それからまもなく初孫が誕生した。女の子だった。たったひとつの梅の実が我が家に尊い命を授けてくれた証のような気がした。その初孫も今年中学生になる。人の心を大切に育つてほしい。できれば母親に似た美人にね!!

(平成30年2月10日記)



史跡歩き同好会

白梅のトンネル香雲寺

上田 晴重

二月の梅は、平成二十五年は曾我梅林、二十六年は熱海梅園、二十七年は田浦梅林と行きました。が、今回は秦野市西田原の香雲寺に行きました。

香雲寺は、一五六四年(永祿七年)に大藤政信が羽根村の春窓院を移して再興したもので、後に家康から寺領五石の朱印を受けたお寺です。

大藤秀信の名が記された古い鐘や、いぼとり地藏があり、本堂裏山には大藤氏の2つの墓も有ります。

今までのように、歩いてみる梅林ではなく、参道沿いに約七十本200メートルの白梅のトンネルを楽しんで帰りました。

(平成30年2月3日)

史跡歩き同好会 募集と連絡先
電話 84-9028 上田晴重

写真同好会

表紙は語る

光と水のある風景

中野 文俊

デジタル時代の写真はパソコンの中で2枚〜5枚の写真を重ねて自分のイメージを作品にする方向です。今回は4枚の写真を角度と光を調整して自然風景をファンタジックに表現してみました。

写真同好会 募集と連絡先
電話 33-2865 鈴木昭まで

川柳・五行歌通信

若林 琢磨

ビッグニュースをお届けします。

選者である森本生雄先生、又々快挙を成し遂げました。三大新聞である読売新聞に「川柳」と「五行歌」の通常あり得ない、両部門に

川柳同好会

選者

森本 生雄 43-0023
若林 琢磨 81-1407

句題 『長寿』 いつまでも元気を願って

年金で長生きします三途まで 《生雄》 昨日今日ギギシと鳴る骨や肉《ゆうすけ》
老いてなおリズムは捨てぬ長寿路《いきお》 戦なく平和を願う長寿国 《琢磨》
長寿にはお金ヒラヒラホスピタル《裕助》 おかげ様夫婦そろって傘の年《たくま》

五行歌

孫と

つくしんぼ採り
つくだ煮に
おいしいけど
にがいつてさ

もも子

誕生日
歳は
聞かずに
おめでと
凡夫婦
生雄

選ばれ、掲載されました。ここに皆様にもご披露したいと思います。

二〇一八年二月二十四日付

「川柳」瀬々倉卓治先生選 秀逸

◎流れ星ロマンは部屋を開けて待つ

「五行歌」草壁焔太先生選 特選

朝帯の

アクシデント

乗越えた

羽生が

冬の蝶

☺ 真に天才の域ですね ☺

※次号は

〇〇維持に役に立つ

「5の勧め」をお届けします。

はたして何の勧め?

お楽しみに☺

なお、当同好会にご参加のかたは、左記の森本、若林までご連絡ください。

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)