

平成30年 No・74

# やまと じんゆう



2017.11.19 大和市腎友会 第19期事業年度定期総会 大和市勤労福祉会館にて



Yamatoshi Jinyuukai

NPO法人 大和市腎友会

## 目 次（74号）

ページ

|                              |       |    |
|------------------------------|-------|----|
| 1. 平成30年 新年を迎えて.....         | 樋口 一夫 | 1  |
| 2. 19期定期総会開催.....            | 藤本 曜久 | 3  |
| 3. 新年会のお知らせ.....             |       | 7  |
| 4. 最後のりんぶん祭.....             |       | 8  |
| 5. 赤い羽根共同募金.....             |       | 9  |
| 6. 中央林間小学校4年生との「ふれあい体験」..... | 鈴木 直文 | 11 |
| 7. 座談会「腎友会は何を大切にしてきたの？」－その3－ | 森 英志  | 13 |
| 8. 知っておきたい転倒予防.....          |       | 19 |
| 9. 会員計報.....                 |       | 23 |
| 11. 編集後記.....                | 井上 邦子 | 23 |
| 12. 事務局だより.....              | 楠本 圭吾 | 24 |

平成三十年、  
新年を迎えて！

会長 樋口 一夫



初春や  
狗犬祝う  
やしろかな



つたない、習いたての”俳句“で、申し訳ありません。年頭のご挨拶の一部として載せていただきました。

さて、年も明け、平成 30 年となり、区切りの良い年ですね。

しかし、世界、日本、そしていわゆる世間で起こる出来事、特に、武力を以って物事を解決させる悲惨な行為は、決して許されるものではありません。

国が、民族が、宗教がと分断されるような世界の不条理な時代を迎える事にもなります。

日本にも、その脅威が少しずつ押し寄せていますが、敢えて、無関心を装いながらも、心中穏やかではないと思っております。

そんな揺れ動く時代にあって、大和市腎友会は、昨年、11 月 19 日に第 19 期定期総会を無事、開催する事ができました。

しかし、残念ながら総会への出席者が減少してきており、総会開催の実施が難しくなっております。それには、様々な要素が伴っています。



昨今の会員の皆様の中には、自己移動困難、通院送迎が困難、身の回りの支度が困難など、云えば限らない支障が出てきている会員さんが増えています。

その様な会員さんには声を掛けづらい、ましてや、総会、バス旅行、避難訓練等々、参加すら出来ない会員さんが多くなっているのが現状です。



今後、将来的にみて、腎友会、患者会、組織の在り方など、改めて考え直さなければならぬ時代となってきています。

通院送迎を必要な方々は、腎友会会員登録の必要がありますが、この事と会員活動とは連動しません。今後、高齢化が進み、通院送迎、入院治療院、独居生活、ある種老人ホーム、療養施設生活等々、自分の事で精いっぱいである腎友会処ではなくなる様子が見え隠れして来ています。

先々の事を考えますと、思い悩まされます。が、それは、それ！  
思い切って、今を“生きましょう”今日があって、明日を見据えて、一步一步、一日一日を大事に生き、有意義に過ごす事に専念しましょう！

そして、出来れば、この生き方で、お世話になる人々に感謝の気持ちを忘れずに、そして、心豊かで、穏やかな老いを迎え、最後に「ありがとう」と言える人生にしたいと思います。取り敢えず、今年も其れなりに元気で行きましょう！

**心豊かに、健やかな日々を**

**過ごすことが出来ます様に！**



“春よ来い

早く来い”

## 第 19 期 定期総会開催

理事 藤本 曜久

NPO 法人大和市腎友会 第 19 期事業年度定期総会は、平成 29 年 11 月 19 日（日）午前到大和市勤労福祉会館 中会議室にて開催されました。

### ◆ 開会挨拶と来賓者ご挨拶

森口 克弘 監事の司会により、樋口 一夫 会長の挨拶で総会が始まりました。



2 名の来賓の方々にお越し頂き、祝辞を頂きました。

- |              |          |
|--------------|----------|
| ◇ 大和市健保福祉部長  | 五ノ井 博之 氏 |
| ◇ 大和市障がい福祉課長 | 下野 裕健 氏  |

準備の休憩のあと、議長、書記および議事録署名人の選出は司会者一任となり、下記推薦者が満場一致をもって承認されました。

- |         |          |
|---------|----------|
| ・議 長    | 藤本 曜久 理事 |
| ・書 記    | 森 英志 理事  |
| ・議事録署名人 | 星野 文雄 理事 |
|         | 吉田 文樹 理事 |





## ◆ 点呼

定足数は、正会員 174 名の半数の 87 名となりますが、出席者 26 名、表決書提出者 75 名の計 101 名で定足数を超えましたので、本総会は成立となりました。

## ◆ 第 1 号議案第 16 期事業年度活動報告

### ➤ 福祉事業部 楠本 圭吾 理事

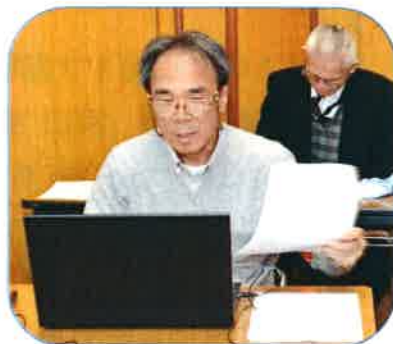
重度障害者医療費助成制度の年齢制限を撤廃の陳情はまた不採択となりましたが、あきらめずに陳情を続けていきます。すでに採択されているタクシー券、ガソリン代助成増額については、具体的な金額が提示に向けて実態調査を進めています。

バスツアーは、4 月 9 日に伊豆ワールドみんなのハワイアンズに行きました。ノリノリのポリネシアンダンスショーに魅了されました。

7 月 9 日に開催したサテライト交流会では、金子いづみ先生の指導により、初の試みとして「俳句を学ぶ」つどいを開催しました。参加者から大変好評を頂きました。

機関紙「やまとじんゆう」は年 3 回発行することができました。

イオン大和鶴間店の「幸せの黄色いレシートキャンペーン」では、20,700 円のプリンターインクを寄贈して頂きました。



### ➤ 送迎事業部 中山 岩夫 理事

森下送迎サービスでは、何度か体調急変者がありましたが、病院の指示にしたがって迅速に対応することができました。急変時や災害時の対応方法のマニュアル化をすることで周知をはかっています。また、毎日の朝礼を行い、ドライバーの安全運転を徹底しています。

山桜会・個別送迎サービスでは、ドライバー 6 名、福祉車両 2 台と自家用セダン 6 台で活動をしています。



## ◆ 第 2 号議案第 16 期事業年度決算報告 楠本 圭吾 理事

送迎事業で保有していた自動車のリース化を行うことで、メンテナンスにかかっていた大きな負担をなくすことができました。16 期は 2 台を新車に入れ替えました。

今までは 10 年間 自動車を修理しながら使用していましたが、リース契約では古くなるまで使うことがないため、会員の方にさらに安心して乗って頂くことができるようになりました。当初は 100 万円の減益予想でしたが、リース経費が減ったこともあり、2 万円の減益に抑えることができました。

### **監事監査結果報告 小川 泰充 幹事**

業務・会計ともに適正に執行され表示されていると報告がありました。



### **◆ 第 3 号議案第 17 期事業年度活動計画 会長**

#### **➤ 福祉事業部 樋口 会長**

他市では、タクシー券・ガソリン代助成が 3000 円/月の助成金のところがあり、これを参考に大和市でも具体的な金額提示に向けて活動していきます。

助成金増額の説得材料として、現状どの程度助成金が活用されているか、適用除外者が何名いるか実態調査を行っていきます。

大和市には、透析者向けの介護施設はなく、現状では病院がその代わりを行っています。将来的には自身の現実問題として真剣に考えていかなければなりません。

小中学生とのふれあい活動については、今後も継続していきます。



サテライト交流会では、第 2 回目の俳句教室を開催し、脳の活性化をはかります。出来上がった作品は、2 月に県主催で行われる作品展に出展したいと考えています。

今年 10 月のりんぶん祭では、みかん、柿、バナナの販売を行いました。あいにくの雨天で来客が少ない状況でした。

林間学習センター閉館のため、ここでの開催は今回が最後となり、次のりんぶん祭が開催できるかまだ不明となっています。

会員の方から日帰りバス旅行で行ってみたいところや、機関紙「やまとじんゆう」に掲載する、俳句、短歌、紀行、絵などを募集していますので、大和市腎友会に連絡ください。

### ➤ 送迎事業部 中山 理事

森下送迎サービスでは、新ドライバー11名が入り、新旧交代の時期となっています。利用者さんの負担がかからない安全運転をするように、毎回 5:45 から朝礼を行い、みんなで再確認をしています。

また災害・緊急時の情報伝達の迅速化をはかるために、電話を 3 台に増設し、災害時に使うことができたメールによる緊急連絡ができる体制を作ります。山桜会個別送迎サービスでは、事務の効率化を行い、送迎日数を増やしていきます。

### ◆ 第4号議案第17期事業年度予算 楠本理事

森下病院送迎サービス事業の収益は、現在 70 名を基準とした固定金額となっていますが、実態はすでに 100 名を超えているため、今後は実績ベースとした金額に変更するように森下病院と交渉していきます。



### 採決

出席者大多数の賛成により、第1号議案から第4号議案は承認されました。



議長団が解任され、本総会は無事に終了しました。



代理者経由で退職者 6 名に対して感謝状が贈られ、参加者全員による記念撮影を行い散会となりました。





# 新年会のお知らせ

日 時 : 平成 **30** 年 **2** 月 **4** 日 (日)

**13 時 ~ 15 時**

場 所 : 北 京 飯 店 大和駅前店

住 所 : 大和市中央 2-4-18 ☎046-261-7160

会 費 : 会 員 2,500 円

非 会 員 3,000 円

申し込み : 各病院の腎友会役員または、大和市腎友会事務局に

**1 月 31 日 (水)** までに、お申し込みください。

電話 046-276-7531 FAX 046-276-7532

車椅子などの介助を必要とする方で、福祉車輛をご希望の方は、  
大和市腎友会事務局まで、ご相談ください。

NPO 法人 **大和市腎友会**

# りんぶん祭

平成29年10月29日(日)  
 “33年 最後のりんぶん祭”



台風22号が近づいている10月29日(日曜日)、大和市林間学習センターで開催された、

「りんぶん祭」に参加しました。今年も柿とバナナ、みかん、リンゴを販売しました。林間学習センターは平成30年7月31日で閉館となるため、「33年最後の、りんぶん祭」として開催されました。

夕刻に台風が近づいており、時折強い雨に見舞われて靴もズボンもずぶ濡れになってしまい、来場者も少なく売れ残りを心配いたしました。毎回出店している顔馴染みのグループの方達が、お一人でたくさんお買い上げいただき、お陰様でほぼ完売いたしました。



台風の中頑張りました!!

大和市腎友会は、平成15年腎友会の活動内容の展示と、会員の皆さんから寄せられた寄贈品のバザー用品の販売で参加したのが始まりです。



バザーは人気がありましたが、値札付けや、売れ残りも多く、後始末が大変になり残念ながら取り止めにしました。途中おでんを販売した年もありましたが、現在は果物を販売しています。

平成十八年バザー



平成二十三年おでん販売



# 赤い羽根共同募金

平成29年10月10日（火）・12月11日（月）に、やまとオークシティー2階連絡通路において「赤い羽根共同募金」を行いました。買い物に訪れたご家族、小さなお子様達、学生さんにも募金に御協力いただきました。

「ひとり、ひとりのやさしさが、あなたの住む町を、もっと、やさしくしてくれます」



当会は発足当初から、皆様からお預かりした“善意の募金”より、神奈川県共同募金会大和市支会から活動支援金として援助を受けています。大和市腎友会の貴重な活動資金として使わせていただいています。



ご寄付は、共同募金会を通じて、心身障がいのある方々、支援を要する子どもたち、介護を必要とされる高齢者、被災された方などを支援する各地域の福祉活動に役立てられます。皆さまのご協力をお願いいたします。

多くの施設や団体に配分されます



災害時の支援



入浴支援



高齢者向けサロン



障がい者施設へパソコン



障がい者が働く福祉農園



福祉施設に移動車両



地域の防災活動



除雪支援



盲導犬の育成

## 配分の概要



社会福祉法人中央共同募金会の  
ホームページより掲載いたしました

### ☆「配分」とは…

お寄せいただいた寄付金をもとに、都道府県共同募金会から様々な福祉活動を実施する各社会福祉施設・団体等に資金支援を行うことを「配分」といいます。

### ☆配分対象分野は「社会福祉事業」と「更生保護事業」です

共同募金の配分対象分野は、「社会福祉事業」と「更生保護事業」です。つまり、お年寄りや障害のある方、子ども達の福祉などを支援するための活動など、共同募金はみなさまの身近なところで活用されています。

### ☆寄付金はすべて神奈川県内の福祉活動に使われます

共同募金の募金活動は、毎年1回、厚生労働大臣が定める期間(例年10月～12月)に全国一斉に展開されますが、寄付金の受け入れ及び配分は、地域福祉の推進を図ることを目的に、各都道府県を単位として行うことが「社会福祉法」によって義務付けられています。

神奈川県共同募金会にお寄せいただきました寄付金は、神奈川県内の福祉活動にすべて使用されますが、国内で大規模災害が発生した場合に限り、被災者支援活動を展開するための資金として、県域を越えて他の都道府県に寄付金を拠出することができます。



### ☆寄付金は募金終了後の翌年度末までに全て配分されます

お寄せいただいた寄付金は、募金終了後の翌年度末までにすべて配分することが「社会福祉法」によって義務付けられています。神奈川県共同募金会では、お寄せいただいた寄付金を迅速に各種福祉活動に反映させるため、募金終了後、当該年度内に配分(使途)決定することを原則としています。





中央林間小学校 4 年生との

## ふれあい体験



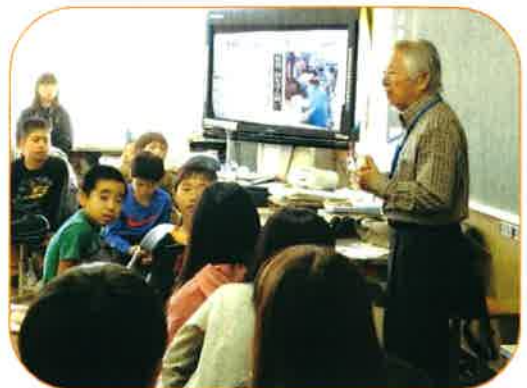
事務局 鈴木 直文

大和市との協働事業の一環として、今回は中央林間小学校4年生とのふれあい学習会を去る、10月17日開催いたしました。講師は、樋口一夫会長、相模原市腎友会会長の羽田彌（ひさし）さん、全国腎臓病協議会の大迫薫さん、傍聴者として、市教育委員会教育部指導室の大塚さんにご出席いただきました。



3クラスに分かれ講話内容は腎友会紹介後、内部障がい者（人工透析者）の方が病気に至った経緯、生活面での注意点、さらに災害時での避難の方法、支援の対応方法についてお話しをしました。

事前学習で各クラスでは、前日までに腎臓の働きについて学習しておくよう先生から指示があったこと、また、NHK の報道スペシャル番組で腎臓についての放送があったことで生徒の関心の高さに驚き、講師の説明を、静かに真剣に聞いて頂きました。



はじめに病院での具体的な透析処置の流れを、黒板に解りやすく書いて説明、1週間に3回通院し、1回に4～5時間ベッドに横たわり透析をしなければならない。さらに、講師は腕まくりをして、透析をするためにはこのシャントが必要であり大変大事な部分あることを強調、実際に見せて直に触ってもらい血流を実感させると講義はあっという驚きの声で盛り上がりました。



続いて透析者が、日常生活、食事でどんなことを注意しているかとくに塩分や水分、カリウムの少ない果物、生野菜などバランス良く摂取することが大事、生徒にも好きなものばかり食べ過ぎないようにという話に興味を持って聞き入っていました。



そして、今日の本題、透析者をはじめ、他の障がい者、高齢者の人々、社会的弱者への思いやり、心遣いなどの心の配慮さらに、災害発生時に障がい者への避難方法の手助けについて講師から思いのこもったお話がありました。

いよいよ感想質問タイム。はじめは一人二人でしたが次第に質問が増え、質問する前に必ず講師に本日のふれあい活動のお礼を述べて挨拶をする態度に感銘、生徒と私たちの間に生じる暖かい交流感にまた、私自身、「大和市腎友会」でボランティア活動をしている喜びと僅かながらの達成感に満足、勇気づけられる「ふれあい体験」となりました。



## 座談会「腎友会は何を大切にしてきたの？」 ―その3―

事務局 森 英志

前々号から、腎友会は何を大切にしてきたのかなど、発足当時を知っている数人で座談会を開催し、その模様を記事にしました。

メンバーは、樋口一夫会長、佐藤弘子副会長、横井文江元副会長、森英志理事で、司会は楠本圭吾理事事務局長です。



今回は座談会の話しの続きで、理想は高いが台所事情はどうだったのか、人脈人柄を通じた活動や、防災への取り組み、透析者に有益な情報をどうしたら得られるのかなどが話題になりました。

樋口 いろんな人脈を生かして、考えてくれたんだね。透析者は旅行に行きたくてもなかなかいけないので、そういうミニ・ツアーはいいよね。でも、ミニ・ツアーの目的は、収益を得るためではなく、透析者に喜んでもらうためだったんだ。じゃあ、事業としては相変わらず大変だったの？

森 いやぁ大変でした。2003年から2010年までずっと送迎事業は赤字が続き、送迎事業だけでしたら続けられませんでした。そこで送迎事業を支えるためにとってはおかしいのですが、福祉事業部が頑張って、毎年助成金の申請をしました。車両助成で4件約1千万円、透析者のための防災対策で6件1千2百万円、合計で2千2百万円の助成金を得ることができました。それで結果的に送迎事業の赤字を穴埋めできたんです。助成金さままでした。これで財政的に安定し、経営が順調になりました。10件の助成を得るために倍以上の申請書を書きましたね。





横井 それは森さんがいてくれたからですよ。そういう助成金のことをよく調べて、採択されずにダメになってもめげず、毎年毎年申請してくれたお陰だね。すごい大きな成果ですよ。そんな努力や大変さがあったことは知らなかった。

森 これはやはり透析者皆さんの熱意を、何とか実現したいと思ったから、一生懸命やったし、できたと思います。その助成金がもらえたから、防災対策では皆さんが本当に頑張っていて立派な「透析者のための防災マニュアル」や「防災手帳」を作ったじゃないですか。



樋口 たしかに頑張った、毎週集まって議論して、2003 年から5年がかりだったね。阪神淡路大震災直後だったから、危機意識があったし、防災対策に取り組むいいチャンスだった。それに若かったから、頑張れたと思う。



佐藤 そう若かったからね。患者会としてがんばった。申請が通って最終提案では、森さんと井上邦子さんと本多雅博さんが県庁に行って、公開プレゼンテーションをしたんでしょ？ 大勢の前で、すごく緊張したって言ってた。

横井 行く前に西鶴間の事務所で練習していたじゃない。制限時間内で発表するために文章を何度も何度も書き直して、時間を計って、あと何秒、あと何秒とか言って練習して、それを3年間やってくれたの？！



樋口 神奈川県「かながわボランティア活動基金21」に毎年申請して、毎年200万、3年間で600万の助成金か。それは大きいね。



森 ほかには、2007年に「防災フォーラム」を開催したでしょ。福祉医療機構という厚労省の外郭団体から助成金をもらってね。今は災害が起こるたびにテレビに出てくる防災専門家の山村武彦さんに講師をお願いしました。事務所に直接電話して、障がい者の透析患者たちが、自分たちがやらなければならないという強い気持ちでいるので、講演料をぜひ安くしてほしいと、厚かましいお願いをしました。

そうしたら、「破格中の破格」で引き受けてくれたのには、感激しました。気持ちが伝わったんでしょうね。



横井 あの防災フォーラムはすごかったね。保健福祉センターの400名のホールがいっぱいだったもの。いろんなところで大和市腎友会ってすごいね、とよく言われた。厚木や海老名、相模原からも来てたものね。

樋口 あれで神奈川県腎友会は、大和市腎友会はすごいって驚いてたね。県腎友会の「マスカット」の応援もあったし、手話と要約筆記の人たちもいて。いろんな団体や地域を巻き込む勢いがあったね。

佐藤 中央林間南自治会の人たちや井上邦子さんの同窓会「二三会」から、大勢来てくれて、受付や会場の設営などをやってくれた。いろんな所で、腎友会はすごいねって言われたもの。新聞でも取り上げられたしね。



森 もう10年前になりましたね。講師の山村さんから「障がい者団体が、障がい者団体だけでなく自治会・行政に呼びかけて行う防災フォーラムは、多分全国で初めてのもので、歴史に残るフォーラムです。」と紹介してくれました。準備には1年かかったけど、来場者の感謝の声に疲れを忘れました。

司会 患者会と送迎事業とが、よく協力し合ってやってきたんですね。



森 私の強力な助っ人になってくれたのがボランティアの森口克弘さんで、彼は行政出身だから、いろいろアドバイスしてくれたのは助けられたね。

言葉だけでなく行動まで共にしてくれどんなに支えられたか。近隣の6市の障がい者たちとも話しました。

視覚・聴覚の障がい者団体の人とも会ったら、「よく声をかけてくれた」と・・・。

横井 中学生に透析者が話すのを始めたのも、森口さんからの紹介だよね。面白い校長先生で、校長室はいつも開けっ放しでウルトラマンの大きな絵があってすごくユニークな先生だったよね。



樋口 あの校長先生が、「うちの鶴川二中で透析者の人が練習してみたら」と、誘いかけてくれたことがキッカケだからね。あの時の中学生の反応に、話している透析者の自分が驚き、感激し、励まされた。



佐藤 はじめてから何年になるの？あの時も助成金をもらったんでしょう。

森 そう。2009 年からだから、今年で 8 年目だね。助成金は初めの 2 年間 200 万ずつもらいましたが、財政的にゆとりができたので、助成金はそこまでとしました。そのころから送迎事業が黒字になりました。



横井 そういえば、井上正治さんの存在が大きかったね。あの人が森下送迎担当になってから、ドライバーたちの中でいい人間関係を作ってくれた。やっぱり人だよな。腎友会はいいい人に恵まれているよね。今度楠本さんが来てくれたから、それで森さんも勇退することにしたんだ。

楠本すごい感動的な話ですね。森さんから引き継ぎはされたけど、まだまだ受け止めきれいていません。



佐藤 私たちは台風だろうが大雪だろうと透析に行かなければならないという気持ちがあるから頑張れるんだけど。普通の人だったら…。

横井 自分が障がい者だから、障がい者のために何かをしてあげたいと思う気持ちが強いね。自分が肺がんになってからは、がんの人の気持ちがものすごくわかった。だから今、がんの人たちへの励まし運動をやっていて、話を聞いてあげたりしています。透析者のこともわかるし、病気になることは財産なのよね。それが自分を磨いてくれるよね。でも透析室で「がんになったよ」って言われたときは泣いたよ。



樋口 病気になることが財産だっていえるのはすごいね。横井さんは自分が病気になっても、そういう活動をしているっていうのは素晴らしい。それに、どの病気はどの病院のこの医師がいいとか、病院情報という開始の情報というか、すごく詳しいじゃない。

横井 自分が 40 年の透析で苦労してきたからね。透析患者は、いろんな手術をすることになっても、一度は必ず断られるよね。しかし断らない医師もいるので、そういう先生を探すことが大事だよな。たとえば股関節ならばどこ、手根管ならばどこというように。それは腎友会に入っているからよね。



森 そういう情報は他の透析者に有益だから、情報提供してほしいね。透析導入して間もない人にとっては、不安があると思うし、特に最近は透析導入する時、病院があまり説明してくれないようなことを聞いているので、先輩の生活の知恵を知りたいという人がいると思う。

そういう情報を腎友会のホームページや、やまとじんゆうで紹介したいね。



司会 腎友会は、透析者に役立つ情報を多く提供できるようにすることを課題にして、頑張っていきたいと思います。今日はありがとうございました。

■大和版／No.439 平成18年5月26日(金)号

## 透析者のための 防災マニュアル、手帳を作製

### NPO法人大和市腎友会

NPO法人大和市腎友会（中澤隆治理事長・会員約280人）は、透析者の日々の備えや大災害が発生した場合の対応などをまとめた「透析者のための防災マニュアル」と災害発生時に安心して対応できるように常時携帯できる「透析者のための防災手帳」を作製し、透析者に配布している。

同会は、腎臓病、糖尿病、患者の自立と社会参加の促進などを目的に、平成13年1月に設立され、腎臓病、糖尿病患者を支援し、透析を受ける際の移送サービスなどを行っている。約150人の患者のほか、その家族約130人と移送サービスのドライバー約30人、合わせて約280人が会員となっている。

同マニュアルはA4判24ページで、1500部を作製。大災害が発生したときにパニックにならず安心して日常の透析生活を送れるようにする知恵をまとめたもので、透析者の日々の心掛けとして近所の人などに自分が透析者であることを知ってもらうことから始まり、日ごろから準備しておく物のチェックシート、災害発生時には透析している病院の情報を災害用伝言ダイヤルで確認すること、避難所生活で透析者が飲んでもよい水の説明などのほか、大和市と周辺市の透析病院の一覧表も掲載している。同会では同会☎046（276）7531まで。



横井文江さんは、平成19年まで、毎週土曜日事務所にて会員の皆さんからの「☎電話相談」を担当していました。



# 知っておきたい転倒予防

## 透析患者さんは特に「転倒」に注意

透析患者さんに限らず、日本の高齢者が要介護状態になる原因で最も多いのは「脳卒中」と「認知症」。どちらも約2割と互角ですが、それについて3位を「転倒」がしめています。



特に大腿骨の骨折は回復に時間がかかり、寝たきりになりやすいものです。透析患者さんの場合、腎臓の機能が低下しているために骨が弱くなりやすいので、特に転倒に注意したいものです。



最近では、透析中の時間を有効活用しようということで、ベッドの上でできる筋力トレーニングを勧める医療機関が増えてきました。筋肉は転びそうになった体を支え、骨を骨折から守るクッションの役目も果たしています。

しかし、筋肉量は年齢とともに減少しやすく、特に大腿筋は30歳から70歳までの40年間で、太ももの前側は2分の1、後ろ側は3分の2まで減ってしまいます。

したがって、筋力を維持するトレーニングはとても大切ですが、転倒を防ぐためには、その他にもぜひ知っておいていただきたいポイントがあります。



# 転倒予防のポイントは「注意力」「調整力」「筋力」

高齢者の転倒を防ぐポイントは3つあります。

## 第1に「注意力」です。

高齢になると周囲への注意力が散漫になり、小さな段差や床に置かれたものに気づきにくくなります。これはトレーニングでは養えませんので、ご家族など周囲の人の「配慮」が必要です。

転倒事故が最も起きやすいのは自宅の中ですので、床に置いてあるものを減らす、段差をなくすなど、危険の芽をつむことが大切です。



### 【片足立ち】

目安:1日3回、左右1分ずつ

転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

まっすぐな姿勢で行います。

### 【スクワット】

目安:1日3回、  
深呼吸をするペースで  
5~6回くり返す

1

肩幅より少し広めに足を  
広げて立ち、つま先を  
30度くらい開きます。



つま先は  
30度ずつ開く

2

おしりを後ろに引くように  
体をしずめます。この  
時、ひざがつま先より前  
に出ないように、またひ  
ざが足のひと差し指の方  
向に向くよう注意しま  
しょう。



ひざが出ない  
ように注意

スクワットができない場合は、いすに座り、机に手をついて立ち座りの動作をくり返します。

## 第 2 に「調整力」です。

調整力とは体の平衡を保つバランス感覚のことで、こちらは立って行うトレーニングで高めることができます。安全に注意しながら、手すりにつかまって片足立ちをする、無理のない範囲で腰を落とす（ハーフスクワット）などの運動をゆっくり行ってみてください



## 第 3 に「筋力」です。

これは先に述べたように、透析中にもトレーニングすることができます。また、先ほどのハーフスクワットは大腿筋を鍛える効果もあります。

## 激しい発汗を伴う運動には注意



透析患者さんの中には、激しい競技スポーツを好む方もいらっしゃいます。もちろんスポーツを楽しむことはいけないことではないのですが、急な発汗は血中のカリウム値が上昇し、普段はそれほど高くない方であっても高カリウム血症を起こす恐れがあります。

暑い季節は、熱中症予防が話題になりますが、透析患者さんの場合、体温が上がる前に高カリウム血症が起こりやすくなります。同じ理由で、サウナ風呂でたっぷり汗をかくのも危険。

透析患者さんの中には、除水量を減らすためにサウナに行く方がいらっしゃいますが、高カリウム血症で前触れなく意識を失うという危険な事故につながりかねません。



透析患者さんにとって汗をかく運動は、健康な人に比べてリスクがあることを理解して、無理のない範囲で運動を楽しんでいただきたいと思います。

新潟大学医歯学総合病院

風間 順一郎 先生

医歯学総合病院 血液浄化療法部准教授。医学博士。腎臓疾患や透析に関する研究・治療に従事され、全国での講演も多数。東北地方太平洋沖地震では、被災された透析患者の受け入れに尽力されました。

バイエルン薬品（株） “うみ” より一部抜粋して掲載いたしました。







## 事務局だより

事務局 楠本圭吾（くすもと けいご）

### 決算そして、総会、新年度を迎えて

18期の決算も無事終了しました。当初の活動計算書では約100万円の赤字予想でしたが結果は約2万円の赤字で終わりました。18期に車を売却しリース契約に切り替えたのも好結果の要因の一つだと思われます。

11月19日に総会を開催しました。今回は「大和市勤労福祉会館の中会議室」にて出席者数101名（出席者26名、表決書75名）で開催され、第1号～4号議案まで可決されました。

19期は経理処理を変更します。車の経費を解り易くする為に勘定科目を少し変更しました。それと、消費税の申告方法を簡易課税から原則課税に変更しました。また、無駄な経費の見直しを行います。

今年度は4台の送迎車が新車と入れ替えになります。これで極端に古い車は無くなります。今後は全て5～6年で新車に入替します。やはり新しい車は良いですね！

最後に、12月の歳末たすけあい募金の御協力有難うございました。

ホームページのURL アドレスが変わりました。

<http://www.yjin.or.jp>

#### ➤ 事務作業の改善をすすめています

- ◆年次決算データより活動計算書/貸借対照表を作成する Excel シートを作成しました。
- ◆来期の活動予算書(案)を作成する為の Excel シートを作成しました。このシートは収入と支出を発生費用毎に入力すると勘定科目毎に集計され「活動予算書(案)」が作成されます。

#### ➤ 森下送迎事業部の新人ドライバーが2名増えました。

児矢野さん、森(精)さん

皆さま宜しくお願いします。



おかげさまで 41 年

# (有)藤総合保険事務所

㈱損害保険ジャパン日本興亜代理店  
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命代理店  
第一生命株式会社募集代理店

- ・自動車保険
- ・火災保険
- ・地震保険
- ・傷害保険
- ・個人年金保険
- ・生命保険
- ・医療保険（入院保険）
- ・レジャー保険

等

お見積もり、資料請求 無料!!

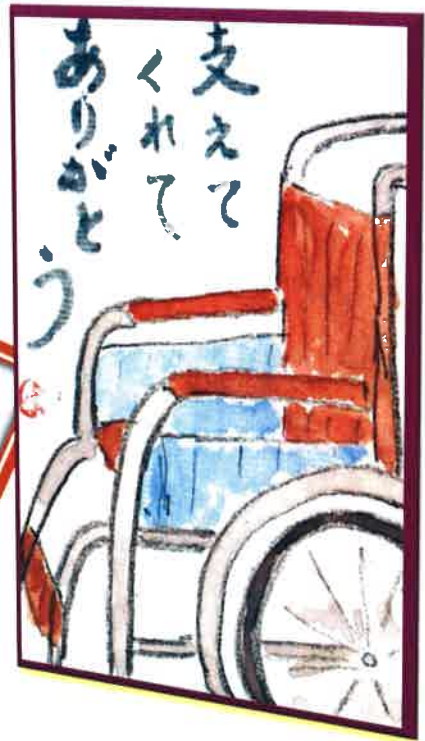
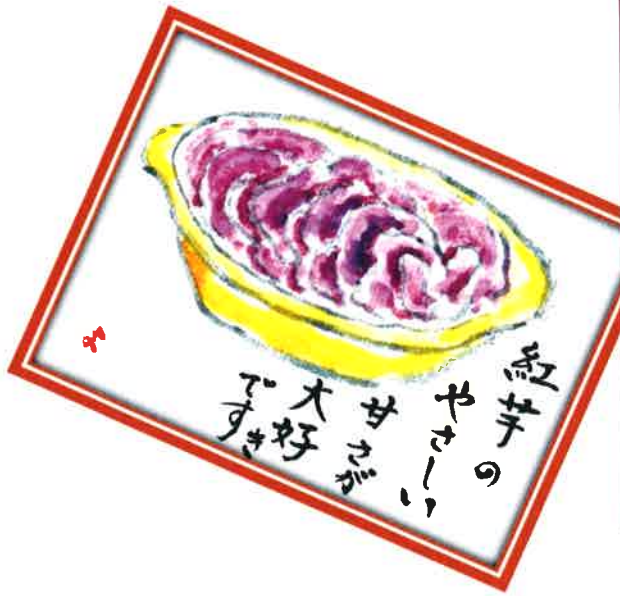
ご自宅等にお伺いしご説明させていただきます!!

194-0022 町田市森野5-21-1  
渋谷ツインビル201

TEL 042-732-0633

FAX 042-732-0581

<http://www.sompojapan-ag.com/a/fujisougou/>



発行元：NPO法人 大和市腎友会  
「やまとじんゆう」

No.74

住 所：大和市下鶴間 2782-14-108

TEL：046-276-7531

FAX：046-276-7532

e-mail：info@yjin.or.jp

発行責任者：樋口 一夫

編集・製本：大和市腎友会事務局

井上 邦子・吉田 文樹

楠本 圭吾・鈴木 直文

絵 手 紙：土屋 八枝

発 行 日：平成 30 年 1 月 20 日