

マルホンの

HOTでスマイル

よりよいHOTライフのための広報誌



—第37号—

高齢者・軽度認知障害者の方への自動車運転に対する支援



医療法人大誠会 内田病院
リハビリテーション部
萩原 裕平 様

当院は、群馬県沼田市にある、内田病院を中心とした医療・介護・福祉の複合体です。群馬県の委託を受けた認知症疾患医療センターである内田病院をはじめ、県内初の認知症専門棟を有する老健大誠苑(たいせいえん)、病院と併設するサ高住及びグループホーム、特養、有料老人ホーム、さらに保育園と高齢者デイ及び障害児デイ等が同居する複合施設「いきいき未来のもり」など、地域の人たちが誰でも安心して暮らせるよう、医療・介護・福祉の立場から必要な機能を配備してきました。そのような中で、昨年からは高齢者の自動車運転を支援するための専門外来を内田病院に行っています。

ご存知の通り、群馬県は運転免



内田病院様(正面奥)と関連の介護・福祉施設(手前両側)

許取得率が全国一位であり、沼田市は山間地域にあるため農業で生活を営む方が多く、自動車の運転は生活に欠かせないものとなっています。一方、平成29年3月の道路交通法の改正に伴い、高齢者の免許更新の際に認知機能検査の結果に応じて、病院での受診が義務付けられました。これらの方々を支援するために開始したのが「ドライバーリハビリ」です。

「ドライバーリハビリ」では、高齢者やMCI(軽度認知障害)の方の、自動車運転に対する包括的支援を目的としています。これらの方々に、免許継続のための高次脳機能および身体機能の評価や訓練、ドライブシミュレータ(写



ドライブシミュレータを使い、運転能力を測ったり運転練習をすることができます

真)を使用した運転能力評価や練習、自主返納に向けた支援、さらに精神的サポートや介護保険制度への引継ぎなどを行っています。

高齢者の自動車運転を取り巻く状況は、高齢者にとって非常に厳しいものになってきています。「高齢者だから運転は危険」という画一的な考えをするのではなく、きちんと精査した上で、運転が継続できる方には安全に運転できるための支援を、運転が難しい方には返納のサポートやその後の生活を支援していくことが必要だと思っています。そのような仕組みを拡充させていくことが、車社会、超高齢社会に生きる私たちに求められているのではないのでしょうか。

いきいき

群馬県 高崎市

HOTさん

岸 一夫さん (79歳 HOT歴23年9ヵ月)



昭和61年9月、最初は咳が出たので風邪だと思い、かかりつけの先生のところに行きました。注射して薬をもらいましたが、3日経っても治りませんでした。その後もう一度同じ先生に診てもらいましたが良くならず、3日経ても治りませんでした。その病院を訪ねて回るようになり、人に勧められた病院にはとにかく行き、薬にもすがらる思いで整体にもかかりましたが、呼吸苦が軽減されることはありませんでした。当時は国鉄に勤めていて9日間仕事を休んだらボーナスをカットされたりして苦労しました。その後もこれという治療法がないまま入院を繰り返していました。平成6年に前橋北病院で診てもらったところ、血中酸素濃度が少ないことがわかって、酸素が必要になりました。在宅酸素は平成7年に院長先生から「家でも酸素を吸わなければだめ」と言わ

れ、30分もいろいろ話しましたが結局翌日から在宅で酸素吸入をする生活が始まりました。それまでは少し動くだけでハハー息切れがしていたのが、酸素をするようになって少しは動けるようになりました。でも体裁が悪いので、出かけるときは必ずマスクでカニユーラが見えないようにしていました。真夏でも畑仕事のときもマスクを外しませんでした。今は隠さないでどこにでも行きますけど。趣味の旅行にはよく出かけるので、酸素の手配は必ず行っています。でも出先で思いがけず



丹精して育てたサツマイモ

時間がかかってボンベが終わりそうになり、酸素の量を少なくして使っていたら、夜になってとても苦しくなつて救急車を呼ぶ騒ぎになったことがあります。ほかにも旅先での酸素のトラブルはいくつか経験しています。

今は孫が7人、ひ孫が2人います。まさかひ孫が見られるとは思っていませんでした。在宅酸素をしてから一度入院しましたが、その後もう20年以上入院せずに済んでいます。お正月には近くの神社まで1km強の道のりを、ボンベを背負って毎年初詣に行っています。あと1年くらいは行けるかな、と思っています。



キウイも育てています

担当者が

探した地域情報

西毛エリア担当
狩野 司



高崎の「観音山」の由来となった千手観音を祀る本堂

清水寺（せいすいじ）
高崎市の観音山付近にボンベ配送に行く際、よく通る道の近くにお寺があったので立ち寄りってみました。
お寺の名前は、「清水寺」と書き、「せいすいじ」と読むそうです。
今回私は、車で上り裏から行きましたが、正面からだとかかなり多くの石段を登らなければならぬため、下りのことも考えると高齢の方にはなかなか大変そうです。



あじさいの季節はまた格別だそうです。

石段の脇には約300株とたくさんのアジサイが植えられていて、石段の最後にある山門、観音堂の大悲閣は共にとてもきれいな朱色で立派な建物でした。
詳しく調べてみると、征夷大將軍坂上田村麻呂が蝦夷征伐の兵士の健勝と武運長久を祈り、京都東山の清水寺（きよみずでら）から勧進、開基したと伝えられたとされていて、とても古いお寺だと推測されます。そして驚くことに、この清水寺には「千手観音菩薩」が祀られているそうで、観音山というのは、白衣観音があるからではなく、清水寺の本堂に祀られている千手観音菩薩からきています。
みなさん、ご存じでした？

災害へのそなえ

9月6日に発生した北海道胆振東部地震（ほかかいどういぶりとうぶじしん）によって道内最大の発電所である苫東厚真火力発電所の運転が停止し、全道が停電するというかつてない震災となりました。

災害時の停電は在宅酸素療法を受けている患者様に深刻な事態を招くことがあります。いざというとき、あわてない、困らないために日頃より災害の備えをしておきましょう。

停電になった場合は、携帯用酸素ボンベに切り替えることが重要です。携帯用酸素ボンベは、すぐに持ち出せる場所に保管をしておけば、停電時でもあわてないですみます。また、日頃から酸素ボンベの残量を確認し、すぐに使える状態にしておきましょう。

携帯用ボンベの操作方法に関して不安な点等ございましたら、マルホンへ連絡お願いいたします。弊社担当者から再度、操作方法等、説明させていただきます。

HOTの安全情報

◆HOT患者様の災害時の持ち出し品

- ① 携帯用酸素ボンベ
- ② いつも飲んでる薬
- ③ 緊急用携帯カード
- ④ 健康保険証や身体障害者手帳

※災害時に自宅から避難するときは、避難場所を玄関に表示していただくと安全確認がしやすくなります。

またマルホンに第二連絡先をお願いいたいただくとスムーズにボンベのお届けができます。ご協力をお願いします。

酸素供給事業者
株式会社マルホン
在宅酸素部
〒171-0001 東京都文京区西目黒2-15-11
TEL: 0120-77-3897
代表番号 027-210-7222
緊急連絡先 090-3061-9416 (当番直通)
緊急時専用メールアドレス: maruhon-hot@docomo.ne.jp
※Tで災害用伝言ダイヤル...171
NTTドコモ災害用伝言ダイヤル...171
NTTドコモ災害用伝言ダイヤル...171
ソフトバンク災害用伝言ダイヤル...171
Y!mailケータイのトップから

緊急用携帯カード
わたしは在宅酸素療養中です
●●● 避難するとき ●●●
携帯ボンベを持って避難場所へ移動してください
避難先が決まったらマルホンまでご連絡ください
救急・・・119
警察・・・110

緊急用携帯カードはマルホンでお配りしています。

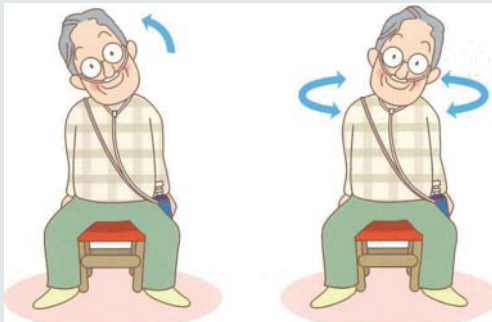
コレ

肺の病気と上手につきあいましよう

監修…松井弘稔先生
(国立病院機構 東京病院 呼吸器内科)

◆首のストレッチ

呼吸筋をほぐす「首のストレッチ」を紹介します。呼吸器疾患の方は呼吸が乱れやすく、より多くの空気を取り入れようとするため、首や肩のあたりにある呼吸を助ける筋肉（呼吸補助筋）が緊張状態になりがちです。緊張状態が続くと、呼吸を助ける能力が不足して、息苦しさを感じやすくなります。首のストレッチをして、呼吸補助筋の緊張をほぐしましょう。



息を吐きながら、ゆっくりと首を横に倒す。ゆっくり戻して、反対側にも倒す。

息を吐きながら、首をゆっくりと大きく回し、反対側にも回す。

一日1回
程度を目安に
痛みを感じない範囲で行って下さい。

「大陽日酸(株)カレンダー」より許可を得て転載しています

HOTな

社員紹介

あさい しんや
朝井 真也



血液型：A型
好きな食べ物：焼肉
嫌いな食べ物：生牡蠣

前橋地区のリーダーを担当しています。入社して20年目になります。長男が今年大学に進学し、東京でひとり暮らしを始めました。次男は高校で甲子園を目指し野球を頑張っています。

私の母親も在宅酸素を始めて8年になります。最初は不便も多く不安も多かったようですが、今は酸素を使う生活にも慣れ、買い物などにも積極的に出かけています。HOT療養中の皆様にも母と同じように、不便や不安が少しでも無いようお手伝いさせていただきたいと思っています。

また社内では防災担当をしています。災害対策マニュアルを策定し、定期的に勉強会を開くなど、万が一の時でも皆様に酸素をお届けできるよう様々な対策を立てています。皆様が安心して安全に在宅療養生活を送れるように、日々努力して参りますので今後とも宜しくお願い申し上げます。

編集後記

編集委員が交代しました。これから1年間よろしく願います

災害のとき、家族があわてずに行動できるように、普段から災害会議を開き、安全対策や避難の方法等を話し合っていると思います。(まさと)

今回から1年間、編集委員を務めさせていただきます。だんだん寒くなってきて、早くスノーボードにいきたいなあ。と思う毎日です。(つかさ)

今年も鍋の美味しい季節となりました。色々な具材、ご飯や麺のメ、何より日本酒を楽しみに寒い冬を乗り切る覚悟でございます。(すだ)

食欲の秋、これ以上太らないよう気をつけたいです。(ひさみ)

ばあさんよ
犬への愛を 少しくれ

名が出ない
「あれ」「これ」「それ」で用を足す

お釣りだけ
確かめ 品物置いてくる

たちあがれ
日本じゃなくて 足と腰

介護して
ふたたび芽生える 夫婦愛

『シルバー川柳』全国有料老人ホーム協会 ポプラ社編集部より抜粋

シルバー川柳

——バックナンバーございます。ご希望の方は担当者までお申し付けください。——

第37号

株式会社マルホン 「HOTでスマイル」 編集委員会 発行責任者 鈴木 武
平成30年11月1日発行 前橋市問屋町 2-16-11 TEL 027-210-7222