



地域と医療がつながる拠点 連携コワーキングスペース
みどりまち文庫ニュース

経験者が伝えるケーススタディ「えら部」
『がん手術から18年 「健康のプロ」薬剤師の父が亡くなるまで
～本人の意地～と家族の葛藤～②』

★「Advice（助言）」「Assist（助け）」「Action（行動）」などの「A」に「LOVE」な部活です★

地域包括ケアシステムを考えるうえで、病や介護を自分事としてとらえ、そのうえで必要なことを考え始めることができます。

では、私たちはたくさんの治療法や介護サービスの中から選ぶことになる私たちは、選択肢の特徴やメリット・デメリット、どんな時に利用できるのかといった選ぶとき参考になる情報を十分理解しているのでしょうか？
そこで、実際に「自分の住むまち」で生ききった人のケースをもとに、選択が必要になる場面（=A-LOVEポイント）での「選択肢」の情報量をケーススタディで増やしましょう。



前回は胃がんの全摘を行ってから数年にわたって起きた入院歴や、体調の変化を時系列でお話してくださいました。今回は、服用していたおくすりの変化や、認知機能や体力は衰えているが、以前と同じような生活をしたい父親をどのように家族が見守り対応していたかを話していただきました。どこまで本人の欲求を叶えるか、すごく難しい問題。車の運転に関しても然り。相当心配だったと思いますが、希望にできる限り寄り添うことができたということが、御本人にとって家族にとっても良い最後を迎えられたのではないかと感じたケーススタディーでした。

また、8月22日(月)19時～は新しい事例として成田さんに現在進行系で行っているご家族の介護についてお話ししていただきました。治療が無事に終わって元通りの生活を送れそうだ、と家族も本人も感じていた矢先の体調の悪化。家族やご本人の日々揺れる思いを聞きながら、自分事として考える場になっています。



【今回のおやつ】

門七さんの葛バーとどら焼。

以前ケーススタディーをしてくださったワッシーさんのフェイスブックの投稿で気になって、さらに、銀座モーニングの参加者さんからも和菓子をおすすめされたばかりだったので早速今回のおやつで利用させていただきました。葛バー、色んな味があるし、解凍具合によって食感も違うのでまた購入したいですね～。

みどりまち文庫が大事にしたいのは「浅く広く知る機会」、「出会う場」です。

会員以外も参加できる企画、学習会も多くございます。

情報は右のQRコードをスマホなどで読みとりPeatixサイト「オンラインみどりまち文庫」をフォローするだけで、あなたにご登録したメールアドレスにイベント情報が届きます。（登録は無料）いますぐフォロー！



みどりまち文庫の予定

9月2022年

気になるイベントがございましたら、ご一緒しましょう。
問い合わせは info@seojimusho.com

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
イベントは会以外の方も参加できます。						
4	5	6	7	8	9	10
				10:00-12:00 ナースによる心のお茶会カウンセリング(要予約) みどりまち文庫		
11	12	13	14	15	16	17
10:00-12:00 織り鶴 心のすき間を満たす場所 みどりまち文庫	織り鶴…働き盛り・子育て世代のがん患者さん、ご家族向けのサポート会			ゆるっとCafé…健康に関する雑談が出来るCafé		14:00-16:00 ゆるっとカフェ まちづくりスタジオ 鶴岡 Dada
18	19	20	21	22	23	24
				18:00-20:00 ナースによる心のお茶会カウンセリング(要予約) みどりまち文庫		11:00-13:00 ミライニから発信！図書館 x healthcare ~ 腰の痛み~
25	26	27	28	29	30	
9:00-11:00 銀座モーニング まちづくりスタジオ 鶴岡 Dada1 階 サロンDダ	銀座モーニング…朝食をみんなでいただきながら、庄内の情報交換			18:30-19:30 オンライン研修 CLUB(会員) ハイブリッド設定の経験あれこれ ZOOM オンライン	会員限定…オンライン研修 ホスト向け勉強会	



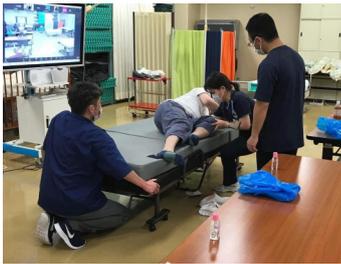
タイムリーな情報は、(株)瀬尾医療連携事務所Facebookをご覧ください。



やまがたノーリフティングなにや会 活動紹介

2019年9月27日、みどりまち文庫で、トテらば。の小柳朋之さん、株式会社とよみの小川豊美さん発起人の「つるおかノーリフティングなにや会」が発足しました。今の山形ノーリフティングなにや会の前身です。まずは鶴岡からの発信で、数回みどりまち文庫を会場に参加者と一緒に勉強や実技する会でした。ノーリフティングケアとは、介護する側・される側双方が安心安全で心地良い“持ち上げない、抱え上げない、引きずらない”ケアの方法です。

発足時から山形全体に広めようとの将来構想はあったものの、今思えば山形からは松田だけの参加でし



た。2021年から山大医学部の松田も発起人に加わり“-やまがた”に改名して、現在ノーリフティングケア活動を拡げる活動をしています。本会はノーリフティングケアができる人を少しでも増やすことを活動目標としており

「ノーリフター指導者養成講座」を2021年から6回シリーズで開催しています。鶴岡市内はオープンハウス奏、山形市内は山形大学医学部看護学科の2会場、1回2時間の6回シリーズでノーリフティングの基本知識から、ポジ

ショニングや移動支援の技術、自施設での普及活動につなげる方策等、座学、実技、ディスカッションを行うプログラムで実施しています。今年もコロナに負けず昨年度に引き続き2年目頑張っている開催中です。

座学は援助者、被援助者共に危険の無いように身体構造や労働安全等ノーリフティングケアの意義と意味、組織での取り組みの必要性等の知識を中心に学びます。その後、ポジショニングや移動支援等の実技を実際に行い、本来の身体の動きを使った拘縮予防のポジショニング方法等の演習で『アハ体験!?』をしながら楽しく学んでいます。皆さんも一緒に学んでケアを拡げる活動をしてみませんか？（文：やまがたノーリフティングなにや会発起人 小柳朋之 松田友美）



第8回【コラム～トテのひとりごと～】

③靴の選び方その3～自宅でできる足の計測の実際～

前回は靴選びの際、事前に

①足長(足の先端で一番長い部分～踵の後端を結ぶ線)

②足囲(足の親指の付け根～小指の付け根を結ぶ線をぐるりと囲った線)

③足幅(足の親指の付け根～小指の付け根を結ぶ線を横断した線)の3点を計測しておくことの大事さについて書かせていただきました。

今回はこの①～③を実際の靴選びにどう活用していくかについてお伝えしていきます。

計測した数値を見ながら子供&女性&男性ごと別図に当てはめていきます。例えば足長23センチ&足囲23センチ&足幅9.5センチの女性だとすると、靴の規格は23センチ「E」もしくは「EE」となります。みなさんに合う靴の規格はいかがでしたでしょうか？

次回はこの計測結果を基にした実際の靴選びについてお伝えしていきます。お楽しみに!!!

●女性用

足長		A		B		C		D		E		EE		EEE		EEEE		F	
cm	mm	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
19.5	195	183	76	189	78	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93
20	200	186	78	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94
20.5	205	189	79	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93	237	96
21	210	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94	240	97
21.5	215	195	81	201	83	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98
22	220	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99
22.5	225	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98	249	101
23	230	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99	252	102
23.5	235	207	86	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103
24	240	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104
24.5	245	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	106
25	250	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104	264	107
25.5	255	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103	261	105	267	108
26	260	222	93	228	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109
26.5	265	225	94	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	107	267	109	273	111
27	270	228	95	234	97	240	99	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112

【連絡先】 トテらば。代表 小柳朋之（理学療法士）
 電話番号 090-9745-7719
 Eメール totelabo@gmail.com





ミライニ発！図書館×healthcare

「足と靴」も大好評



第3弾として、「足と靴」をテーマに、B-CHANGE

武田が担当させていただきました。

私は理学療法士でありながら、フット&ボディバランスアジャスターという資格も保有しております。今回は「足と靴の専門家」の観点から、足の計測+足と靴のお悩み相談会を行いました。

8/7(日)、8/12(金)、8/22(月)の3日間実施し、合計で20名以上の方々にお越しいただきました。本当にありがとうございました。

体験された多くの方が、ご自身の足のサイズの小ささに驚かれています。ほとんどの方が大きめのサイズを履いているのが現状です。

また靴の履き方・靴紐の結び方を指導し、歩きやすさ・バランスUPも体感していただきました！

酒田でのイベント自体、初めての試みでしたので不安もありましたが、一時は列が出来るほど盛況に終わられてよかったです。

今回のイベントを通して、まだまだ足や靴のことを知らず、一人で悩んでいる人がたくさんいると再確認できました。開業からまだ半年ですが、医療が地域に出ていくことの必要性は、常々感じておりました。

「どこに相談したら良いかわからない」、「この悩みをどうにかしたい」そんな思いを持った方々と繋がれることは、お互いにとってwin-winの関係であると思っています。

今後もイベント開催・参加などを継続していき、足と靴の重要性を伝えていきます！

まずご自身の足サイズを知ることが大切です。足の計測から始めてみませんか？

文：B-CHANGE 代表 武田 洋



(図書館企画展の目的)

図書館×healthcare企画を実施して思うのは、健康や予防、医療や介護などに関わる暮らしの中の困りごとを「地域に出て、生の声に直接触れること」が貴重であるということ。そして、興味のない人に伝えることの難しさを体感すること。ではどこで触れ、経験したらよいのか。自分でその場を創るのはちょっと大変ですよね。だからこそ、瀬尾医療連携事務所は「地域と医療がつながる拠点」を目指し、多くの皆さんと一緒に企画を実施しています。

興味がある方は、一度会員が主催するイベントや学習会などにご参加ください。楽しめること間違いなし。

「ハードル高いなあ」という声もありますが、まったく心配いりません。気軽に遊びに来る感覚でどうぞいらして下さい。ちなみに入会はいつでも募集中です。

(代表 瀬尾利加子)

発行：株式会社瀬尾医療連携事務所

〒997-0034 山形県鶴岡市本町1-7-45

まちづくりスタジオ鶴岡Dada3階

メール info@seojimusho.com