

ひかり協会会報

ふれあい

発行

公益財団法人 **ひかり協会**
 ☎530-0022 大阪市北区浪花町13-38
 千代田ビル北館2F
 ☎代表06(6371)5304
 URL <http://www.hikari-k.or.jp>
 発行責任者 理事長 前野 直道
 編集責任者 常務理事 塩田 隆

ひかり協会と私

老 春 謳 歌

岡山

大藤

美保子

第182号の記事

「三者会談」の報告	3
新・健康づくりⅧ (第6回)	4
ふれあい広場	5
マメ知識「かかりつけ薬剤師」について	6
いのちを紡ぐ (第3回)	7
守る会からお知らせ／西から東から	8

私は岡山県岡山市東区在住の大藤美保子といます。

私は10年前に最愛の夫を病気で亡くし、子供もなかったので父と暮らすことにしました。

『子はなくも 生み育んだ 夫婦愛』

『二十年 ゆめのヒトコ マ 夫婦愛』

これらは夫との思い出の句です。

『炊きたてのご飯に込めた 父の愛』

『介護度は 付かない父も 歳は歳』

これらは父との思い出の句です。貧しかった暮らしですが、父はとても大事に

よくしてくれました。しかし、その父も4年前に亡くなりました。

私は淋しさのあまり万引きを繰り返し、何度も警察のお世話になりました。そして支援者のお世話でケアハウスに入居。

でもやはり淋しさは募るばかりで何度も自殺未遂をし、とうとう入院に至ってしまいました。

ケアハウスは退去することになり、私は帰る家がなくなりました。

本当に辛かったです。

『極限に 花は散る散る 命散る』

『最果てに 散る花びらの 潔さ』

当時作った句です。

綿から種を取る作業中

入院の期間は最長の3カ月でした。そしてまた、支援センターの岸さんのお世話で短期間、別の施設に入り、2020年6月、現在の「会陽の里」に入居しました。「会陽の里」では生活も落ちつき、あまり淋しさも感じなくなりました。部屋も1人部屋でとても快適です。しかし、まだまだ歳は取りたくないのです、今年の1月から「ポイント」という作業所に通所しています。20歳代30歳代の通所者が多く、とても若返りします。また、同年代の指導員さんとも、話に花を咲かせています。

何と言っても楽しいのは食事の時間とその後の卓球です。食事は低料金でボリウムがあつて、とても美味しいです。卓球は私が初心者なもので、なかなかうまくいきませんので、作業所で一番強い實盛さんとという支援員さんに教えてもらっています。施設に帰ると午後2時過ぎです。私はベッドにバツクを置くと、服を着替えるのももどかしくスマホで電話を掛けます。だいたい一番目が岡山県精神保健センター

大藤さんの雄姿

ターの右近さん、その次がひかり協会の永田さん、最後が弁護士で後見人の江口先生です。私の1日の出来事、感じたことや思いなど何でも聴いてください。時にはそれでも疲れることもあります。『気休めの 栄養ドリンク もういつぱん』です。ただど私は、「時ぐすり、人ぐすり」でこんなに幸せになりました。まだまだ気分障害などの病気は残りますが、主治医の野口先生、支援者の皆様に助けられながら我が老春を謳歌していきます。『罪の色 人の情けに 清

施設のロビーでくつろぐ大藤さん

められ』
『老春は 飛んだり跳ねたり 腰痛め』
施設は養護老人ホームで、定員80名、66歳から101歳の高齢者が入居しています。そのなかで女性は67歳の私が一番若いです。事務所の方も支援員さんも私が作業所から帰ると、手を振って「お帰り〜」と言ってくれます。もちろん行く時も手を振って、「行ってらっしゃーい」と言ってくれます。とても嬉しいです。最後に一首。
『花びらの 最後のひとひら 散る日まで 我は咲きたし 我は生きたし』

趣味のカメラで撮影したひまわり

事務所より

大藤さんは、昔から読書家で、豊富な知識と表現力で日々の出来事や気持ちを持ちをユーモアたっぷりにお話されます。
この原稿も作業所で披露する演劇の脚本の執筆や、NHK学園の川柳コンクールへの作品作りで多忙を極める中、お願いしました。
健やかなる時も、病める時も、常に協会は「チーム美保子」の一員として伴走していきますので、安心して人生を謳歌してください。
最後に一句。
『夫逝きて まさかの坂を昇りゆく』
力強い大藤さんらしい一句です。

第55回 「三者会談」が 開催されました

るよう尽力する。
(桑田理事長) 6月に3年ぶりに守る会全国総会を岡山市において対面で開催した。後ほど、第三次10ヵ年計画に基づく行政協力の促進に係る総括提起と関連提起をさせていただくのでよろしく願います。

新型コロナウイルス感染拡大のため、本年も「三者会談」はリモートで開催されました。厚労省からは佐々木生活衛生食品安全審議官はじめ6名、守る会からは桑田理事長はじめ23名、森永乳業からは大貫社長はじめ4名、ひかり協会からは前野理事長はじめ9名の出席でした。

各団体代表挨拶(抜粋)

(佐々木審議官) この事件に想いを致すたびに、食品の安全確保がいかに重要か痛感する。今後とも、関係部局及び各自自治体に対し、引き続き積極的な行政協力の要請を行うことを通じ、救済事業が円滑に実施され

たる事業と運営・体制に係る守る会の提言案」を拝見した。被害者の方々が自らの力で救済事業の完遂までを描き切れることは本当に素晴らしい。ひかり協会は守る会の提言を尊重することを約束する。5月に、ある被害者が森永に損害賠償を請求する訴訟を行った。裁判の行方は分からないが、これまで続けてきた救済事業が多く被害者にとってなくてはならないものになつていくと確信している。最後の一人まで救済事業を存続させるといふ決意を申し上げる。

守る会とひかり協会による提起と厚労省の説明
続いて、各団体から人事異動や主要会議等の報告があり、救済事業を推進するための提起が守る会とひかり協会から行われました。ひかり協会からは塩田常務理事が以下の内容を提起し、厚労省からそれぞれに対する資料提供と説明がありました。

▲ひかり協会を代表してあいさつをする前野理事長

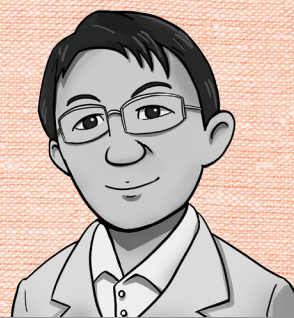
- ① 介護保険に移行せず障害福祉サービスを継続利用している被害者がいるが、今後介護保険への移行に関する問題が生じた場合は必要に応じて個別の対応をお願いする。
↓こういった事案が発生した場合、厚労省として適正に対応する。
- ② 今後も障害のある被害者の抱える課題に対して意思を尊重した支援が受けられるよう、自治体とも連携して対応されたい。また、意思決定支援の現状や課題について検討し、必要に応じて通知発出などの取組を促進されたい。
↓障害者の自己決定の尊重に基づいて支援することは必要だ。そのため厚労省はガイドラインを策定し、関係者に普及・啓発を行う。
- ③ 「対策対象者名簿」に基づく行政協力による成果を踏まえ、今後も自治体の行政協力を促進されたい。また、各自自治体において重層的支援体制が整備されるよう取り組まれたい。
↓人材養成研修の実施などにより、より多くの市町村が重層的支援事業を実施できるよう取り組んでいる。
- ④ 森永ミルク中毒事件全国担当係長会議の内容を充実されたい。
↓昨年度は動画やオンラインを活用して開催した。本年度もひかり協会などよく相談して一層効果的な会議となるよう準備をする。
- ⑤ 厚労省主催の「保健師中央会議」において、救済事業への主体的な協力を要請されたい。
↓次年度の保健師中央会議でもご要望を踏まえ、保健師への協力依頼が行えるよう調整する。

▲「三者会談」にリモート出席した各団体代表(一部)

シリーズ

新・健康づくりⅧ
〈第6回〉

地域救済対策委員 白星伸一

フレイル予防
「足の運動」

前回は、外出の際に欠かせない「靴の選び方」を紹介しました。今回は、足の加齢による変化とその対策についてお話しします。加齢とともに筋力や柔軟性が低下してくると、足の形態に影響を与えます。足の変化は、40～50歳から徐々に起こります。特に、女性では50歳代から著明な変化がみられます。

1. 足の加齢変化

(1) 足長が短くなる！

足長とは、親指の先から踵までの距離を指します。足長は30歳代と比較して60歳代になると4～5mmほど短くなります。これは、骨が短くなるわけではなく、足部や足指の変形が主たる要因です。

(2) 足囲が太くなる！

足囲とは、親指と小指の付け根のところの周径です。足囲は年齢とともに太くなります。特に、女性では、40歳～50歳にかけて急激に増加し、約3.7mm太くなると報告されています。この年代は、更年期障害や閉経などの生理的変化が起こる時期でもあり、足の形態変化とも関連性があると考えられています。

(3) 足の向きが変わる！ かかとが内か外に向く

後ろから足をみると、踵が外側か内側に傾く傾向がみられます。踵が外側にねじれて、土踏まずが低くなるタイプを「回内足」と呼びます。このタイプは扁平足や外反母趾を伴います。一方、踵の外側へのねじれが小さくなり、下腿部が外側にねじれるタイプを「回外足」と呼びます。いわゆる甲高な足で、O脚傾向となります。「回外足」は、内側型変形性膝関節症と関連性が高いと考えられています(図1)。

2. 形態変化に合わせた足の体操

(1) 回内足の予防

① 足指グー・パー体操

土踏まずの下に丸めたタオルをひいて、足の指をまげる(グー)、のばす(パー)をしっかりと行いましょう。

② 足の裏 内がえし運動

小指が下、親指が上になるように足の裏を内側にねじります(図2)。

(2) 回外足の予防

① 背伸びの運動

足裏を床にしっかりつけて、踵をあげて背伸びをします。

② 足の裏 外がえし運動

小指が上、親指が下になるように足の裏を外側にねじります(図2)。

図1 回内足、回外足

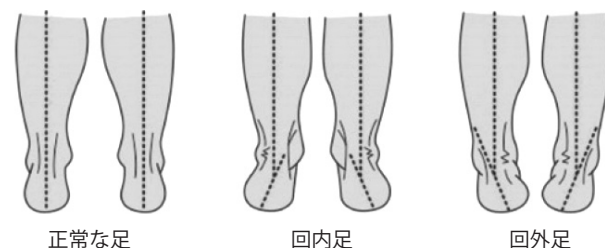
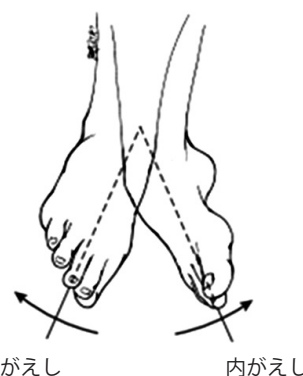


図2 足裏の運動



高松に住むようになって47年!!現在は、夫と息子夫婦・孫たちと一緒に生活しています。保育士として就職し、かわいい子どもたちに囲まれて充実した32年間を過ごしてきました。その後は、子育てサポートとして子育て広場でたくさんの地域の方たちと交流してきました。協力員となって11年になるでしょうか!!“親の話”を聞こう”の会(自主

的グループ活動)のお誘いを受け、あたたかく一緒にいるとホッとするミルク仲間と出会いました。一緒に事件の歴史を勉強したり、身体を動かしたり、自然の中に出かけたり…。いろいろと楽しい時間を共有してきました。皆さん一人ひとりが自分の人生をしっかりと受け止め、どの方もいきいきとして素敵なお方ばかりです。

ふれあい広場

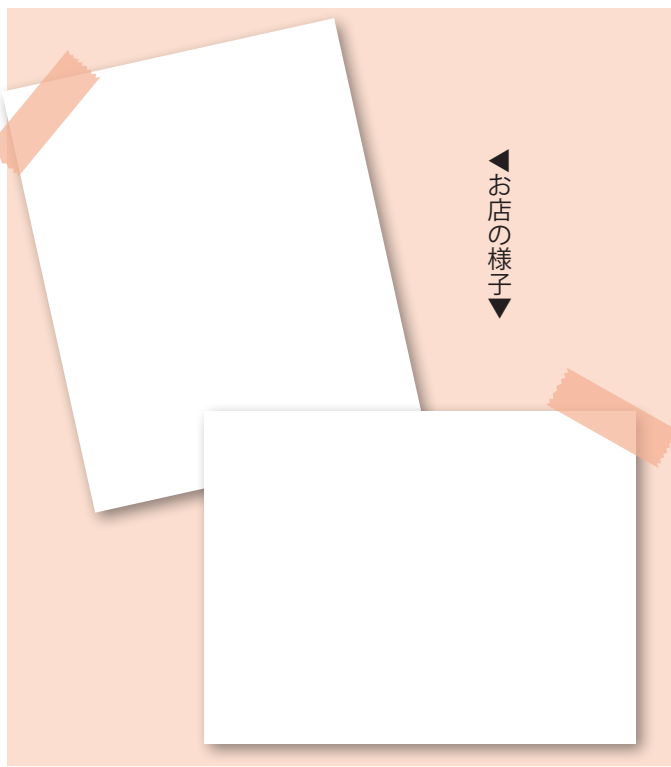
たくさんのあたたかい
出会いに感謝!

(香川) 長谷 ながたに 真弓 まゆみ

60歳還暦の時、第二の人生にチャレンジ!以前からあたたかくて居心地のいい店を持ちたいと思っていたので、前進あるのみ!!実現に向けて少しずつトライしていききましたが、いろいろと本当に思っていた以上に大変で、オープンへの準備に四苦八苦しました。そして、4月27日に家族の応援と友だちのサポート、初めての場所での開店でその地域の方々のおかげで、無事オープン

入ることができました。『小さなおもてなしカフェ nice』皆さんに愛される店になりますように…。
ご近所の方々や常連さんが、「ここに来たら長居してしまおう」とあたたかい言葉をかけてくれます。ミルク仲間たちもグループ活動の場として利用してくれたり、地区センター事務所の方たちも来店してくれました。一人ではなかなかお店に入れないというご高齢の方も時々来店して

◀お店の様子▶



くださり、いろんな話を盛りだくさんに楽しんで帰ってくださっています。子どもさんやお孫さんと一緒に来店される方もいて、オープン当時、ベビーちゃんだったお孫さんが「小学生になりましたよ」と夏休み一緒に来店してくれ、おいしそうにランチを味わってくれたこともありました。
店を通して本当にたくさんの方々と出会って、幅広く多くのことを学ばせてもらっています。いろんな人生があり、いろんな思いがあります!!
年々、身体が気持ちとマッチせずため息がでることが多くなってきましたが、自分なりのペースがんびり過ぎず日々の生活を楽しんでいけたら…と思っています。
今まで出会った数えきれない方々に感謝!そして、これからも新しく出会うであろう方々との出会いを楽しみに毎日過ごしていきます。

マメ知識

「かかりつけ薬剤師」について

みなさんは普段から気軽に相談できる顔なじみの薬剤師さんはいらっしゃいますか。

前回（181号）のマメ知識で「薬局とお薬手帳の上手な利用法」についてお伝えしましたが、今回は「かかりつけ薬剤師制度」について紹介します。



「かかりつけ薬剤師 制度」とは

患者が経験豊かな薬剤師を指名し、「かかりつけ薬剤師」として登録する制度です。

「かかりつけ薬剤師」の3つの機能

- ① いつも同じ薬剤師にお薬のことをまとめて把握・確認してもらえる
医療機関で受け取った薬や市販薬・健康食品・サプリメントなどをまとめて把握し、重複していないか、飲み合わせや副作用がないかなどの確認をしてくれます。
- ② 薬局が閉まっている時間帯の相談や在宅医療もサポートしてもらえる
薬局が閉まっている夜間や休日も、薬の相談などに応じてくれます。外出が難しい場合は、自宅に来て薬の説明や残薬の確認などの対応もしてくれます。
- ③ 医療チームとの連携もしてもらえる
必要があれば処方医に問い合わせたり、服用後の患者さんの様子などを医療機関や医療チームに伝えたり連携したりしてくれます。



一方でこんなことも…

複数の病院に通っている場合、病院の近くの薬局を利用していたところをかかりつけの薬剤師のいる1つの薬局に限定することになります。そのため、不便さなどを感じることもあるかもしれません。

また、「薬剤師指導料」がかかり、60～100円程度（3割負担）の負担が増えます。

まずは、「かかりつけ」の薬局を一つ決めてみてはどうでしょう！

「かかりつけ」の薬局をもつことで、薬の情報が一つにまとまり、薬の重複や注意を要する飲み合わせを防ぐことができます。

「かかりつけ」の薬局を決めてから「かかりつけ薬剤師制度」について相談してみる方法もありますので、その時は今回の記事を参考にしてみてください。



話しかけていましたが、自分に何が起こったのか分からない。でも手も足も動かすことができませんでした。

当初、事の重大さ(障害が残ること)が全く分かっていませんでした。1週間が過ぎて救命救急から整形外科の病棟に移り、1カ月が過ぎて急性期病院から回

のが、吊り下げられての歩行訓練から歩行器・杖も使わない歩行まで、3カ月も経たずにできるようになり、右手での普通箸での食事までできるようになりました。「退院もすぐだ」と思っていたのです。そして排尿袋を外す時がきました。カテーテルを抜き、尿

と自覚し、ベッドで涙を流しました。結局回復期病院の最長入院日数180日後2週間というところで退院しました。週に1回40分の通院リハビリも3カ月で終了。「これからは自宅でリハビリを頑張らなければ」と思っていたのですが、効果がみられないリハビリは続きません。

ん。保健師さんの相談日も利用させていただきました。以前の「がん体験記」でも記載しましたが、保健師さん・協会職員の皆様、我が事のように心配していただいていることを大変感謝しています。まだペンを握って字を書く事はできませんが、また協力員を続ける事にしました。

以前、東近畿地区センター事務所が発行された「がん体験記」にリンパ性白血病に罹患後の思いを掲載していただきました。今回は、いきなり要介護4の介護認定を受けるようになった話を書きたいと思えます。事の起こりは、スポーツサイクルでの転倒でした。それが原因で四肢麻痺の状態になり、気がついた時には救急救命のベッドの上で、隣には妻と息子の心配顔。目の前では医者

復期病院に転院するときも、車椅子での移動ができずストレッチャーに乗り寝台式介護タクシーで寝たまの移動。まだこの時は、「リハビリを頑張れば元通りに動けるようになる」と思っていました。回復期病院のリハビリは1日3時間行われます。転院時は左手が少し動かせる程度だった

器をあてがいましたが尿が出ないのです。もちろん尿意はあるのですが出ないのです。医師から「脊髄損傷ではよくあることだ」と聞かされ、「尿袋をつなぐか導尿の訓練をするか」と問われ、少しでも希望の持てる導尿を選びました。その日は初めて「障害が残る」

受傷後、辞退していた協会のことでひかり協会に電話した時にリハビリの相談をしました。すぐに専門家の先生を紹介していただき、今後のリハビリ対応病院の紹介や方針を指導いただきました。今回のような事故での医療費や相談にま乗っていたいただき、ひかり協会には感謝しかありません。

今回、急性期病院が1カ月、回復期病院が180日という入院制限があることを初めて知りました。高齢化による医療のひっぱくは理解できますが、日数での入院制限は理解できません。リハビリルームも脊椎障害・骨折・脳障害等々の方がおられました。大半は高齢者でした。私たちも年齢を重ね、医療から介護へと移っていきます。もちろん白血病も治った訳ではありませんが、これからは、あまり気負わず協力員として協会事業に参加していきますのでよろしくお願ひします。

試練ふたたび (滋賀) 越智 俊彦

守る会からのお知らせ

「終生にわたる事業と運営・体制の構想」に係る提言などの討議

第三次10カ年計画(2021年度〜2030年度)では、期間の前半に「終生にわたる事業と運営・体制の構想」を作成することとしています。

この「構想」を決定するにあたって、まずひかり協会から「検討すべき課題」が示され、それについての意見をまとめるように守る会に対して要請されました。守る会は、この要請を受けて「提言」をまとめるため、2022年度は次のような討議を行っています。討議の途中ではありませんが、「提言」の構成やそれについて出されている主な意見を紹介します。

「提言」(1)の内容は、

- ① 「三者会談方式」における守る会の役割と課題
- ② 被害者の恒久救済完遂
- ③ 今後の「三者会談」に対する守る会の組織的協力
- ④ ひかり協会の運営に対する組織的協力
- ⑤ 将来的な守る会活動を柱として構成しています。

守る会各都府県本部の討議では、次のような意見が出されています。○問題が全面的に解決するまで「三者会談」及び「ひかり協会による救済事業」を継続するという提言(1)に賛成である。○守る会が存続している間は、滞りなく事業が継続されることを確認するため、「三者会談」にオプ

ザーバーとして参加できないか。

「提言」(2)の内容は、

- ① 将来的な救済事業とひかり協会の運営・体制に係る提言(2)作成に向けて
- ② 将来的な救済事業
- ③ 将来的なひかり協会の運営・体制

を柱として構成しています。「提言」(2)は現在、守る会各都府県本部で討議が始まっています。

将来的な守る会活動

恒久救済完遂に向けた守る会の組織的協力については、将来的な守る会活動のあり方に深く関わる課題で



あるため、守る会活動の将来的な展望を討議しています。将来的な守る会活動は、守る会各都府県本部の討議を経て、来年2月の常任理事会で決定する予定です。都府県本部の討議では、次のような意見が出されています。

○都府県本部組織の改編や全国本部の特別会計と毎年の会費、全国本部役員・常任理事の体制など、守る会の組織運営などに関する見直しも含めた協議を早めに行う必要がある。○地区センター事務所が閉所した後、被害者の意見を反映できる仕組みが必要である。

西から 東から

▼「ひかり協会と私」を読んで涙が止まらなくなります。いろんな障害を抱えながら生きておられる方々に頭が下がります。(広島 M)

▼「ひかり協会と私」の文章は、いつも心に響く内容で、頑張れる勇気をいただいています。(大阪 T)

▼同じ1日なら、明るく前向きに生きたい。そして周りの人達に元気を与えられる自分になろうと思っています。(岐阜 I)

▼今はフルタイムで働いていますが、自由になる時間ができたら、同年代の友達がほしいので、(協会の)集会にも参加します。(和歌山 T)

▼「靴の選び方」はとてもよかったです。私も7〜8年間、靴とはかなり苦闘し、今はある程度安定した靴ライフを送っています。(広島 T)

▼できるだけ動ける時は動き、充電(休憩)はこまめに取り、楽しみも取り入れて過ごしていきたいと思います。(大阪 匿名)