

日本ALS協会

秋田県 支部だより

第71号





次

巻頭言	2
令和5年総会・交流会のお知らせ	3
支部長挨拶	4
令和5年度日本ALS協会秋田県支部総会資料	
活動経過報告書	5
会計報告書	7
会計監査報告書	8
活動方針	9
会計予算書	10
秋田県支部役員名簿	11
秋田県支部規約	12
いざという時に備えよう	13
東日本大震災をふり返って	17
看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)について	18
ポールウォーキングクラブ始めました.....	23
事務局からのお知らせ	
「故安保瑠女さんを偲ぶ会」のお知らせ	26
ALSケアガイドの注文について	28
ボランティアの募集について	29
ご寄付ありがとうございました	30
入会申込書	

巻 頭 言

日本ALS協会 秋田県支部
支部長 中 村 朝 夫

接遇について

接遇とは、一言で言えば、思いやりの気持ちを持って相手に応対すること。

以下の文の内容は接遇に入ると思い、身近に有った出来事を紹介致します。

自分が失念してTさんにメールした事に対して、Tさんから返信メールをいただきました。自分の過去には経験の無かった神対応に感激して、昔のことを思い出しました。現役時代に営業を担当していて「接遇」の研修を何度か受けていましたが、忘れていました。

Tさんからのメールの内容は・・・自分がTさんに、間違ったメールを発信してしまい、お詫びのメールをしました。それに対して帰って来たメールの内容が「それは、とても残念な事ですが、しかし一つ正しい情報が増えましたね。人には、間違いはつきものですので、お気になさらないで下さい。ご連絡頂いた事、感謝いたします。有難うございます。」・・・という内容でした。長い間、生きてきたが、今までにそのような出会いは無かった。出会いに感謝して、これから先にそういう出会いがあったら、自分が神対応をしないとイケないなあと思いました。

宜しくお願い致します。



令和5年(第37回)

秋田県支部 **総会・交流会開催** のお知らせ

2023年 7月1日(土) 13:30~15:30
ハイブリッド開催します!

(申し込みは不要です)

- 1) 会場参加希望の方
遊学舎(会議棟)までお越しください。

(秋田市上北手荒巻字堺切24-2) 秋田赤十字病院手前

- 2) オンライン(Zoom)参加の方

参加はQRコード、またはZoomミーティングIDにてご参加頂けます。

Zoom ミーティング ID : 856 6076 3457 (入室 13:10 ~)
パスコード : 6v7cuH



R5年 ALS協会秋田
県支部総会・交流会へ
の参加はこちらから

プ
ロ
グ
ラ
ム

◎遊学舎会場受付 13:00~

第一部 総会 13:30~13:50

~休憩 10分~

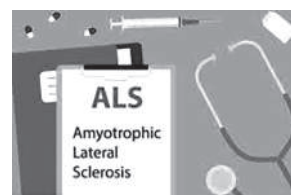
第二部 交流会 14:00~15:30



テーマ 「ALS 患者それぞれの暮らしの工夫」

動画の視聴…意見交換・質疑応答など

◎Zoom入室13:10~



【お問合せ】 日本ALS協会 秋田県支部ホームページからでも可能です。
☎ 090-5838-3606 FAX 018-832-8778

皆さまのご参加をお待ちしています

支部長挨拶

日本ALS協会 秋田県支部
支部長 中村朝夫

今回はハイブリッドでの開催ということで、直接会場にいらして下さいました皆様、オンラインでご参加下さいました皆様へ。

こんにちは！皆様、今日はお忙しいところご参加くださいます、ありがとうございます。

日頃のご協力ご支援に心から感謝申し上げます。

はじめに、昨年8月1日に亡くなりました、前支部長の故安保瑠女さんに1分間の黙祷を捧げます・・・黙祷・・・。

ようやくコロナが落ち着いてきました、マスクの着用が3月13日から個人の判断で出来るようになり、5月8日からはランクが下がり5類(季節性インフルエンザと同じになる)に移行されました。ただ、まだ安心は出来ません、いつ新たな株が発生するか分かりません、これからも感染予防対策に万全を尽くして参りましょう。

ほぼ3年間に渡り支部の本来の活動はできませんでした。また皆さんも日常生活に制限を受けて、大変な思いをなさり生活なされたと思われます。令和5年度は患者訪問を重点的に行いたいと考えております、皆様のご協力を宜しくお願い致します。今日は交流会で動画を見ていただきますが、内容は患者ご家族の皆様が必要としていると思われます、日常生活でどのような工夫をなさって、生活なさっているかがテーマです。ご覧になって、参考にさせていただきたいと思ひます。また屈託のないご意見をお聞かせください、宜しくお願い致します。

令和5年度日本ALS協会秋田県支部総会資料

令和4年度 活動経過報告書

年	月	日	事 項	場 所	内 容
R4	4	2	会計監査	長 谷 部 宅	
		3	JALSAブロック担当者会議	オンライン	長谷部参加
		9	事務局会議	オンライン	支部総会について、支部だよりについて
		16	JALSA理事会	オンライン	長谷部参加
		17	JALSA本部会議	オンライン	長谷部参加
		24	難病連理事会	社会福社会館	長谷部・佐藤参加
		26	患者相談	訪 問 看 護 ス テ ー シ ョ ン あ き た	長谷部・鈴木参加
	5	14	難病連総会	社会福社会館	長谷部・佐藤参加
			事務局会議 支部だより発送	ハイブリッド 長 谷 部 宅	支部総会・交流会について 第69号支部だより発送 424部
		19	JALSA療養相談	電 話	長谷部対応
		24	JALSA療養相談	電 話	長谷部対応
		28	JALSA定時社員総会	オンライン	星・長谷部参加
		29	JALSA理事会	オンライン	長谷部参加
	6	4	難病支援ネットジャパン総会	オンライン	長谷部参加
		9	JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加
		11	支部総会・交流会	オンライン	21名参加
			事務局会議	遊 学 舎	支部だよりについて 支部総会・交流会の反省
		25	難病連理事会	社会福社会館	長谷部・佐藤参加
	7	9	事務局会議	オンライン	支部総会・交流会の反省 JALSAグラビア撮影について 患者訪問について
		23	JALSAグラビア撮影	秋 田 市	長谷部・佐藤・鈴木・岸本・星・ 佐々木参加
		29	JALSA臨時理事会	オンライン	長谷部参加
	8	3	故安保瑠女副支部長葬儀	レゼール追分	長谷部・岸本参列
		9	JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加
		10	県への難病連要望書提出	秋 田 県 庁	長谷部参加
		20	事務局会議	オンライン	副支部長について、支部だよりについて 患者訪問について
	9	1	JALSAブロック担当者会議	オンライン	長谷部参加
		3	難病連理事会	社会福社会館	長谷部・佐藤参加
		5	就労支援関連会議 スタートアップミーティング	オンライン	長谷部参加
10		事務局会議	オンライン	支部だよりについて、患者訪問について	
17		JALSA臨時理事会	オンライン	長谷部参加	

年	月	日	事 項	場 所	内 容	
R5	10	3	就労支援関連会議	オンライン	長谷部参加	
		8	事務局会議	オンライン	支部だよりについて 患者訪問について 支部の活動について	
		19	医薬品(トフェルセン) 関連会議	オンライン	長谷部参加	
	11	1	医薬品(エダラボン) 医薬品(レリプリオ)関連会議	オンライン	長谷部参加	
		3	JALSAブロック担当者会議	オンライン	長谷部参加	
		7	就労支援関連会議	オンライン	長谷部参加	
		8	JALSA支部担当者会議 実行委員会	オンライン	長谷部参加	
		12	事務局会議	オンライン	支部だよりについて 患者訪問について、新薬・治験について	
		24	患者訪問	大 仙 市	長谷部・佐藤参加	
		28~ 30	国際ALS/MND同盟 アライアンスミーティング	サンディエゴ	長谷部参加	
		12	5	就労支援関連会議	オンライン	長谷部参加
	6		JALSA支部担当者会議 実行委員会	オンライン	長谷部参加	
	7		JALSAグラビア撮影	長 岡 市	長谷部参加	
	10		JALSA支部担当者会議	ハイブリッド	長谷部参加、中村オンライン参加	
	11		JALSA理事会	東 京 都	長谷部参加	
	17		事務局会議	オンライン	患者訪問について 支部だより広告料について 支部の活動について	
	19		JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加	
	24		支部だより発送	長 谷 部 宅	第70号支部だより発送 427部	
	R5		1	9	JALSAブロック担当者会議	オンライン
		10		就労支援関連会議	オンライン	長谷部参加
		21		事務局会議	オンライン	事務局会議の日程について 支部総会について
		2	1	JALSA編集会議	オンライン	長谷部参加
			4	難病連理事会	社会福社会館	長谷部・佐藤参加
			6	就労支援関連会議	オンライン	長谷部参加
			11	事務局会議	オンライン	支部総会について
			12	患者訪問	秋 田 市	長谷部・鈴木参加
			18	JALSA理事会	オンライン	長谷部参加
3		3	PACTALS2023事前会議	オンライン	長谷部参加	
		6	就労支援関連会議	オンライン	長谷部参加	
		11	事務局会議	オンライン	支部総会・交流会について 支部だよりについて	
		15	製薬会社との面談	オンライン	長谷部参加	
		19	JALSA療養支援部研修会	オンライン	中村・長谷部参加	
		24	JALSA部会長会議	横 浜 市	長谷部参加	

令和4年度 会計報告書

(2022年4月1日～2023年3月31日)

収 入	1,249,859	(単位：円)
支 出	735,576	
差し引き	514,283	(次年度へ繰越し)

《収入の部》

項 目	予算額	決算額	増減	内 容
日本ALS協会より	183,500	182,500	-1,000	活動助成金
皆様よりの寄付	200,000	305,500	105,500	
J A L S A 会 費	125,000	88,000	-37,000	
ケ ア ガ イ ド	9,000	3,000	-6,000	
共 同 募 金 会	120,000	160,000	40,000	難病連経由
雑 収 入	2	2	0	貯金利子
前年度繰越金	510,857	510,857	0	
計	1,148,359	1,249,859	-101,500	

《支出の部》

項 目	予算額	決算額	増減	内 容
支 部 だ よ り	320,000	346,940	26,940	印刷製本費(69号・70号)
活 動 費	300,000	81,164	-218,836	会議費、HP
通 信 費	200,000	136,594	-63,406	送料、切手、八ガキ、電話
事 務 費	100,000	12,468	-87,532	宛名シール、事務用品
負 担 費	30,000	26,910	-3,090	秋田県難病連
図 書 購 入 費	10,000	0	-10,000	
予 備 費	188,359	131,500	-56,859	J A L S A 会 費 送 金
計	1,148,359	735,576	-412,783	

会計監査報告書

私たちは、日本 ALS 協会秋田県支部の令和 3 年度会計について
下記により監査したので報告します。

期 日:令和 5 年 4 月 9 日 (日)

場 所:佐々木事務局員宅

対 象:貯金通帳、 郵便振替受払通知書綴

受払領収書、 金銭出納整理簿、


結 果:今回の会計監査にあたり、会計監査対象範囲に不正不明な

箇所がなく適正と認めました。

役員の立合いのもと実施しました。

令和 5 年 4 月 9 日

会計監査者 佐藤 好 

会計監査者 田村 沙央里 

令和5年度 活動方針

1. 支部便りの発行や研修会の開催などを行います。

ALS患者の療養改善に役立つことを基本に、生きがい発見につながる患者さんからのご便り、医療福祉の専門職やボランティアなどからの情報など、参考になることを紹介します。また、療養に関する研修などを行います。

※皆様の情報や質問、提案、写真等、事務局にお寄せ下さい。

2. 患者訪問や地域交流会に努めます。

患者さんの療養環境を把握することにより、活動の活性化と、孤立しないための連携強化に努めます。また、地域世話人と連携協力し、県難病医療ネットワークへの対応も含め、患者会員のネットワークの充実に努めます。

3. 介護保険やその他の相談に対応します。

お困りごとは気軽に秋田県支部までご相談下さい。問題解決のため関係機関に働きかけをします。

4. 障害福祉機器の支援を行います。

意思伝達装置やコール、文字板などの操作の仕方、トラブルなど相談体制を整えます。

※お困りの方はご相談下さい。

5. ホームページの運営をします。

ホームページを活用し、皆様への情報提供やお問い合わせ、相談等に対応します。

6. 日本ALS協会の会員を募集します。

会員会費は、年間4,000円/人で、この会費をもとに各県支部に活動助成されます。

会費納入先『加入者名:日本ALS協会』郵便振替口座 No.00170-2-9438
〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-1-7 カーサ九段 405
TEL:03-3234-9155 FAX:03-3234-9156

※日本ALS協会の入会ご案内は、支部事務局または、支部だより巻末にあります。
また日本ALS協会ホームページからもお申込できます。

令和5年度 会計予算書

(2023年4月1日～2024年3月31日)

収 入	1,029,285	(単位：円)
支 出	920,000	
差し引き	109,285	(次年度へ繰越し)

《収入の部》

項 目	前年度予算	予算額	増減	内 容
日本ALS協会より	183,500	182,000	-1,500	活動助成金
皆様よりの寄付	200,000	200,000	0	
J A L S A 会 費	125,000	8,000	-117,000	
ケ ア ガ イ ド	9,000	5,000	-4,000	
共 同 募 金 会	120,000	120,000	0	難病連経由
雑 収 入	2	2	0	貯金利子
前年度繰越金	510,857	514,283	3,426	
計	1,148,359	1,029,285	-119,074	

《支出の部》

項 目	前年度予算	予算額	増減	内 容
支 部 だ よ り	320,000	350,000	30,000	印刷製本費(71号・72号)
活 動 費	300,000	100,000	-200,000	会議費、HP
通 信 費	200,000	150,000	-50,000	送料、切手、ハガキ、電話
事 務 費	100,000	100,000	0	宛名シール、事務用品
負 担 費	30,000	30,000	0	秋田県難病連
図 書 購 入 費	10,000	10,000	0	
予 備 費	188,359	180,000	-8,359	J A L S A 会 費 送 金 等
計	1,148,359	920,000	-228,359	

令和5年度 秋田県支部役員名簿

役職名	氏名	備考
支部長	中村朝夫	患者
事務局長	長谷部ひとみ	遺族
事務局員	鈴木光子	支援者
	岸本あや子	支援者
	木下彩子	支援者
	齊藤康子	患者家族
	星佳子	支援者
	佐々木奈々子	支援者：会計担当
	武田佳子	支援者
	猪俣政武	支援者
会計監査	佐藤夕子	支援者
	田村沙央里	支援者
相談役	廣田紘一	医師
	豊島至	医師
	石黒英明	医師
	芋田強	医師
	小林道雄	医師
	和田千鶴	医師
	菅原正伯	医師
	鎌田幸子	医師
	大川聡	医師
	原賢寿	医師
	柴野健	医師
	松本るい	遺族
	山口貴美子	支援者
	地域世話人	櫻田美穂
田中清和		横手市(遺族)
梅川素子		横手市(遺族)

日本ALS協会 秋田県支部規約

設 定：昭和61年5月10日(改：H11.9.4) (補正：H2 3.6.18)

1. 本会は日本 ALS 協会秋田県支部（略称：JALSA 秋田）とする。
2. 本会は、地域社会への啓発と ALS（筋萎縮性側索硬化症）をとりまく療養環境の改善を図ることを目的とし、日本 ALS 協会本部と緊密な連携をとりながら、次の活動を行う。
 - ①会員相互の交流、研究活動
 - ②患者の療養環境改善のため、常に関係者と連携し充実をめざす。
 - ③未入会患者家族への常に関係者と連携し、充実をめざす。
 - ④ ALS について啓蒙や情報活動に努める。
 - ⑤その他
3. 会員は、原則として秋田県内在住の日本 ALS 協会正会員、賛助会員、特別会員をもって構成する。
4. 役員は次のとおりとし、任期は原則として1年、再任を妨げない。
支部長、副支部長2名、事務局長、運営委員（事務局）若干名、会計監査2名、そのほかに相談役、地域世話人を設ける。
5. 支部長は総会や役員会を開き、支部の運営に当たる（必要に応じ、地域交流会を開く）。
6. 支部総会は原則として年1回とし、次のことを決める。議決は出席者の過半数をもって成立する。
 - ①役員選出
 - ②活動報告、決算報告
 - ③活動方針、予算の決定
 - ④規約の改廃、その他
7. 事務所は支部長宅に置くことを基本とする。
8. 支部活動に必要な経費は寄付金、助成金、その他の収入でまかなう。
9. 会計年度は、4月1日から翌年3月31日までとする。

いざという時に備えよう

2011年3月11日に、東日本大震災が発災しました。これは、マグニチュード9.0という日本の観測史上最大の地震で、死者・行方不明者18,800人を記録しました。世界でも第4位になる超巨大地震です。地震大国といわれる日本、マグニチュード5.0の地震が全世界の10%、マグニチュード6.0以上の地震が全世界の20%、日本の周辺で発生しています。

あれから12年の時が経ちました。犠牲になられた方々にとっては13回忌にあたる、節目の年となります。宮城県東松島市に生まれ育ち、高校生の時被災した友人が「心の復興13回忌ミュージカル 100通りのありがとう」と題したミュージカルに出演することになり、応援にかけつけました。今年の3月のことです。

このミュージカルは一度、2012年に「飛び出す100通りのありがとう」という題名で、東京銀座で開催されています。被災者によるミュージカルを今度は被災地、故郷でということで、東松島市で開催されました。出演した100名は被災者やその関係者で、歌と踊りに関しては素人です。

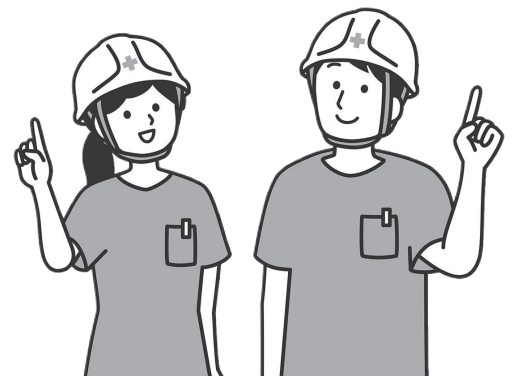
脚本・演出等を担当した寺本建雄さんが、被災者からたくさんの経験談を聞き取りました。被災者には一様に「くやしくて仕方ない」という気持ちと、あちこちから受けた支援に対し「お返しをしたい」という思いがありました。だからこそ、ミュージカルの開演だったのです。

自ら体験したことを語り、歌うミュージカル。心の底から湧き上がるような歌や踊りは熱のこもった演説を聴くようで、胸を打たれました。子どもを抱えたお母さんから、80代を超えた方など出演者は多様です。私の隣の席の方は、上映時間のほとんどを涙を拭いていました。もし興味を持たれた方は、6月に石巻市で上演予定ですのでご覧になってくださいね。

同じ東北人の私たち、これらの経験が無駄にしないためにも「my災害対策」を立てておきたいですね。一度でも災害を想定した準備をしておくことは、災害発生時に適切な行動をとれる手助けになります。



北国新聞デジタル2023/3/4 16:47
(更新2023/3/4 17:19)より



災害発生

在宅が困難
介護者の負傷や家屋の被害、
避難勧告は
出ていませんか？

なし

医療機器(人工呼吸器、吸引器)
に異常がありますか？

あり

なし

代替りの人工呼吸器や吸引器
の手配ができる

できない

できる

ライフライン(電気・ガス・水道)に
被害はありますか？

あり

なし

被災後2時間で次の行動を検討しましょう

ライフラインの復旧の
目処が立たない場合
明るいうちに非難できるよう
準備を進めましょう

ライフラインの復旧の目処が
立った場合
(概ね12時間以内)

避難

- ① 病院に連絡 氏名、病名、状態、入院希望を伝える
- ② 消防署に救急車を要請 (119番)

在宅で様子を見る

いつでも避難できるように
準備だけはしておきましょう

救急車が来ない!!

交通事情や火災などにより
車両が手配できない



協力者を求める

① 協力者を求める。

患者さん、家族と
相談し、連絡する。
電話不通時はメー
ルで連絡する。

② 協力者が到着し
たら、呼吸器の充
電器と予備バッテ
リーを持参し近く
の病院(*)に行く。
※どの病院に行
くか、予め決めて
おくこと。

①②と同時に
通じるまで救急車要請
をする。

入院、在宅など、どのような場合も連絡の可能な関係機関に一報を入れてください

「病院から在宅でのチームサポートを行うための手引き—家に帰ろう—」
一般社団法人日本ALS協会発行 68ページより引用

療 養 者 情 報 を ま と め て お こ う

◎情報を一覧にして、リスト化をしておくといざという時に便利です。

療養者の身体・日常生活リスト

療養者名(

様)

病 名		
項 目	状 態	医 療 処 置 な ど
呼吸障害	なし・あり	《方 法》 <input type="checkbox"/> 気管切開による侵襲的陽圧呼吸療法(TPPV)
		☆気管カニューレのサイズ(Fr)
		☆気管カニューレの製品名()
		☆カフエアール (cc)
		<input type="checkbox"/> 鼻マスク等による非侵襲的陽圧呼吸療法(NPPV)
		<input type="checkbox"/> 在宅酸素療法
吸 引	なし・あり	《方 法》 <input type="checkbox"/> 鼻腔 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 気管
		☆吸引チューブ：サイズ(Fr)
		☆吸引回数 回/日(うち夜間 回)
栄 養	経口・経管等	《方 法》 <input type="checkbox"/> 経鼻 <input type="checkbox"/> 胃ろう <input type="checkbox"/> 腸ろう
		☆1日の栄養量 _____ 時 _____ ml
		_____ 時 _____ ml
		_____ 時 _____ ml
		_____ 時 _____ ml
排 泄	自立・その他	《排尿方法》 <input type="checkbox"/> 要介護() (回/日)
		<input type="checkbox"/> 膀胱留置カテーテル(Fr ml)
		通常の尿量 (ml/日)
		<input type="checkbox"/> その他()
移 動	自立・要介助	《排便方法》 <input type="checkbox"/> 要介助() (回/日)
		<input type="checkbox"/> その他()
移 動	自立・要介助	《方 法》 <input type="checkbox"/> ストレッチャー <input type="checkbox"/> 車いす 注意事項()
コミュニケーション	会話・その他	《方 法》 <input type="checkbox"/> 筆談 <input type="checkbox"/> 文字盤 <input type="checkbox"/> 意思伝達装置 <input type="checkbox"/> 口文字 <input type="checkbox"/> その他()
薬剤アレルギー	なし・あり	ありの場合の薬剤名()
医療機器の使用	なし・あり	<input type="checkbox"/> 人工呼吸器(機種) <input type="checkbox"/> 吸引器 <input type="checkbox"/> カフアシスト <input type="checkbox"/> 低圧持続吸引器 <input type="checkbox"/> 酸素 <input type="checkbox"/> その他()
介護用品の使用	なし・あり	<input type="checkbox"/> 電動ベッド <input type="checkbox"/> エアーマット <input type="checkbox"/> 低反発マット <input type="checkbox"/> その他()

「病院から在宅でのチームサポートを行うための手引き—家に帰ろう—」
一般社団法人日本ALS協会発行 70ページより引用

いざという時に、あわてず素早い行動ができるためには、入念な準備と「災害状況を的確にイメージする能力」が必要になります。また支援者や近隣の方々と、災害が起きたらどうするか話し合う機会を設けておくと安心です。これら防災の基本を培っていきましょう。

〈参考文献〉

- ・「病院から在宅でのチームサポートを行うための手引き 一家に帰ろう」
2015年3月 一般社団法人日本ALS協会発行
- ・「飛び出す100通りのありがとう」
2015年10月31日 著者 岩中 祥史



東日本大震災をふり返って



当日は利尻島礼文島のツアーで友達になった、岩手、福島の夫婦3組6人の旅友と旅に出ていて、車を仙台空港近くの駐車場に止めていた。

地震があった時間は乗り継ぎで中部国際空港にいて、建物が物凄く揺れたので、何処か近くで地震があったかなと思っていたが、ゲートを通る時にテレビ画面に地震速報が写っていて、以前映画で見たような画面でビックリ、それは津波で流される海岸付近の建物、車等々でした。その瞬間自分達の車も流されたと確信した。

住んでいたマンションは全損の判定で保険金+あちこちから寄付金を頂きました。日本各地、世界各地の皆様へ感謝御礼申し上げます・合掌。ただ流された車の保険金は出ませんでした。

旅行は継続されましたが、ツアー参加者の中に被害の大きかった岩手県大槌町の皆さんがいました。幸いツアー参加のご家族の皆様へ大きな被害はなかったようでホッとしました。旅の帰りは羽田空港から秋田空港までの空席の切符が3枚しかなくて、岩手の2名と自分の分できりぎり飛行機で帰れましたが、福島の2名と妻は新潟周りのバスで長時間の帰還でした。この時は妻はまだ仙台で勤務しており、定年まで仕事でした。自分は秋田市内の第二の職場で、自分の車で営業していたので、農作業用の軽トラックで約1ヶ月半、営業の仕事をしました。妻は仙台で5日間の停電、10日間のガス停止と生活全般が大変だったようです。特に風呂に入れずに衣装ケースにポットで沸かしたお湯を何回も入れて入った、また普段野菜を食べない孫たちが野菜の葉っぱまで全て食べていた等々。妻が通勤で地下鉄に乗ると、皆さん同じ様な環境なので、何処からか何とも言えない香りがしたそうです。でもその香りには程なく皆さん慣れたようです。仕事仲間のご両親が亡くられるなど、岩手県内宮城県内は甚大なる被害を受けました。震災で亡くられました方々にお悔やみ申し上げますと共に、お見舞いをいただきました方々に、心から感謝申し上げます。 合 掌

中村 朝夫

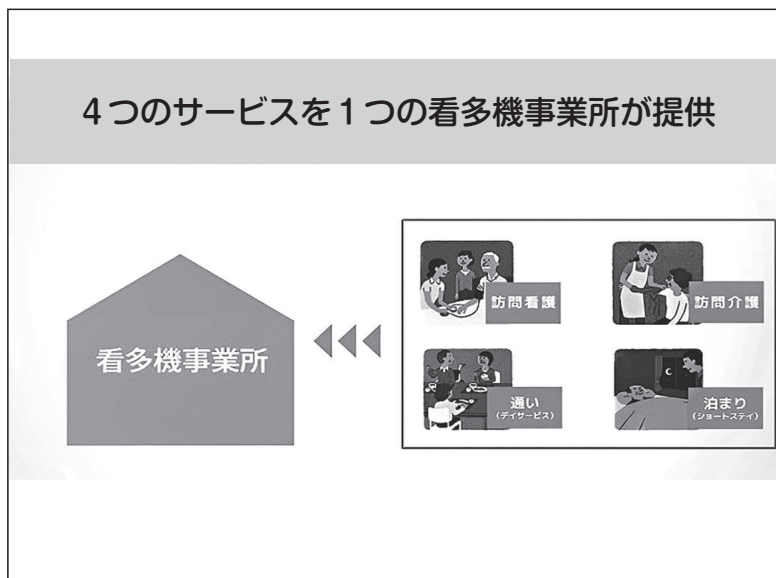
看護小規模多機能型居宅介護 (複合型サービス)について

▶ 看護小規模多機能型居宅介護とは

自宅で穏やかに過ごすことは、多くの人の願いではないでしょうか。今、求められているのは、病気をかかえていても医療と介護の専門家の目が行き届く環境で、その方にとっての“いつもの暮らし”ができる仕組みです。しかし、現状では病院で最期を迎える方が多く、“家で具合が悪くなったら病院しか行き場がない”“家族が介護できなくなったらどうするの?”という声も耳にします。そうした課題に対応するための仕組みが「看護小規模多機能型居宅介護(看多機)」という介護保険サービスです。通所・宿泊のサービスと、訪問介護・訪問看護のサービスを組み合わせることで、医療ニーズの高い方が、慣れ親しんだ地域と家で、身近な人に囲まれて暮らし続けることをサポートします。(日本看護協会より)



看護小規模多機能型居宅介護は



- ①医療依存度の高い人
- ②退院直後で状態が不安定な人
- ③在宅での看取り支援
- ④認知症支援など

住み慣れた自宅での療養を支える介護保険サービスです。主治医との連携のもと、医療処置も含めた多様なサービス(訪問看護、訪問介護、通い、泊まり)を24時間365日提供します。

看護小規模多機能型居宅介護 利用のメリット

① 4つのサービス(訪問看護、訪問介護、通い・泊まり)を1つの事業所が提供します。

通い・泊まり・訪問介護・訪問看護とサービスが代わっても、常に同じ事業所の顔なじみのスタッフが対応してくれるため安心です。スタッフも利用者の身体の状況や家庭環境を把握しているため、きめ細かなサービスを提供致します。

② 利用者の体調やご家族の状況に合わせて柔軟にサービスを提供します。

利用者の状況に合わせてサービスの組み合わせが可能です。例えば、ご家族に急用ができたときは「通いサービス後にそのまま宿泊」、「安否確認のために訪問」など、柔軟にサービスをご利用頂けます。サービス変更にも柔軟に対応が出来ます。

③ 看護職員が医療処置に対応します。医療ニーズの高い方でも安心です。

看護職員による医療処置への対応が行なえます。自宅で医療ケアを受けながら過ごしたいという希望に対応が出来ます。また、自宅や看多機での看取りへの支援も行います。

● 看多機で対応できる医療的ケアや支援の例



④ 本人と家族の負担軽減(レスパイトケア)

看護小規模多機能型居宅介護を利用することで、利用者本人と家族の負担軽減が期待できます。利用者がサービスを受ける時間に家族が息抜きできるというメリットもあります。看護小規模多機能型居宅介護では、仕事に行くときに送ってくる。又は、仕事終わりに迎えに寄り帰宅するなどの利用が出来ます。仕事と介護の両立を支援致します。

⑤看多機は登録制です。定員は29人です。少人数定員だから対応が細やかです。

看護小規模多機能型居宅介護の登録定員は29名のため職員が目が届きやすく、利用者の体調変化にも気づきやすい環境です。

⑥専任のケアマネジャーが配置されており、様々な相談に応じます。

利用に関する相談、困り事など様々に対応致します。

⑦利用手続きが1回で済むので簡単です。

一つの事業所で4つのサービスを提供しますので、契約は1回で済みます。

看護小規模多機能サービスは、『そのひとらしい』『いつもの暮らし』『大切な人とのつながり』の中で心満たされるケアを提供致します・・・



看多機利用のデメリット

一日に利用できる人数に制限があります。

通いは一日18人、泊まりは一日9人の制限があるため、一日に利用できる数に制限があります。また看護小規模多機能型居宅介護を利用する場合は、現在担当するケアマネジャーから看多機のケアマネジャーに変更になります。また、現在利用中のサービス事業所も終了となり、全て看多機のサービスに移行する事になります。

▶ 看護小規模多機能型居宅介護 ご利用方法

ご利用できるかた

- ・秋田市に住所がある方
- ・要介護1～要介護5の介護保険認定をお持ちの方

ご利用方法

①利用の相談(施設・料金等の説明、申込み)

現在担当してもらっているケアマネジャーまたは看多機まで直接お問い合わせください。また、地域の包括支援センターへ相談頂くことも可能です。



▶ 看護小規模多機能型居宅介護の利用料金と利用事例

利用料は、要介護度に応じた月定額制です。

①基本料金+②加算+③その他の費用=ご利用料金となります。

利用料金は、利用頻度や回数による増減はなく、介護費用がふくらみすぎないので安心です(ただし宿泊や食事に関する費用などは別途)。

・基本料金

要介護度	1割	2割	3割
要介護1	12,438	24,876	37,314
要介護2	17,403	34,806	52,209
要介護3	24,464	48,928	73,392
要介護4	27,747	55,494	83,241
要介護5	31,386	62,772	94,158

要介護2の場合

[利用例]

- 介護保険自己負担額1割
- 認知症の方
- 特別な医療処置を必要としない
- サービス利用状況
 - ・通い：3回/週(12回/月)
 - ・泊まり：4日/月
 - ・訪問(看護・介護)：10回/月 約5.8万円程度

要介護5の場合

[利用例]

- 介護保険自己負担額1割
- 認知症の方
- 特別な医療処置を必要とする状態
- サービス利用状況
 - ・通い：2回/週(9回/月)
 - ・泊まり：8日/月
 - ・訪問(看護・介護)：14回/月 約9.4万円程度

要介護度別の基本サービス費に、通い・泊まり利用時の食事代(一食350円～750円程度)、泊まり利用時の宿泊費(一泊2,000円～5,000円程度)、その他の雑費(おむつ、歯ブラシなど施設の備品を使った場合)、事業所の体制に対する加算を加えた金額です。

※上記の金額はあくまで目安です。

※事業所の所在地や体制、ご利用者の状態やかいごほけん自己負担額により変動がありますので詳しくはお近くの事業所に確認して下さい。

▶ 秋田県看護小規模多機能型サービス事業所情報

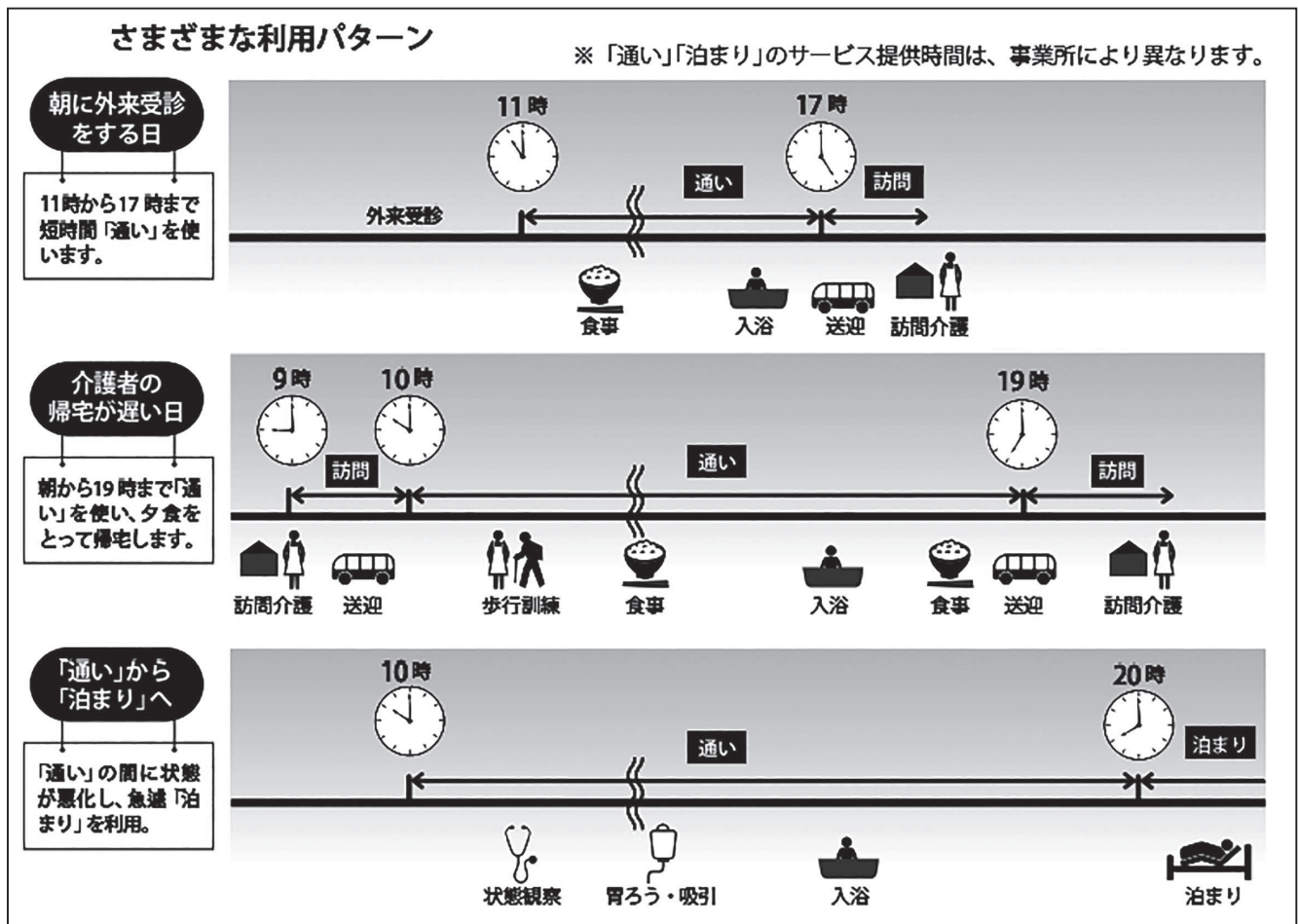
- ・全国で728事業所が設置されています
- ・秋田県では由利本荘市(1)にかほ市(1)仙北市(1)大仙市(2)秋田市(4)となっています。

大仙市	株式会社虹の街 看護小規模多機能おおまがり
	おようかん介護センター富士見
由利本荘市	看護小規模多機能わかばイースト
仙北市	ケアライフ 心都
にかほ市	複合型サービス事業所 ハルモニア・にかほ
秋田市	看護小規模多機能型居宅介護ケアコンプレックス
	虹の街看護小規模多機能いずみ
	ケアコンプレックス高清水看護小規模多機能型居宅介護
	看護小規模多機能型居宅介護支援事業所リンデンバウム

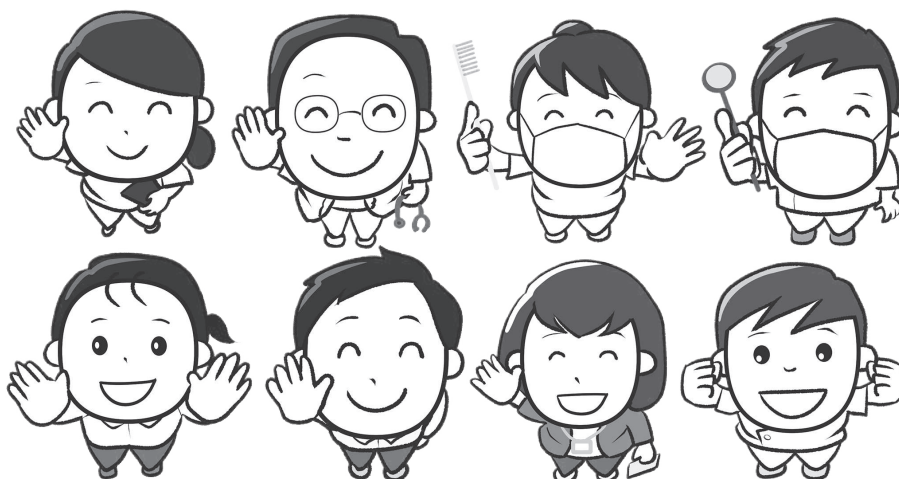
※詳細は秋田県ホームページから介護事業所・生活関連情報検索 介護サービス情報 講評システムを参照

▶ 実例から知る看多機のサービス

- 個々の利用者に合わせて自由にサービスを組み合わせられます。



日本看護協会より



ポールウォーキングクラブ始めました

日本ALS協会秋田県支部事務局・ポールウォーキングコーチ

佐々木 奈々子

会報でポールウォーキングのことを書かせて頂くのは2回目になります。会報で記事を書いたり、総会でポールウォーキングのことを紹介したことがきっかけとなり、現在はポールウォーキングクラブを主宰して、定期的に仲間と歩くようになりました。休みの日の朝に、美しい景色をみつつ、おしゃべりをしながらの軽い運動は、体も心も温かくなり、視野が広がるような感覚とともに幸福感が増してきます。谷川俊太郎さんの「カムチャツカの若者がきりんの夢を見ているとき/メキシコの娘は朝もやの中でバスを待っている」で始まる「朝のリレー」という詩があります。この詩にあるような、身近な自然の美しさや人とのつながりの大切さを、朝の運動が感じさせてくれるような気がしています。



秋の千秋公園を歩いた
ポールウォーキングクラブの様子

ポールウォーキングコーチの資格を取得したのは、10年以上も前になります。当時の同僚を通じて、ポールウォーキング開発者の杉浦伸郎さんと知り合いました。ポールウォーキングのポテンシャルの高さに驚きのめりこんで、いつか秋田で(当時は神奈川県在住)ポールウォーキングができたらいいなとぼんやり思っていました。思い続ければ叶うものですね。

では、ポールウォーキングの効用について説明をしたいと思います。

加齢や病中・病後などが原因で、体力や気力が衰えることは避けられないことです。何もしないでいると、筋肉は衰えていきます。



ポールを使って歩幅を広げて歩く

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。ポールウォーキングは、運動による身体の強化のみに限らず、仲間と一緒に歩くことにより交流の機会の増加、ウォーキングにより食欲の更新、心身のリフレッシュによる心理的なフレイルの予防も合わせて行えるプログラムです。ポールウォーキングは日常生活の中で効果的に、どこでも、いつでも安全に、足腰の弱った方も含めて、多くの人ができるウォーキングメソッドです。

健康づくりのための体力 3大要素

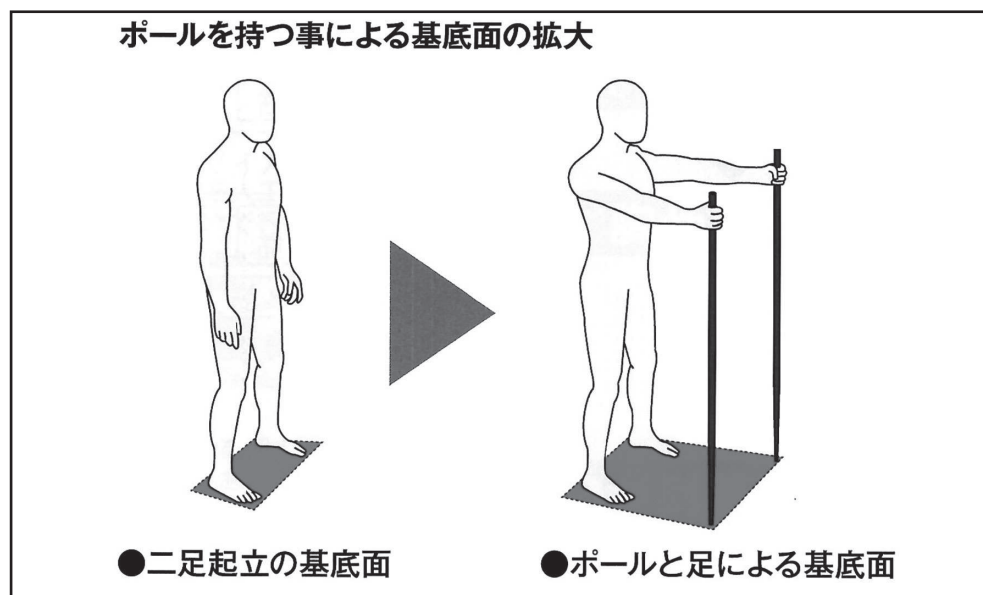
健康づくりには、運動、栄養、休養の3つのバランスが重要です。運動による体力づくりとしては、有酸素運動による持久力、筋力トレーニングによる筋力、ストレッチングによる柔軟性が重要になります。健康づくりとしてポールウォーキングを行う際はこの3つの要素をバランスよく高めることが必要不可欠となります。ポールウォーキングは良好な有酸素運動で、全身のストレッチで、筋トレ・バランス歩行が叶います。生活習慣などが原因で発症する疾病や外傷後の体力回復などに有効です。



支持基底面の拡大により安定姿勢を保持

平面上に立位で静止している状態では、足・ポールによって囲まれた面(支持基底面といいます)内に重心があれば転倒を回避できるので、面積が大きいほど安定します。体操や筋トレを安全に実施することが可能になります。

歩行に際しても接地したポールによって支持点が増え、支持基底面が形成され広がります。しかも、支持脚の足部(かかと辺り)にポールの先端を接地するので、片脚立位バランスを維持でき、効率のよい、横揺れの少ない、左右対象の動的歩行ができます。



ポールウォーキングアドバンスコーチ指導マニュアルより引用

ポールウォーキングクラブのこれから

今後は、虚弱な人・閉じこもりがちな人たちを対象にしたマンツーマンレッスンや、観光客向けの街歩きにポールウォーキングを活用したいと夢は膨らむばかりです。興味を持たれた方は是非、ご連絡をお待ちしています！

☆☆

秋田ポールウォーキングクラブ 毎月第一日曜日9:00千秋公園売店前集合
ウォーキングポールを用意してお待ちしています。

お問い合わせ：佐々木奈々子 mail：nananako8@gmail.com

問合せ用QRコード

☆☆

参考：ポールウォーキングアドバンスコーチ指導マニュアル 2021年8月発行
発行者 一般社団法人日本ポールウォーキング協会 監修 安藤邦彦、
フレイル予防ハンドブック 監修 飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構



「故安保瑠女さんを偲ぶ会」のお知らせ

昨年永眠された前秋田県支部長の安保瑠女さんを偲ぶ会が、自立生活センターくらすべ Akita の主催で予定されています。

参加を希望される方は下記のようにお申込み下さい。

日 時 2023年7月22日(土) 14:00～16:00

場 所 ANA クラウンプラザホテル秋田
(秋田市中通 2-6-1 秋田駅前)

会 費 10,000 円 (軽食あり)

申込み CIL くらすべ Akita

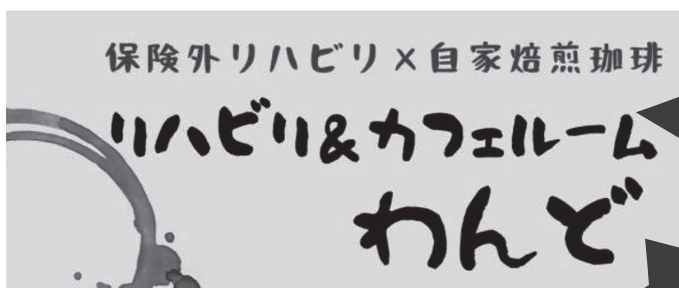
代表 鷺谷 勇 孝 (わしや ゆうこう)

電 話 090-3984-1192

メール kurasube@gmail.com



脳卒中後遺症の機能回復、日常動作の再獲得
スポーツ・外傷後のケアやストレッチ指導
慢性的な体の不調、介助や介護の技術指導etc...



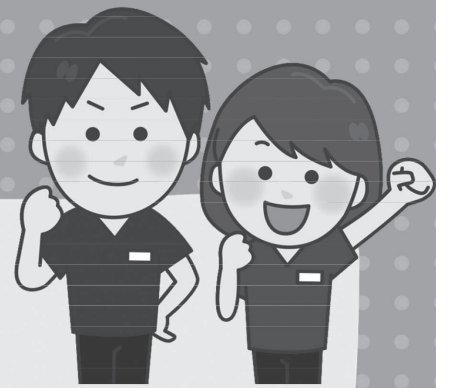
能代市二ツ井町字三千刈10-1
珈琲焙煎する作業療法士 神馬歩
TEL: 090-2972-6317
Email: rehacafe.wand@gmail.com

リハビリテーション
専門職が運営する
コーヒー屋

誰でも利用できる
保険外の
個別リハビリ



自分にしかわからない痛みや痺れ
1人で悩まないで！！



訪問マッサージ TEATE てあて

是非ご利用下さい！

負担が
少ない

料金

お持ちの健康保険証の割合負担により自己負担額に変動が御座います。
1割負担の方の自己負担金額は1回の訪問で約600円前後（訪問交通費用も含む）
福祉医療費受給者証（マル福）をお持ちの方は、保険適用となる為、医療費の自己負担が助成となります。
※健康保険適用で施術を受けるには医師からの同意書が必要となります。
同意書の施術内容によって料金が変わります。ご了承くださいませ。



家事援助 サービス

TEATE(てあて)オリジナル付加サービス
訪問時には無料で家事援助を行っております！

通所・訪問
リハビリを
利用していても
OK！

デイサービス
帰宅後の
夕方等もOK！

家事援助
無料サービス
行っています！

訪問時には
血圧を測り
お声がけて
体調確認！

運動療法で
関節が固くならないように
しましょ！！

お体のつらさ
我慢しないで
緩和しましょう！

痺れの緩和
循環改善で
冷えも解消

浮腫
ほっとかないで

無料体験御座います！
ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

訪問マッサージ TEATE(てあて)

フリーダイヤル 0120-101-176

2020年
9月発行!

ALS ケアガイド

ALS と告知された患者・家族に最初に手に取ってほしい本
(筋萎縮性側索硬化症)

ALS患者や家族に最初に手に取ってもらえるように
分かりやすく読みやすい内容となっています。
各章ごとに患者や家族の体験談が掲載されていて、
その時々課題もイメージしやすくなっています。
患者、家族ばかりでなく、支援されている人たちにも
是非読んでほしい一冊です。

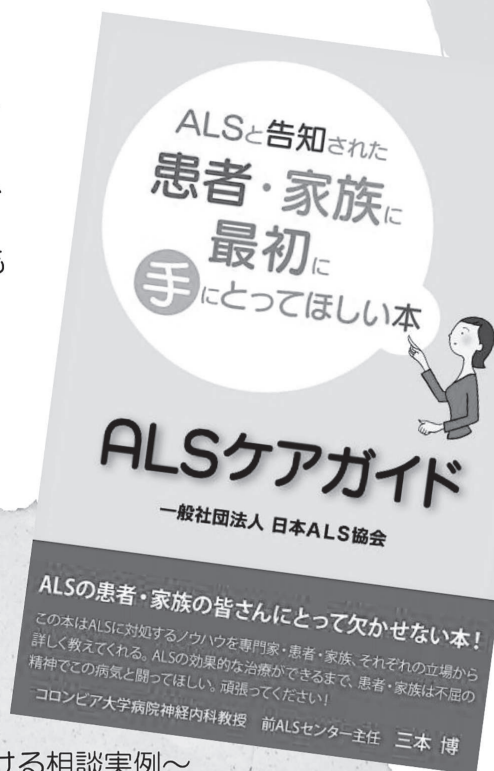
「ALSケアガイド」の購入申し込みは、
秋田県支部へお願いします。

目次

- [1] ALS とは
- [2] ALS と診断されたら
- [3] ALS の症状と治療
- [4] 治験について
- [5] 保険について ～民間保険における相談事例～
- [6] 生活支援
- [7] 運動障害が起こったら
- [8] 嚥下困難（むせこみ、飲みにくい）があったら
- [9] 呼吸が困難になってきたら
- [10] 呼吸リハビリテーション（カフアシスト、LICトレーナー）
- [11] コミュニケーション
- [12] レスパイト入院
- [13] 医療的ケア（痰吸引）について
- [14] 災害への備え
- [15] ALS と共に生きる

日本ALS 協会のあゆみ

[資料] 在宅療養を支える制度



B5版 110頁

頒価 1,500円

お問い合わせ

一般社団法人 日本 ALS 協会

TEL03-3234-9155 FAX03-3234-9156

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-1-7カーサ九段405

協力してくださる方を募集しています

秋田県支部では運営を手伝ってくださるボランティアを募集しています。

□ 主 旨

支部の活動は、この厳しい ALS(筋萎縮性側索硬化症)で闘病されている方達と共に、日本 ALS 協会と連携をとりながら療養環境改善や社会への理解を深めることを基本にして、具体的には下記のような活動をしております。

□ 具体的活動

- 1) 総会を開催して、会員互いの理解と交流を図っています。
- 2) 研修会を開催します。
- 3) 患者さんたちへ訪問します(慰問と話し合い・闘病の課題確認など)。
- 4) 患者さんの相談ごとを受けたり、関係行事や情報を発信したりします。
- 5) 支部だよりを年 2 回発行し、情報の基幹としています。
- 6) 事務局会議を月 1 回(土曜日)開催しています。
- 7) その他 ALS 患者を支援する事項に対応します。

□ 現在の事務局

現在、事務局は医療関係者・患者家族・ALS 患者などさまざまです。どなたでも力を貸していただければ大変助かります。

□ 募 集 対 象

年齢・性別・経験等は問いません。

自分の持つ能力を前向きに、他人のためにも生かそうと意欲をもっておられる方。

□ 連 絡 先

住 所 : 〒010-0003 秋田市東通7-4-26 長谷部方

電 話 : 090-5838-3606 (事務局)

F A X : 018-832-8778 (事務局)

Email : als.akita2021@gmail.com

日本 ALS 協会 秋田県支部



ご寄付ありがとうございました

2022年10月1日～2023年3月31日 敬称は省略させていただきます

菅原 トシエ	秋田市	和田 千鶴	由利本荘市
小坂 順子	横手市	田口 良実	秋田市
芳賀 友子	秋田市	千葉 憲悦	大潟村
秋田友の会	秋田市	小林 道雄	秋田市
田口 和也	大仙市	大竹 進	青森市
大湯リハビリ温泉病院	鹿角市	川崎 節男	大潟村
米谷 克維	大潟村	續 信明	秋田市
合同会社Add care 代表社員 藤沢武秀	由利本荘市	金澤 公明	東京都

皆様の心のこもるご寄付は、支部活動の源となっております。

ご厚志に深く感謝申し上げます。

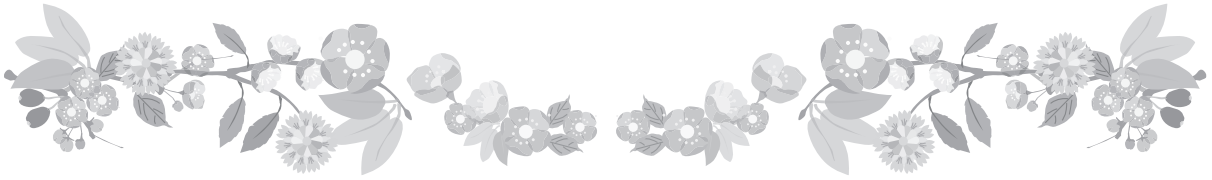
郵便振替

口座番号：02510-3-7658

加入者名：日本ALS協会秋田県支部

ご寄付のお振込みは、上記へお願いいたします。

* 日本ALS協会へ入会希望の方は、巻末『入会申込書』をFAXしますと
会費納入の振込票が送られてきます。



編集後記

春があっという間に訪れましたね。桜から季節は移り、山が芽吹き始めています。with コロナとなり、あちらこちらで行事やイベント等が再開されていますが、皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか？

今回の支部便りでは、総会資料の他、防災や施設に関する内容をお知らせいたします。昨年初めてのオンライン総会に挑戦しましたが、今年度は、交流会も合わせ対面とオンラインを組合せたハイブリッドでの実施を計画しております。事務局一同でお待ちしておりますので、皆様ぜひ、ご参加ください。

まだまだコロナ禍には変わりありませんが、少しずつ皆様との交流の機会を広げていきたいと思っております。今後とも皆様のご支援とご協力をよろしくお願いたします。(あ)



NHK 歳末助けあい



赤い羽根共同募金

この支部だよりは歳末助け合い共同募金の助成金で発行しています