

う「おうちにかえろう。病院」があることによって、ワンステップ整えてから家に帰ろうとか、あるいは何か家であったときに、ここに避難することができる、患者は安心する。そのために本年4月板橋区に「おうちにかえろう。病院」が誕生しました。患者や家族が「おうちにかえろう。」と立ち上がるのを引き出すような関わりをするために「おうちにかえろう。病院」と名付けました。「必要だったら時々入院するんでしょ、おうちにかえろう病院だからまた家に帰ってくる、そして在宅で診てくれる」と安心してもらい、地域の急性期病院とも連携しながら、最期まで患者や家族と歩んでいく。』安井医師は、それがこれからのペイシエント・ジャーニー（patient journey）だと考えています。



安井 佑 代表のひとこと

超高齢化社会、多死社会という言葉にはどうしてもネガティブな印象が付きま

とってしまいます。この戦後の日本を作った方々が人生を終えようとしている時、その過程にしっかり関わり、お見送りできることはこれからの若い世代にとってもとても大事なことだと思っています。そのための地域のインフラ作りにチームブルーはこれからも挑戦していきます。

おうちにかえろう。病院



印象に残る言葉「知るワクチン」 小象の会顧問 高橋金雄

小象の会創立16周年、心よりお喜び申し上げます。新型コロナウイルスの飛躍的な感染拡大の中、小象の会が書籍発行などに積極的に活動されています。篠宮理事長はじめ理事・監事の皆様に感謝申し上げます。

私は2020年に傘寿を迎え、後期高齢者は新型コロナウイルスに感染すると重篤化するリスクが高いと報告されており、日常はできるだけ外出しないで畑仕事や園芸にいそしんでいます。

新型コロナウイルスの感染症が2019年末中国より発生し、国内はもとよりパンデミックになっており、終息の目途が見えておりません。根本的な解決にはワクチン接種が有効のようです。ワクチンは感染症予防において最も効率的な手段です。

高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を放置すると、がん、脳梗塞、認知症になりやすいことが一般的に知られています。生活習慣病を予防するために食事、運動、意識の向上、知識が必要とされています。

篠宮理事長が、講演などで生活習慣病防止には、その病気を良く知ることが役立つ。これを「知るワクチン」と名付けられています。成人病予防に関する知識の啓発として素晴らしい言葉だと思います。「知るワクチン」で小児から成人まで生活習慣病に取り組む機運が盛り上がってほしいと願っています。

書籍『小象の 元気！で行こう』を寄贈
館山市・出山教育長(右) 当会・高橋顧問(左)



子ども達の代わりに訪問するロボット

認定NPO法人ミルフィーユ小児がんフロンティアーズ理事長 井上富美子

20数年前の1997年秋、千葉県下の小児がん治療施設の医師や看護師、ソーシャルワーカーからの呼びかけでミルフィーユの活動は始まりました。私自身の息子に小児がんの診断がついた40年前、それは生死にかかわる残酷な宣告でしかありませんでした。子どもががんになるなど思ってもいない時代でしたから、それが事実だと知った後は、恐怖感しかなく、入院生活が始まっても、現実として受け入れられない日々が長く続きました。先程まで同室だった子どもが、別の個室へと移動していくのをじっと見送るしかなく、次は誰?と不安に慄き、何とか戻ってきてほしいと願ったことが何度あったでしょうか。現在のような治療薬はなく、何とか命だけは救おうとするのが精一杯の時代でしたから、医療者にとって、入院・闘病生活のQOL（生活の質）や将来のことなど考える余裕はありませんでした。しかし薬剤開発と医療技術の向上のおかげで、これまで“死”と直結のようなイメージだった小児がんは、現在は、平均70~80%、がんの種類によっては90%を超えるほどの治癒率を示すようになりました。以来、ミルフィーユは、患児たちのより良い将来を目指し、入院生活のQOL向上、そして退院後の生活の支援に力を入れて活動を続けています。

そのひとつであるICT（情報通信技術）利用の活動をここに紹介します。現在、BEAM、TEMIとKUBIの3種のテレプレゼンス・ロボット（遠隔地からパソコンなどで操作できる



BEAM

ロボットで、自分自身がその場にいるかのように他者と交流できるように活用しています。これらのロボットは患児が病室、あるいは自宅など

からパソコンなどで操作をし、離れた場所に、あたかも自分自身がそこにいるかの如く、その場所を見たり、人々と交流できるものです。



BEAM



TEMI

BEAMとTEMIは自走式で、パソコン操作により、どこにでも動いていきます。上野の国立科学博物館での恐竜見学では、様々な恐竜を見て、専門家に質問をして楽しみました

KUBIは自走できませんが、搭載したiPadが、上下左右に動くので、患児が通学していた学校の教室

の机にKUBIを置き、病室からの授業参加が可能となります。このような機器をもちいて、入院しても学校とのつながりを維持し、患児および患児を迎える学校の双方の復学時の不安軽減に役立



KUBI

てようと、ミルフィーユは千葉県と相談中です。画面に自分の顔、もしくは分身にした自分が映し出されます。教壇にいる先生が患児に質問をしてそれに回答すると、隣の席の子どもが「病院でも勉強しているんだね」と声をかける。すると、iPadがそちらに向き「そうだよ」と答え、反対側の隣の席の子どもが、「病院にも学校があるの?」と聞くと、今度はそちらに顔を向け、「うん、支援学校の先生が来てくれるの」と患児が答えます。



コロナ禍のため病棟内活動ができないのですが、ICTの利用で、少しでも患児たちの毎日を明るくしようと、ショッピングツアー（上の写真）や動物園訪問などで、これらのロボットを活用しているところです。病棟内で毎週のようにしていた、回転ずしパーティー、お菓子作りなど、一緒に楽しめるイベントが再開できる日が一日も早く戻ってくることを祈っております。

*

小象の会の篠宮正樹からのコメント：

この試みは、そとに出たがらない高齢者へこの機器が訪問したり、逆に家族が自宅に居ながら機器が高齢者施設を訪問したりと、様々な用途が考えられます。素晴らしい取り組みですね。



DIC川村記念美術館にて
撮影・小象の会副理事長 中野英昭

アルコール飲料のグラム表示 小象の会理事 鈿持登志子

個人差がありますが、アルコール摂取量は1日男性40g女性20gが目安です。これ以上の摂取では、生活習慣病のリスクが高まるとされるアルコール摂取量です。

これまでのお酒のアルコール分は度数(%)表示でした。缶ビール5%で350mLならば、350gの5%で17.5g。さらにアルコールの比重である0.8を掛けて14gと計算されます。これからは直接14gと表示されるようになります。

アルコール飲料の濃度は様々ですので、アルコールがグラム表示されていると適量飲酒が判断しやすくなりますね。自宅にいる時間が長いとついついアルコールの量が多くなる場合もありますので、適量飲酒は大切です。早い時間から飲み始めないこと、ゆっくり飲むこと、途中で水分も摂ることがお勧めです。

さらに、おいしい低アルコールやノンアルコール飲料が普及するといいですね。

スポーツ観戦でうつ予防

小象の会理事長 篠宮正樹

筑波大などの研究チームによると、高齢者のうつ予防にスポーツ観戦が有効だそうです。テレビやインターネットでの観戦でも効果があるとのこと。調査は2019年12月から翌1月まで。全国60市町村の高齢者約21,000人に調査書を送付し、過去1年のスポーツ観戦の頻度を尋ねました。プロスポーツと、地域のクラブや団体、部活動なども調査。その結果、テレビやインターネットでの観戦でも、うつのリスクは、全く観戦しない人に比べて、年に数回の観戦で0.86倍、月1回から3回で0.79倍、週1回以上では0.71倍でした。

現地での観戦でも同様に、うつのリスクが低下しましたが、テレビやインターネットでの観戦と同程度でした。

(2021年8月17日千葉日報より)

NPO法人「小象の会」入会申込書

入会日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入後、このページをFAXでお送り下さい。 (FAX 043-265-8148)

- 個人 団体 (どちらかに✓) で
 正会員 賛助会員 (どちらかに✓)
 として入会します。

正会員は、当会総会における議決権を有します。
 貴会を私(当社)の営利活動に利用しないことを誓います。

年会費	円 (<input type="checkbox"/>)
入会金	円
合計	円

		年会費	入会金
正 会 員	個人	2,000円(-□)	1,000円
	団体	20,000円(-□)	10,000円
賛 助 会 員	個人	2,000円(-□)	1,000円
	団体	20,000円(-□)	10,000円

《千葉銀行》 千葉銀行千葉駅前支店(店番号026)
 普通預金No.3535914
 特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む
 市民と医療者の会

《ゆうちょ銀行》
 記号 10590 番号 63662691
 特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む
 市民と医療者の会

氏名 (ふりがな)
 または企業・団体名

企業・団体の場合 代表者名

業種

担当者名

住所 〒 _____

電話

FAX

携帯電話

e-mail

自己紹介

◇お問い合わせ連絡先◇

小象の会 事務局
e-mail : naika@2427.jp
 電話 : 043-263-1118
 FAX : 043-265-8148
一緒に活動しましょう!

◇小象の会役員(50音順)◇

理 事 長	篠宮正樹			
副理事長	櫛方絢子	栗林伸一	中野英昭	
理 事	内田大学	梅宮敏文	小倉明	鋤持登志子
	高橋信一	高柳佐土美	田代 淳	田所直子
	古市雅雄	柳澤葉子		
監 事	櫻井義人	蛭田 隆		
顧 問	金塚 東	齋藤 康	高橋金雄	萩原 博