

# ゆうじん|結人

ストーマをお持ちの方のための  
ライフスタイルマガジン

【特集】

コロプラストイベント  
in 仙台

【連載】

TAKAと一緒に熱くしよう!  
TOKYO 2020

【連載】

筑波大学 田中喜代次 教授考案  
健康華齢プログラム 運動編



「結人×プロフェッショナル」イベント特集号  
スペシャル巻頭インタビュー

日本オストミー協会 福島県支部 支部長 / 菅野 成義さん 宮城県支部 支部長 / 岡崎 正二さん



**YUJIN** 通巻16号

コロプラスト株式会社 〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-30 イタリア文化会館11F

[www.coloplast.co.jp](http://www.coloplast.co.jp) ☎ 0120-664-469

©2019 無断複写・転載を禁じます。



制作年月：2019. 8 / 99055N



# 「人と人を結ぶ」をコンセプトに、 ご活躍されている皆さまを バトン形式でご紹介していくコーナー

今回は7月27日に行われた「結人 × プロフェッショナル」イベント in 仙台にて展示をしていただいた日本オストミー協会 宮城県支部長の岡崎正二さんと、福島県支部長の菅野成義さんにお話をうかがいました。

## “今の自分は、オストメイトも悪くないと思っています”

岡崎さん：私は昭和53年、30歳の時に潰瘍性大腸炎になり、トイレから出てはまたすぐに入るような生活で、2・3年ごとに入院を繰り返していました。仕事の異動なども数回あり、ストレスも多かったです。当時は好き嫌いも多く、欧米型の食生活でした。30年後、58歳の時に大腸がんでストーマを造り、すぐにオストミー協会の相談会に参加して、入会しました。東日本大震災で、自宅は半壊しました。現在は公助・共助・自助

で生きていられると思います。宮城県の受託事業で社会適応訓練などを実施しています。宮城県独自の災害対策委員会や介護サービス者のためのストーマ装具交換講習会なども手伝っています。今後は宮城県の障害者社会参加推進協議会に参加するとともに、県内に4000人いるオストメイトに災害対策マニュアルを配布できるように、宮城県ストーマケア災害対策委員会作成のTシャツ販売もしたいと思っています。今の自

分は、オストメイトも悪くないと思っています。個人としては、野菜作り、社交ダンス、トランペット、組木作りなど好きなことを楽しんでいます。



岡崎さん自作の組木細工

## “体一つでも逃げることを勧めています”

岡崎さん：災害時は仕事で山手にいたのですが、同行の取引先店長から手を合わせられ、ラジオで津波が3～10メートルとの放送がある中、海岸店舗に戻りました。14年前に父親が亡くなる時、最後の一言が「ばあちゃん頼む」だったので、「頼む」という言葉には逃げられない自分が

いました。今思うと、津波で押された車がたまたま空き地に着いたのがラッキーでした。諦めずにアクセルは踏むものだなと思いました。反省は、毎年のように地震はどこかで発生していますが、他人事と思ってきた部分がある。災害は必ず起きますので、宮城県支部では「伝達」を

しています。毎月の社会適応訓練では災害対策マニュアルを市町村役場から送ってもらっています。また災害準備、何処に逃げるかなど、演習しています。準備周到であるべきですが、装具は一次支援・二次支援もありますので、体一つでも逃げることを勧めています。

## “自分は大丈夫と思っていたのでは”

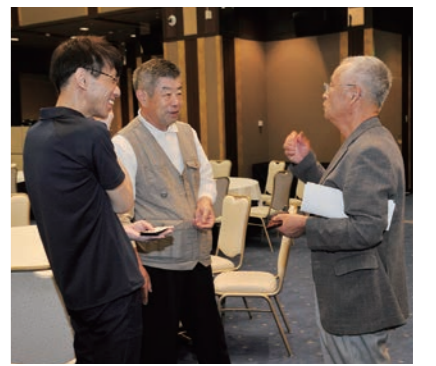
菅野さん：56歳の時に人間ドックを受診し、下血の診断を受けました。自覚症状がなかったのですが、再検査の結果、手

術を受けることになりました。その1年前に関連会社に出向したのですが、環境が変わった中で、もう少し自分の体調に注意

していれば、発見も早かったのではと思います。所長もストーマを造っていたのですが、どうい症状でストーマを造った

のかも関心を持って聞いていなかった。自分は大丈夫と思っていたのではと思います。オストミー協会への入会は、入院中の看護師さんからの紹介がきっかけでした。1995年時は、福島県内に認定看護師が2人しかいなかったため、入院した病院にはいなかったのですが、退院後に参加した福島地区の相談会で紹介していただ

き、そちらの外来に通院して相談に乗っていただきました。術後1年以内でストーマケアの基本をしっかりと指導していただけたので、現在も大いに役立っています。術後1年は禁酒していたのですが、元来好きなだけに、現在は飲み会で前のように飲まないよう、友人から注意されることもあります。感謝の念でいっぱいです。



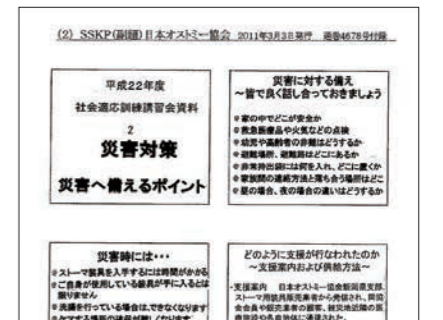
(左から) 展示会場で談話する菅野さん、岡崎さん、砂川さん

## 「震災時まず“自助を”」東日本大震災の直前に発行した会報です

菅野さん：「震災時まず“自助を”」これは2011年3月号の福島支部の会報です。東日本大震災の直前に発行したもので、大震災時には会員の手元に届いておりました。その後の講習会などではお礼も言われました。当時は県外に避難した老人施設のオストメイトや、川俣町や田村市、二本松市内の避難所、また東京電力で作業されている方からストーマ装具の依頼があり、皆で手分けして届けました。県外に住んでいる娘さんからの依頼で、相馬市内に1人で暮らしている母親に装具を届けたこともあります。販売店さんや、関係者の皆さんにも大変お世話になりました。後日、田村市の市長さんから感謝の書面もいただきました。やはり自

助は大切です。5～10日間の装具の備蓄は必須ですね。自宅内の2・3か所や、親戚や友人宅に置いておくと思いいます。市区町村から各地域の病院に支援物品として装具も届けられたけれど、特に海岸に近い病院は、病院自体が被害が大きかった。普段使っている装具が届くとも限らないので、他の装具も使えるようにしないといけないですね。協会に入っていないオストメイトの災害対策が心配です。社会適応訓練講習会の案内書を、開催する市町村や近在の町村のご協力で送付していただいているのですが、会員以外の参加は少ないです。協会の存在すら知らず、正しいストーマケアの情報も得られず、人に知られた

くないと1人で悶々と暮らしておられるオストメイトの力になりたいと思っています。中には、奥さんの参加も見受けられます。自分で装具が取り替えられなかった時のために、つれあいの参加も呼び掛けています。老化は自然の摂理です。安全安心への備えは、まず自助をとお勧めしています。



福島県支部の会報 2011年3月号



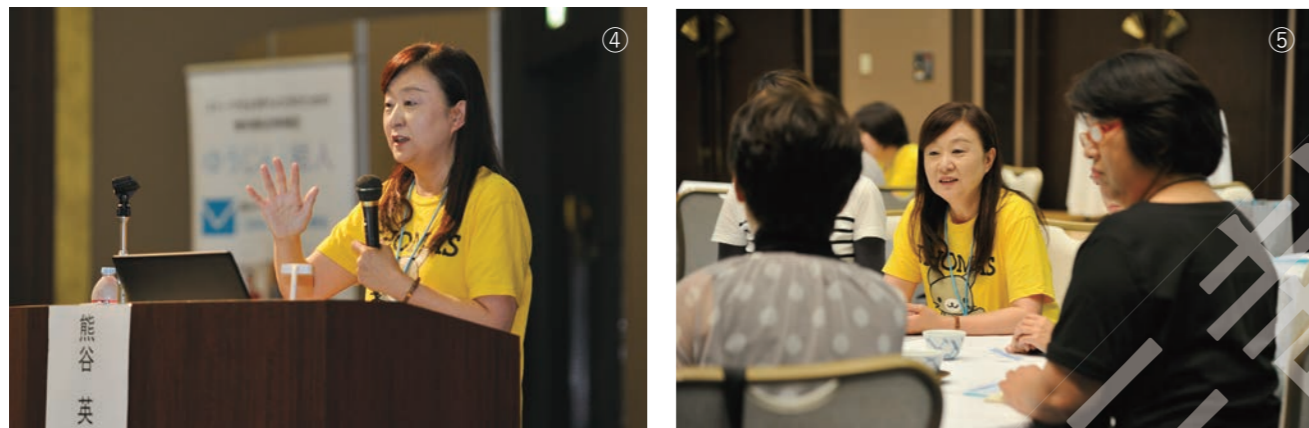
## 「公益社団法人 日本オストミー協会」に入会して 仲間を作りませんか？

福島県支部  
福島県福島市南沢又字柳清水5-4  
TEL/FAX (024) 557-2802

宮城県支部  
宮城県柴田郡村田町大字沼辺字原前52-1  
TEL/FAX (022) 453-3847

# 「結人×プロフェッショナル」イベント in 仙台 イベントレポート

令和元年7月27日(土)に行われた同イベントには、90名を超えるオストメイトの皆さまとご家族、皮膚・排泄ケア認定看護師と訪問看護師の皆さまがご来場くださいました!



- ①～③ 当日は日本オストミー協会と、販売店2社にご展示いただきました。アンケートでは普段あまり見られない装具を見ることができて勉強になったというお声も多数いただきました。
- ④～⑤ むらた日帰り外科手術WOCクリニック統括看護部長で皮膚・排泄ケア認定看護師の熊谷英子先生に、在宅のストーマケアで見られるお悩みや、災害への備えなどご講演いただきました。座談会では各テーブルに皮膚・排泄ケア認定看護師の方が同席され、ご来場の皆さまが活発に質問をされていました。
- ⑥～⑧ 本誌「健幸華齢」運動コーナーでおなじみの、大月直美健康運動指導士には、座ったまま行える腹筋を鍛える運動を教えてくださいました。前号の「ゆうじん|結人」にご登場いただいた砂川さんにも、モデルとしてご登場いただきました。

# TAKAと一緒に熱くしよう! TOKYO 2020



障がい者カヌーという競技を、そして東京パラリンピックに挑戦しているオストメイト・アスリートの加藤隆典さんをご存知ですか?



「結人×プロフェッショナル」イベントin 仙台でも、TAKAからのメッセージ動画をご紹介しました!

「まずは観戦に来てほしい、応援してほしい」というTAKAを、是非応援しましょう!!

徐々にTOKYO2020への気運が高まっていく中、5月17日には障がい者カヌー協会主催のプレス向け発表会見が行われました。他の海外派遣選手と共に、TOKYO2020にかける意気込みを語るTAKA。チームのユニフォーム制作も担当したそうです。囲み取材の様子からも、注目度の高さがうかがえました。



TAKAのfacebookとinstagramをフォローしよう!



Instagram  
<https://www.instagram.com/takanori.kato.1420>



Facebookページ  
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100007420026013>

# 健幸華齡プログラム 運動編



日常生活においては、腹圧がかかる動作が多く、深く呼吸をするだけでも腹圧がかかります。術直後や合併症の方は難しいですが、腹筋を鍛えることで体形の維持にも努めましょう。今回は、田中教授と共に活動されている健康運動指導士の大月直美先生が「結人 × プロフェッショナル」で紹介くださった、椅子に座ったままできる腹筋運動3種をお届けします。モデルとして、15号にご登場いただいた砂川さんにもご登場いただきました。

【大月先生】今回はイベントということで、お隣に座っている方とお話をするタイプの運動にしました。腹部には主に、身体を前屈させるときに働く「腹直筋」と、横にねじる動作で働く「腹斜筋」があります。これらの筋肉を強化しましょう。



【田中喜代次教授】私の研究室では、これまでに5000名以上の方に運動実践と食習慣改善による減量指導を行ってきました。運動にはストレスを発散し、生きがいを実感する効果もあります。長く続けられるよう、低強度の運動から実践してみましょう。

筑波大学 田中喜代次教授。有患者の元気長寿・介護予防に関わる実践的研究、オーダーメイド減量支援プログラムの開発などに従事し、講演や著書など多数。

## 腹筋を鍛える運動 1



- ① 椅子に深く腰かけ、両脚を広げます。両手を重ねて、椅子の座面の前方に置きます。
- ② お尻を持ち上げるように、椅子を両手で押したまま、10秒間静止します。  
\*お腹を見るようにして背中を丸めます。自然な呼吸をおこないましょう。

## 腹筋を鍛える運動 2



- ① 落ちない程度に、椅子の前方に腰かけます。肩の力を抜いて、両腕を前に伸ばします。
- ② そのままの体勢で、背もたれにギリギリ届かないところまで、身体を後ろに倒し、5~10秒間静止します。  
\*あごを引いて、肩の力を抜きます。



- ③ ②の動作から両腕を重ねます。



- ④ 息を吸って、吐きながら身体を右にひねります。息を吸って身体を正面に戻し、今度は吐きながら左にひねります。  
\*腰から身体をひねります。

## 腹筋を鍛える運動 3



- ① 椅子の真ん中に座り、座面の横を両手で持ち、背すじを伸ばします。両脚はぴたりと閉じておきます。



- ② そこから息を吸って、吐きながら右膝を上げ、背中を丸めて額に近づけます。息を吸いながら元の姿勢に戻り、今度は吐きながら左膝を上げ、背中を丸めて額に近づけます。  
\*膝と額はつかなくても構いません。背中をしっかりと丸めましょう。

「交流会などで健幸華齡の運動をみんなで実践しています」というお声もよくいただくようになりました。イベント動画ではお隣の方と一緒にできる運動もご覧いただけます。

Youtube.com/ ColoplastJP

