

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】

長い自宅待機との
向き合い方

【連載】

がんばれTAKA
オストメイト・アスリートの挑戦

【連載】

筑波大学 田中喜代次 教授考案
健康華齢プログラム 脳トレ編



巻頭インタビュー
増井 均さん

- 6・7ページ「健康華齢プログラムの脳トレ編」の解答
- 問題② 答え
- ・同じ釜の飯を食う
- ・鬼が出るか、蛇が出るか
- ・女心と秋の空
- ・壁に耳あり障子に目あり
- ・鴨が葱を背負ってくる
- ・犬猿の仲
- 問題① 答え
- ・犬も歩けば棒に当たる
- ・豚に真珠
- ・猫に小判
- ・猿も木から落ちる
- ・河童の川流れ
- ・海老で鯛を釣る



YUJIN 通巻19号

コロプラ株式会社 〒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 ☎0120-664-469

©2020 無断複写・転載を禁じます。



制作年月：2020.05 / 99100N

「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、公益社団法人日本オストミー協会（以下JOA）静岡県支部長を務める増井 均さんにお話をうかがいました。

“やらなきゃいけない色々な事が結果的に余計なことを考える時間をなくした”

退職する前の4月に人間ドックを受診し、6月に退職。退職後は一人で暮らしている母親の介護の手伝いに1日おきに出かけていました。また2年前に始めた市の公民館活動での「水彩画教室」と庭の手入れに没頭していました。11月頃に血尿が数回出て、心配になり診察を受けたら、ステージ3の腫瘍があると。告知された時は少しショックを受けましたが、事前にパソコンで調べていったので、がんの告知を受けるだろうなどは覚悟していた。問題はステージがいくつと言われるかでした。がん宣告後、何処の病院で手術をするか、どのような手術方法があるか、パソコンで調べたり、病院に手術例の実績などを電話で聞いたり、年末に病院を決めるまでは本当に大変でした。特に、母親にはがんであることを言うわけにはいかず、一日おきの訪問を辞める理由を何にするか悩みました。最終的には、「腰痛の手術をする」と。兄弟で申し合わせ、

母親に説明をしました。初診の病院は摘出手術をここ数年実施していなかったため、膀胱がんの権威を調べてそちらで手術をする旨伝え、手続きをしてもらいました。膀胱摘出手術のステージ3の5年生存率は40%程度。患者の体験談が無いが、探したがみつかりませんでした。膀胱がんの手術は、摘出して尿路造設や人工膀胱造など色々選択肢がある。手術方法で一番重要視したことは、転移再発リスクが少なく、一年でも永く生きることでした。最終的に術前の先生との面談で、自分で調べた術方法を相談したものの、摘出が最良との言葉でその方法に決めました。術後の3年間は診察に行く度に、再発・転移しているのでは無いかと大きな不安を抱え、普段行かない神社参りにも行きました。術後2年経過後に、先生から「もう転移はほぼしないでしょう」と言われた時は、ホッとしましたことを覚えています。私自身、日々不安の中で生活をしてい

ので、同じ病気の患者にとって少しでも不安解消になるようなブログを作ろうと、市のホームページ講座に出かけて、ブログを2014年7月に立ち上げました。また、自分を奮い立たせてくれたのが、色々な役をやらせていただいたこと。がんの宣告をされる前に、町内会の役員を承諾してしまったため、闘病生活をしながら3年間やらせて頂いた。その後も防災会（副会）長も2年やって、通算5年もやりました。趣味の絵や囲碁、町内会とオストミー協会があって、やらなきゃいけない色々な事が再発や転移の不安を払拭してくれた、大きなエネルギーの1つになったことは間違い無いです。ここまで来れたのは、町内会・協会などの方々との出会いだと感謝しています。新入社員で入社した4月に、虫垂炎で10日間ほど入院した。その後は大病なく過ごしたけど、入社した年と退職した年に病気になったのも、何かの因果かなと思います。

“リタイヤしたら「毎日が日曜日」になる。現役の時から趣味を持とうと色々なことをやってみました”

58歳になる直前で関係会社に向した時に、63歳で退職と決めていました。充実した退職後の生

活にしたいということで、現役の時から色々な事に挑戦してきた。囲碁は入社2年目に会社の先輩

に教えてもらい、支店大会や全社大会にも参加しました。現役の頃は強くなかったけど、テレビなど

で研究、元の子会社の先輩に誘われて碁会所に行くようになり、少しは上達した気がします。元の子会社ではスポーツ・文化活動が盛んでした。1年中会社の行事で振り回されたけど、上達したものは無かった。何か一つくらいは、ゼロからプロに教えてもらえば上達するんじゃないかなと思って始め

たのが水彩画でした。退職の翌年に、私が発起人になって公民館活動の終了生を対象に自主グループを立ち上げました。講師はプロの画家。なぜ、退職後に水彩画を始めたかですが、入社後2年ほどで書道とペン習字教室に通ったけど、絵だけは一度も描いたことがなかったからです。



ブログに掲載されている、増井さんが描かれた水彩画

増井さんのブログ

<https://ameblo.jp/hibitaihendesu/> www.hitorigoto2020.com/

“自分の仕事は後継者を探すこと、育てること”

僕がJOAに入ったのは2012年で、2015年に「役員をやって」と言われて静岡県支部の広報担当になりました。最初の仕事は9年ぶりに支部機関誌を発行すること、また、ホームページを立ち上げることでした。それ以降、会員を増やすためには本部の機関誌だけではなく、支部の身近な情報を提供し、親近感のある支部体制をつくる必要があると思います。年に最低4回作るようにしています。機関誌が一番難しいのは、ネタを探すこと。会員の情報を中心にしたいといつも考えています。去年の3月の役員会で、次の支部長になってくれないかと、前の支部長に言われました。自分がこうしてられるのも先輩たちのお陰かなと思って、恩返ししなければいけないと思い受諾したんです。自分の仕事は後継者を探すこと、育てることだと思っています。今、どんな団体も同じ悩みを持っています。それは、会員の高齢化に伴い、役員のなり手がいないこと、会員の減少

です。リーダーになる人を育てたら、必然的にその会は存続するんですよ。そういう意味でも、社会適用訓練（以降、社適）などで常に気を付けていること、また、会員の皆さまにお願いしていることは、「声かけ」をして欲しいという事です。初めて社適に参加する人は、不安、期待を持って参加するが、参加しても誰からも声かけを受けないと会員になりたいとは思わないし、参加した事に不満を持つかもしれない。社適などに参加する人から「来て良かった」、「楽しかった」、「よい装具を紹介してもらった」「同じ仲間と出会えて良かった」と思っていたらいいような会議や講習会にしたいと、いつも考えています。最近思うのは、皮膚・排泄ケア認定看護師の方は、我々にとっては非常に強いサポーターなんです。彼女たちとのつながりを今まで以上に持っていかなければと思います。今年は認定看護師を中心に講演・懇談をと考えています。それと、オストメイトはとも

すると内に引きこもる方が多いと聞きます。僕は温泉が好きで、タオルで隠したりはするけど公衆浴場によく行きますが、支部の会員に聞くと行ったことがない人がほとんど。ある会議で、乳がん患者の方は親族にがん手術をしたことを言わない人もいると聞いたんですが、オストメイトもそうなんですよ。好きでガンになった訳でも無い。親族にも言えないなんて可哀そうですね。オストメイトが変な目で見られないように、理解獲得のためのPRも必要だと思います。今後は外向けの活動を中心にしたい、会員と一丸となって、オストメイトへの理解獲得と高齢化に向けた諸対策に取り組んでいきたいと考えています。今年2月には、装具の給付基準額の値上げなどの要請文書を県下市町に提出しました。オストメイトに関わる課題は多々ありますが、会員・関係者のご理解とご協力を得て、JOAを盛り上げられたら良いなと思っています。



公益社団法人 日本オストミー協会 静岡県支部

<https://sizuoka-osutomi.jimdofree.com/>

TEL: 054-635-7590 (17時まで)

Email: i92ms04s@qc.commufa.jp

心と身体の疲れを感じていますか？

長い自宅待機生活との向き合い方について、コロプラストが従業員向けのカウンセリングを委託している、株式会社ヒューマニーズの佐々木紀恵さんにアドバイスをいただきました。

“「何歳になっても気持ちは20歳!」という感覚はとても良いものなのです”

「健康生成論」といって、健康について考える時には、病気や困難についてだけでなく、主観的な判断にも目を向けることが重要になってきます。例えば「何歳になっても気持ちは20歳!」という方は、その源となっている「日頃から当たり前に行っていること」を続けることで、困難な時にも健康度を高めることにつながるかもしれません。今、あなたが「それなりに生活できている状態」だとしたら、どのようなことを日常的にできていて、どのようなことをしないようにしていますか?ちょっと書き出してみましょう。



オキシトシン(安心ホルモン)を出す行動やセリフを心がけると、副交感神経が優位になり、落ち着くとともに、安心できて、免疫力が上がるなどいいことが沢山!

【行動編】

- ・ ペットをなでる
- ・ 親切心を表現する
- ・ 感謝を伝える
- ・ 感謝される
- ・ 誰かを思いやる
- ・ 誰かのためにできることをする
- ・ 誰かを気遣う
- ・ 家族で身体をさすり合う(肩や背中)



【セリフ編】

- ・ ありがとう
- ・ どういたしまして
- ・ お体を気を付けて
- ・ あの人は無事に過ごしているかな
- ・ 嬉しかった
- ・ よかったら手伝いましょうか?
- ・ 可愛いね
- ・ よしよし
- ・ 会えてよかった
- ・ 大丈夫?
- ・ おかげさま
- ・ あなた(の存在が)が励みになります

佐々木 紀恵(ささき すみえ)先生のプロフィール
株式会社ヒューマニーズ(www.humaneeds.co.jp) E EAP Div マネージャー。精神保健福祉士、その他カウンセラー資格複数保有。大学では哲学を専攻し、社会人になってから心理学を学び、働く方々の心健康保持増進のお手伝いに関わり続けて20年近く。

TAKAと一緒に熱くしよう! 2020年。勝負の年!



オストメイトのパラカヌー選手 加藤隆典さんをご存知ですか?

TAKAを追いかけて始めてから1年半が過ぎ、TAKAへのコメントを感想ハガキでいただくことが増えてきました。その中で、“TAKAさんの日常が見たい!”というお声もいただきました。本当の日常生活に密着した訳ではありませんが、昨年撮影した、TAKAと奥さまのライフスタイル写真をご紹介します。



お仕事をしながらアスリート生活を送るTAKAは、コロプラストのようなスポンサー企業とのやり取りもメールでされており、朝の起床時、トレーニング後と、携帯を手放せません。

奥様いわく『彼は障がいの話をほとんどしないので、今回の取材で、「そういう感じなのか」と思う場面がありました。』

TAKAのfacebookとinstagramをフォローしよう!



Instagram
www.instagram.com/
takanori.kato.1420



Facebookページ
www.facebook.com/
profile.php?id=100007420026013

日本老年医学会ホームページに、「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイントが掲載されています。https://jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf より引用。

ずっと家に閉じこもり「一日中テレビを見ている」「食事もたまに抜かしてしまった」「誰かと話すことも少なくなった」ということはありませんか? 「動かないこと」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

- ・ 動かない時間を減らしましょう
- ・ しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を!
- ・ お口を清潔に保ちましょう
- ・ 電話などを利用した交流を

健幸華齡プログラム 脳トレ編

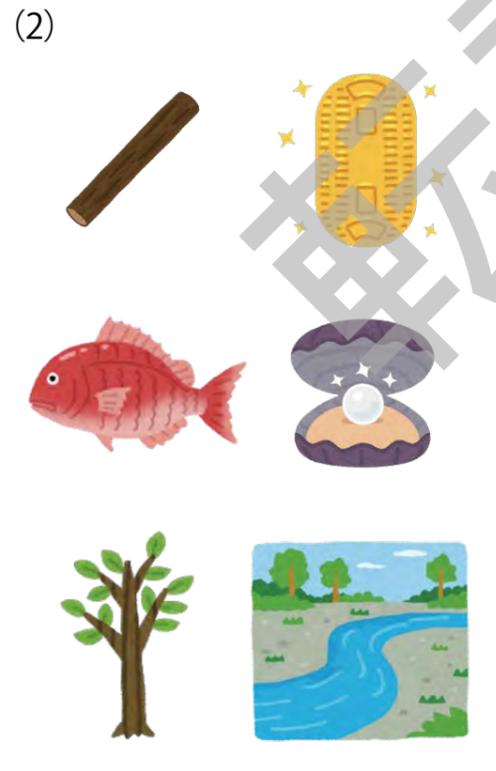
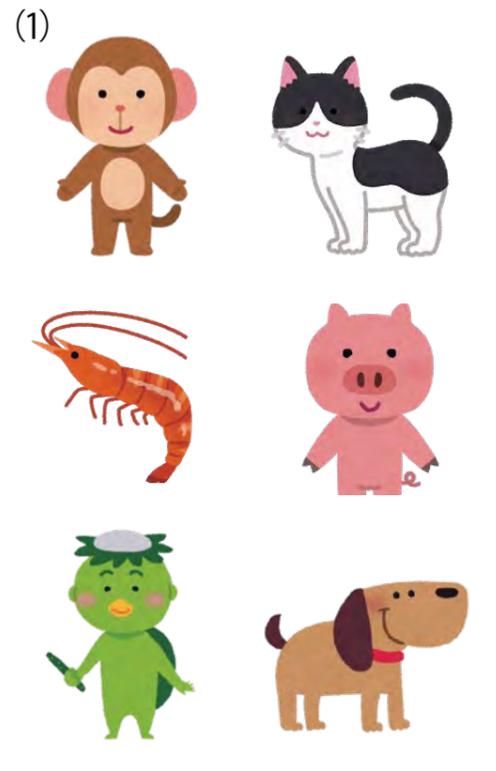
加齢とともに、記憶力や計画力、そして複数のことを同時に実行する機能は落ちると言われています。今回は「脳トレ編」第4弾として、田中名誉教授が監修された「脳力トレーニングドリル」の問題を幾つかご紹介します。認知症を予防する効果も期待できますので、是非積極的に実践してみましょう。



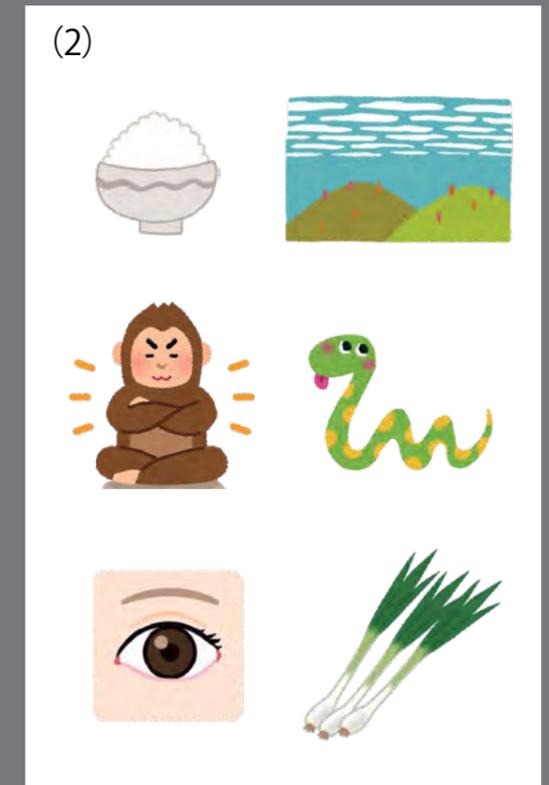
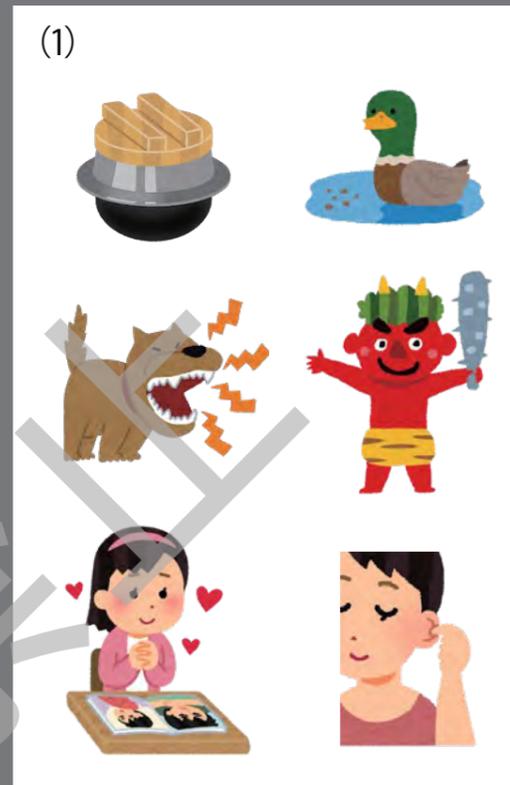
認知症や認知機能の低下が原因で起こる交通事故も増えています。認知機能の保持には頭を使うゲームの他に、運動や料理のように複数のことを同時に行う作業、仲間との食事、そして人とよく接することも重要です。このドリルだけでなく、運動や料理も是非実践してみてください。

田中喜代次 筑波大学名誉教授・株式会社THF代表。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。

問題① (1)と(2)から一つずつイラストの題材を選び、ことわざを作りましょう。(解答は裏表紙にあります。)



問題② (1)と(2)から一つずつイラストの題材を選び、ことわざを作りましょう。(解答は裏表紙にあります。)



長期の自宅待機生活で、運動が不足していると感じていらっしゃいますか？

健幸華齡プログラム「運動編」でご紹介した運動は、全てYouTubeやコロプラストのウェブサイトでご覧いただけます。是非、ご自宅で実践してみてください。



腹筋を鍛える運動



腹筋を鍛える運動@「結人 X プロフェッショナル in 仙台」イベント



体幹部を鍛える運動と、腰周りをほぐすストレッチ2種



骨盤底筋群を鍛える運動

こちらでご紹介している運動以外にも、多数掲載しています！

Youtube.com/ ColoplastJP