



第26巻 NO.3

# ななつもり

- ①SLAで外出しよう！  
「第27回岩手県障がい者文化芸術祭」
- ②③「私達、シルバーリハビリ指導者です！」第11回
- ③④知っ得と便利  
「知っていますか？C型肝炎のこと」



Sports (運動)

Leisure (余暇活動)

Art (芸術)

## で外出しよう！

今回の停車場  
第27回  
岩手県障がい者  
文化芸術祭

11月14日から12月3日まで、盛岡市にあるふれあいランド岩手で「第27回岩手県障がい者文化芸術祭」が開催されました。

感じることができました。  
また来年の開催が待ち遠しいです。



文芸部門：  
川柳や文集など趣  
があります



作品は会場の奥までびっしり！

会場はふれあいランド岩手のエントランスからホール前までの広大なスペースに346点が展示され、昨年より20点以上も多くの作品が展示されたそうです。絵画部門、書道部門、工芸部門、写真部門、文芸部門の5部門に分かれていましたが、どの作品も1点、1点に力強さや細やかさを感じる作品ばかりでした。

書道部門：  
ダイナミックな作品がずらい！



工芸部門：  
陶芸や編み物などきめ細やかな作品ばかり



このような文化・芸術の分野は、障がいのある方々が個性を表現する機会でもあり、社会参加の積極的な活動のひとつであることを改めて



絵画部門 最優秀賞  
「夕陽に輝く落葉」  
太布正孝 様



工芸部門 最優秀賞  
「晩秋のやわらかな彩り」  
荻野礼子 様



書道部門 最優秀賞  
「雨の日」  
丹野椋太 様



絵画部門 努力賞  
「未来に向かって」  
安倍百香 様

いつでもどこでも一人でも1日1回1ケラム

# 私達、シルバーリハビリ指導者です!

第11回 もりおかシルリハの会 石わり桜

超高齢化社会を迎え、介護予防の推進を図るため、岩手県ではH27年度より「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を開催しています。指導者は地域活動のリーダーとして、介護予防の知識および体操の普及活動を通じ、地域における通いの場づくりに取り組んでいます。情報誌ななつもりでは活躍している指導者をシリーズで紹介していきます!



会長 及川 早智子 さん

**Q: 指導者になろうと思ったきっかけは何ですか?**

A: 私の母は、101歳で亡くなる数年前から「私が長生きだからといってあなたも長生きとは限らないのですよ。

私は歩いて歩いて生活したけど、あなたはいつも車ばかりでしょう。歩きなさい。運動しなさい」と言うのが口ぐせでした。そこで、民生児童委員を早く辞めても生きがいになるようなボランティアがないかな、と探していましたら「シルバーリハビリ体操指導者養成講習会終了」の新聞記事を見つけ、「これだ!」と直感しました。すぐに、いわてリハビリテーションセンターに問い合わせ、平成28年6月に受講し、憧れの資格を取得できた訳です。

**Q: 現在の活動内容を教えてください。**

A: 盛岡市の指導者1期生は、平成30年10月に誕生しました。その後、指導者会設立に向けた話し合いを重ね、平成31年3月27日に、3級48名、2級1名の計49名で、指導者会「もりおかシルリハの会石わり桜」を発足しました。令和元年10月には2期生47名が加わり、現在96名が2つの包括圏域毎のグループに分かれて活動しています。今年度は「体操の平準化」を目指し、月3回の全体練習会、月1回の定例会(活動報告や研修)を行っております。地域での活動は、住民主体の通いの場で、1回

1時間の出前講座を行っております。週1回の通いの場15か所と、月1~3回の通いの場6か所に指導者が出向き、「食事・運動・睡眠・地域づくり(輪づくりパフォーマンス)」の流れで組み立てたシルリハ体操を指導しています。また、盛岡市主催「介護予防講演会」や、指導者会主催「シルリハ体験会」において、体操の普及啓発活動なども行っています。

**Q: 大切にしていること、やりがいや喜びを感じることを教えてください。**

A: 私自身が大切にしていることは、90名を超える指導者がおりますので、なるべくたくさんの方々とお話するよう心掛けています。指導者会としては「会員相互の和と輪」「参加者との心の触れ合い」を大切に、と呼びかけています。やりがい・喜びは、全体練習会で指導者から「体操指導の仕方が良く分かった」と笑顔で伝えていただいた時や、出前講座で参加者や指導者と体操を通しての一体感があり「輪づくりパフォーマンス」も盛り上がった状態で1時間を終えた時は、本当に充実感を感じ嬉しい限りです。

**Q: 今後の抱負を教えてください。**

A: 盛岡市の高齢者人口は約78,000人(高齢化率約27.0%)ですが、今後も増加していきますので、11包括圏域毎に、出前講座の場所をもっと増やしていきたいです。なるべく歩いて通える町内毎でシルリハ体操を継続していくことによって、健康寿命の延伸を目指していただきたいものです。そのためには、シルリハ体操の指導者も増やさなければなりません。日々の活動の充実をはかり、楽しい出前講座にしていくことによって、自然に指導者も増えていってくれればと願っております。

Q:教室の参加者からの感想などありましたら教えてください。

家にいるとテレビを見ているだけですが、こうして外に出てみんなで一緒に体を動かすことで、気持ちまで元気でいられます。(98歳女性)

骨折して歩けない時期もありましたが、ゆっくりとした体操が自分に合っていて、参加するうちに少しずつ体が動かしやすくなりました。(88歳女性)

今まで杖なしで階段歩行できなかったが、今朝3段杖なしで歩きました！平なところは、杖なしでも歩けるようになりました。(指導者に歩いて見せてくれて感激しました。)

長い間肩こりがひどくて通院していたが、治りが悪くて困っていた。猿まね体操を家でするように心がけたら、びっくりするほど肩が楽になった。病院の治療費は何だったんだろう。シリィハ体操のおかげです！(と、指導者の手を握って感謝された。)(86歳)

最初の頃は無表情で体操もうまくできなかった男性がいたが、今では楽しそうな表情をし、体操も一生懸命やっている。一緒にやれてよかった。



通いの場での体操指導



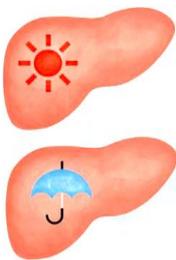
介護予防講演会での体操指導



指導者全体練習会



シリーズ  
知っ得と便利



# 知っていますか？C型肝炎のこと

主任臨床検査技師 川村 将史

今回はC型肝炎について説明します<sup>1)</sup>。ご存知でしょうか？C型肝炎は早期に治療すれば治せる病気です。C型肝炎とは、C型肝炎ウイルスが肝臓に感染して起きる病気です。放置したままにすると、「肝硬変」や「肝がん」へ進行する可能性があります。肝がんの原因の65%はC型肝炎です<sup>2)</sup>。C型肝炎ウイルスに感染した人の70%は慢性肝炎になり、自然に治ることはほとんどありません<sup>3)</sup>。慢性肝炎に進行しても自覚症状はほとん



## シリーズ 知って便利

どありません。

これまで健康診断等で「肝機能検査に異常がある」と言われた方や、入れ墨やボディピアスを施している方で、C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、一度は検査を受け、感染の有無を確認してみましょう。検査は、保健所や医療機関、地域や職場の健康診断で受けられます。地域によって、無料で受けられる場合もあります。

現在は、「インターフェロンを使わない」飲み薬だけを服用してウイルスを排除する治療が中心に行われています。直接、C型肝炎ウイルスを攻撃することができます。C型肝炎ウイルス検査で陽性と言われた方や気になることがある方など詳細な治療法に関しては、ウイルスの種類、年齢、肝臓の状態などによって異なります。詳細は肝臓専門医に相談をしてください。

抗ウイルス療法	
飲み薬のみ 	インターフェロンを使わない治療 (直接作用型抗ウイルス剤)
注射+飲み薬 	インターフェロンを中心とした治療法
注射 	インターフェロン

治療費用についてです。とても気になるところだと思います。治療には医療費の助成制度があります。自己負担の目安は1万円または2万円となっています。

今回はC型肝炎について①早期に治療すれば治せる病気であること②検査を受けてみる③C型肝炎はインターフェロンを使わないで飲み薬だけで治せるようになってきていることを説明しました。C型肝炎は放っておかないで治療して、C型肝炎のない社会を目指しましょう。

### 助成の対象は抗ウイルス療法<sup>※1</sup>

- 飲み薬のみ (インターフェロンを使わない治療)
- 注射+飲み薬
- 注射のみ

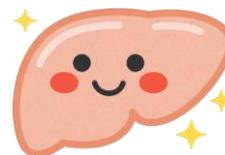
### 自己負担上限額(月額)<sup>※2</sup>

世帯の市町村民税(所得割) 課税年額	自己負担上限額(月額)
235,000円未満	10,000円
235,000円以上	20,000円

入院時食事療法・生活療養標準負担額は別途負担

※1：抗ウイルス療法と関係ない治療や肝保護療法、インターフェロンの少量長期投与などの費用は対象となりません。

※2：2018年8月現在



### <参考資料>

- 1) アッヴィ合同会社
- 2) 一般社団法人 日本肝臓学会、肝臓白書 平成27年度より
- 3) 一般社団法人 日本肝臓学会 肝炎診療ガイドライン作成委員会、C型肝炎治療ガイドライン(第6.1版)

<年4回発行>

発行●いわてリハビリテーションセンター 所在地●〒020-0503岩手県岩手郡雫石町七ツ森16番地243

TEL019-692-5800 FAX019-692-5807

Eメール●[info@irc.or.jp](mailto:info@irc.or.jp) インターネットホームページ●<http://www.irc.or.jp>