

ぐんまの赤十字

January, 2023

vol. **26**

特集

赤十字で紡いだ つながり

～ボランティア活動に取り組んで～



各施設から

青少年赤十字創設100周年大会の報告／青少年赤十字賛助奉仕団の紹介／
69歳まで献血できます！／服薬していても献血できるお薬／
訪問看護ステーション／MSWの役割／認知症ケアに携わって

Information

生活豆知識／ラブラッドアプリのご案内

貧血予防レシピ Vol.3

豆乳あさりチャウダー

赤十字で紡いだ つながり

赤十字の活動は多くの「赤十字ボランティア」によって支えられています。今号では県内各施設でボランティア活動に従事している4人の方々から、これまでの活動やボランティアに対する想いを伺いました。

群馬県
支部

想いを身体に移して。これからもみんな

前橋市赤十字奉仕団
委員長 松本 雅子さん



私が奉仕団活動を始めたのは約30年前、夫が定年退職してからです。それまでは、夫の仕事の都合上、家族4人で引っ越しをすることが多く、地域との「つながり」がなかなか作れませんでした。今の奉仕団に入ってからは地域はもちろん、全国の赤十字奉仕団で仲間ができました。

奉仕団では、主に地域の防災・減災活動や自治会・学校と連携した活動をしています。特に、地域の学校と協力して放課後に児童の宿題の丸付けをするなど、寺子屋活動をしてきました。子どもたちの笑顔は宝物、これからの社会を担う子どもたちを地域で守り

育てたいという想いでいます。なにより、子どもたちと接することで私たちが元気をもらえます。

今年で93歳になりますが、やりたいことがまだまだたくさんあります。コロナ禍で活動が制限されていますが、これまで培ってきた「つながり」や継続してきた活動を絶やしてはいけません。そして、今の時代に合わせて子育て家庭への支援、災害への備えやSDGs活動をやっていかないといけないと感じています。1人じゃできないことでも、みんなに支えられて今まで活動することができました。これからも勉強を続けて協力してくれる人たちに感謝しながら、自分の想いを身体に移して行動したいです。



前橋赤十字
病院

人との交流から「気づき、考え、実行する」

前橋赤十字病院ボランティア
五十嵐 洋子さん



「地域への恩返しをしたい」そんな気持ちで前橋赤十字病院のボランティアを始めたのが、2020年、今年で4年目です。高校で養護教諭をしていた際に、青少年赤十字（JRC）活動に関わっていたこともあり、赤十字に想い入れがあったのが決め手の1つになりました。

今の活動は週1回の病院玄関案内と週3回の患者図書室の受付です。もともと外に出て人と接するのが大好きなので、たくさんの方々に嬉しさをいただけて毎日楽しく活動しています。

JRCには「気づき、考え、実行する」という態度目標があります。これは学校生活だけでなく人生に通じるものです。たくさんの人との交流からは得ることが

たくさんあります。その中で違った考えや立場があることを理解し、自分なりに考え、そして、考えた結果を行動に移すことが大切です。

よく人から「毎日充実しているね」とか「楽しそう」と言われますが、自分では人と交流する機会に積極的に参加しているからだと思います。そして、人との交流でいただいた「気づき」からたくさん学ばせてもらい、さらに笑顔や感謝のやり取りというおまけが付くこともあります。ボランティア活動では、なんだか私ばかりがいただいていると感じることもあります。

若い人や同年代の人たちにも、親友をたくさん持つ必要はないから、できるだけ多くの人と交流して欲しいと感じています。きっと1人では得られないことがあるはず。私も「気づき、考え、実行する」を胸に、これからも幸せな瞬間を創れるように活動していきます。

血液
センター

Give and Giveの環

献血者
渡丸 巻夫さん



献血を始めたのは、旧新町役場の職員だった19歳のときです。いままで48年間で献血回数は520回になりました。(2022年8月31日時点)

最初は役場での協力依頼がきっかけで始めましたが、本格的に始めたのは、妻と子どもの病気を経験してからです。輸血や自分の健康への感謝からここまで続けてきましたが、今の自分の健康があるのは献血のおかげだと思っています。そして、今の目標は年齢上限の69歳まで健康的に献血を続けることです。

献血回数を伝えると驚かれることが多いですが、自分としては特別なことをしている感覚はありません。

自分にできる社会貢献の形として献血があり、それが習慣となって続けてきただけです。

私たちは自分ひとりで生きていけると思いがちですが、そんなことはありません。周りに生かされ、助けられて生きていけると思っています。血は両親からもらった身体からの「いただきもの」です。自分だけのものではなく、社会で分かち合い、必要としている方に届けなければいけないという想いでした。

これを読まれている方にも、自分のできる範囲で無理のない社会貢献をして欲しいと思います。一人ひとりが奉仕の気持ちで行動すれば、私たちの社会はもっと良くなります。そして、きっとそれは巡り巡って自分に還り、人生をより豊かにしてくれると思います。



原町赤十字
病院

「ありがとう」の魔法にかけられて

原町赤十字病院奉仕団
委員長 唐澤 つな子さん



原町赤十字病院の看護部長時代に当時の奉仕団の委員長と懇意だったこともあって、退職後に奉仕団に入団しました。

活動内容は定期的な窓口案内や包帯巻きをはじめ、防災訓練への参加や救急法の受講などがあります。

職員のときには、奉仕団の活動について詳しく把握していませんでしたが、ボランティア活動を通して病院を見ると景色が全く変わり、今まで見えてなかった「こうした方がいいな」という改善点が見えてきました。また、ボランティアという立場なので、患者さんが気軽に話しかけてくれます。職員ではなくなりました

が、地域の人々や病院のために働けることに幸せを感じています。

そして特に活動の中でやりがいを感じるのは、やっぱり「ありがとう」という感謝の言葉をいただいたときです。それをいただくためにしているわけではないのですが、魔法の言葉だと感じます。たとえ嫌なことがあったとしてもそれで全部飛んでいって活動の原動力になります。

夫も定年退職後に地域でボランティア活動を始めました。きっと夫婦2人も魔法にかかったのでしょうか。

これからも病院と患者さん、地域の人々をつなぐ橋渡し役として、できる限りの活動をしていきたいです。



青少年赤十字創設100周年大会 in Gunmaを開催しました！ ～未来のあなたへ、やさしさを。～

令和4年11月26日(土)に青少年赤十字創設100周年事業の一環として、群馬県内の学校に在籍する児童・生徒及びその保護者、教師や青少年赤十字賛助奉仕団などを対象に100周年イベントを開催しました。

(主催：日赤群馬県支部、群馬県教育委員会、群馬県青少年赤十字指導者協議会)

当日は県内の学生や指導者など274名にご参加いただき、作文・ポスターコンクールの表彰式をはじめ、渡部陽一さんによる講演や安中総合学園高等学校ダンス部によるつながるダンスプロジェクト、高校生協議会役員によるレクリエーション企画などを実施しました。



少年赤十字創刊号 (1926年1月)の表紙



子どもたちに未来を託し続けて100年、これからもこれまでつづけてきた活動を未来へつなげていきます。



群馬県青少年赤十字賛助奉仕団 ～青少年赤十字の指導者OBで組織～

群馬県青少年赤十字賛助奉仕団は、赤十字の使命とする人道、博愛の精神のもと、学校で青少年赤十字の指導者として活動いただいたOBの先生を主なメンバーとし、青少年赤十字 (JRC) の普及発展・加盟促進、赤十字思想に関する専門知識の研修・普及活動を目的として活躍する赤十字奉仕団の一つです。

児童・生徒に対する優れた指導力はもとより日赤群馬県支部、教育委員会や各学校と連携し、日々、精力的に活動しており、群馬県の青少年赤十字活動を支えています。

1 青少年赤十字に関する諸事業への協力



リーダーシップ・トレーニング・センターでの指導の様子

2 青少年赤十字指導者協議会の行う諸活動への協力・援助



青少年赤十字ポスターコンクールの審査の様子

3 青少年赤十字加盟校の行う諸活動への協力・援助



地区トレーニング・センターで児童の話し合いを見守る様子

4 赤十字精神の発展と、それに関連した奉仕活動の促進に関すること



リモートで県内の大学生へ講演する様子

5 団員の研修に関すること



福島県での研修視察の様子

69歳まで献血できます！

※65～69歳の方につきましては、60歳に達した日から65歳に達した日の前日までの間に献血をした方に限られます

令和3年度の群馬県内の献血者数は**93,199名**です。年代別では50代の方に最も多くご協力いただき、都道府県ごとの人口比における献血率は全国で**1番**となっております。

69歳まで献血は可能ですので、是非ご協力をお願いします。

参考

群馬県内 50代 献血者
27,348名 / 献血率: 10.7%

群馬県内 60代 献血者
10,363名 / 献血率: 4.1%

※献血率は献血者(人)/政府統計の総合窓口(e-Stat)で公表されている令和3年1月1日現在の人口(人)。



群馬県♥献血推進ガール
清水麻璃亜さん

服薬していても 献血可能なお薬の 一例を紹介します。

※ご本人の体調、服薬目的、症状などを考慮して、
検診医が最終的な判断を行います



当日飲んでも 大丈夫

- 血圧を下げる薬
※当日の血圧が
最高血圧180mmHg未満
最低血圧110mmHg未満
であることが条件です
- アレルギーマシンの薬
※セレスタミン系は除きます
- 尿酸値を下げる薬
※痛風の方は除きます
- コレステロールの薬
- 漢方薬・ビタミン剤
- 胃薬
- 点鼻薬・点眼薬

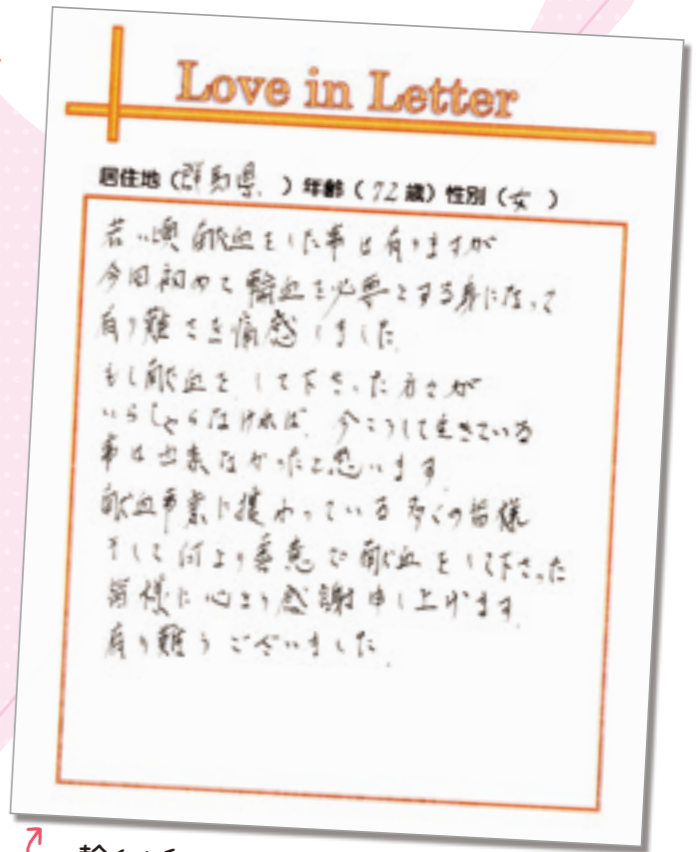


前日までなら 大丈夫

- 風邪薬・解熱鎮痛剤(ロキソニン等)
※現在症状が無い場合に限りです
- 前立腺肥大症治療薬
※プロペシア・アボダート等は除きます
- 睡眠薬

3日間 空けてください

抗菌剤・抗生物質
など



輸血を受けた患者さんからお手紙が届いています

訪問看護の取り組み

前橋赤十字病院 訪問看護師長 石栗 明子

前橋赤十字病院の付帯施設である訪問看護ステーションは、病気や障害があってもその人らしい生き方や暮らしを支える伴走者として、21年間地域の人と共に歩んでまいりました。高齢化の進展、核家族化、単独世帯の増加といった社会背景の中、当ステーションをご利用いただいている方の中にも介護が必要な高齢者の独り暮らし、老々介護といった介護の担い手が不足した状態で生活されている方が少なくありません。介護力の不足に対しては、必要な社会サービスを利用しながら安全な暮らしを整えていく仕組みが出来てきましたが、災害発生時の安全確保については心配な点が多くあるのが現状です。そこで、当ステーションでは、3月と9月の年2回、災害に備えた下記の準備を利用者さんと一緒に行っています。

- ① 利用者さんの心身の状態に合わせた非常持ち出し物品用紙の記載
- ② 避難場所までの動線の確認
- ③ 災害用伝言ダイヤル（171）利用練習



● 超高齢社会へのMSWの役割

医療ソーシャルワーカー（以下MSW）は医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る仕事です。

MSWの仕事の一つに「退院支援」があります。当院での急性期治療がひと段落すると、次の医療の場としてリハビリ病院、療養できる病院への転院、生活の場として施設への入所などをご本人やご家族との相談を通して支援しています。その時に大切なことは医療上の必要性については勿論ですが、ご本人がどう生活していきたいか、という事が最も大切です。

..... 非常時持ち出し物品用紙

お名前：日赤 太郎 様 2022年9月1日作成

毎年時期を決めて、見直しをしましょう。(3月、9月)

● 自宅近くで想定される災害被害

[洪水 土砂災害 **地震** 火山 竜巻 その他()]

**災害時に自分の生活に
欠かせない物リスト** 7日分を目安に

品名	個数	置いてある場所
スタマパウチ	3	居間 タンス上の引き出し
テープ	1	居間 タンス上の引き出し
フィルム剤	1	居間 タンス上の引き出し
パウダー	1	居間 タンス上の引き出し
内服薬		居間のテーブル上籠の中
お薬手帳		居間のテーブル上籠の中

※その他 非常用持ち出し品も忘れずに！
(預貯金通帳・印鑑・健康保険証・携帯電話)

**避難情報を確認し、
慌てず落ちついて命を守る行動を!!**

訪問看護ステーションより、安否確認の為、自宅や携帯電話に連絡させていただきます。

.....

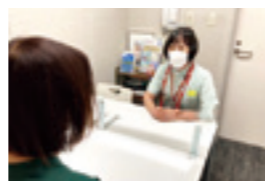
● 避難場所 ○○○○○○

[避難場所住所] ○○○○ [TEL] ○○○-○○○-○○○○

[距離] ○○m [避難手段] ○○

前橋赤十字病院 医療社会福祉課長 中井 正江

しかしながら、意識障害等でご本人の意思が表出できない場合には、ご家族等が代理意思決定者としての役割を担うことになります。その時に本人はどう望んでいたか迷わないためには是非「人生会議：もしものためのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと」を元気な時から行うことをお勧めします。「人生会議」を促進していくこともMSWの役割だと考えていますのでどうぞご相談ください。



認知症ケアに携わって

原町赤十字病院 作業療法士 萩原 唯史

原町赤十字病院が所在する吾妻郡は高齢化率が35%を超えています。入院患者さんの80%以上が70~90代であり高齢者が多く、その中で認知症ケアの対象になっている患者さんは35%を占めています。

当院では2016年から認知症ケア委員会を設立して認知症患者さんのケアを行っております。作業療法士として認知症ケアに携わる中での意識の変化と活動について紹介させていただきます。

突然ですが、認知症について考えたことがありますか？認知症の主症状である『見当識が障害されるということ』について考えてみます。(見当識とは、「ここはどこなのか」「いつなのか」「なぜここにいるのか」「目の前には誰なのか」等の状況や関係に関連づける機能のこと)目が覚めると知らない場所で、知らない人がいて、周囲の人からは「なんで忘れるの？」と怒られる。「何を言っただんだ！」と怒りたくなる気持ちも分かります。しかし、穏やかな表情で「ここは○○ですよ。心配しないでくださいね。」と声をかけられたらどうでしょうか。少しは安心して穏やかな気持ちになるような気がします。中にはこれでも怒る人もいますが・・・。「見当識が障害されること」は本人にとって、とても不安なことだと思いませんか？

このように、委員会にて活動する中で認知症の方に関する意識が変わり興味を持ち始め、色々なことを考えながら認知症の患者さんに関わるようになりました。

そんななか、作業療法士として職員への勉強会を開催しております。認知症予防には運動が効果的であり、更には、ただ運動するだけでなく頭を使いながら運動すること(デュアルタスク)が効果的であると言われております。

勉強会では、「頭と体を使って脳を活性化させましょう！」と講義をしていますが、私はデュアルタスクがとても苦手で、とても手本になることはできません。「失敗してもいいので運動しましょう！」とみんなで取り組んでおります。

また、当院の地域包括ケア病棟では、日中離床を促すために病棟スタッフが患者さんを集めて体操や手作業、レクリエーションを実施し活動性を高める支援をしています。入院生活で刺激が少ない中で、他者と集まって活動することで認知症の予防や悪化の防止につながっていくと思っています。中には体操に参加するからリハビリは後にしてくれと言われるほど楽しみにしている方もいます。毎日違う体操をしたり、季節に合わせた手作業をしたりとバラエティ豊かで素晴らしい活動だと思ながら病棟を歩いています。

今後はさらに高齢者数は増え、それに伴って認知症の方も増えてくると思われます。少しでも貢献できるよう精進していきたいと思っています。



病棟でのレクリエーション



職員への勉強会の様子



リハビリスタッフ(右が萩原さん)

Information

生活
豆知識

フレイルの予防

「フレイル」とは、虚弱を意味する英語(frailty)に基づく言葉で、加齢に伴い気力や体力など心身の活力が低下し、要介護の一手手前の状態のことをいいます。

フレイル予防のためのポイントを確認しましょう！



- 1 動いて筋力アップ
- 2 お口を健康にして、しっかり食べて栄養をつける
- 3 社会参加・人とのつながり

3つのポイントは相互に影響し合っています。特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいと言われています。

群馬県支部では、フレイルの予防のほか、いのちと健康を守る講習会を実施しております。詳しくは**群馬県支部 講習係まで**お問い合わせください。



2022年9月28日
献血カードのアプリができました！



献血予約も問診回答も
アプリでできる！

献血Web会員サービス **ラブラッド**

二次元バーコードを
読み取って
アプリダウンロード！



※AppleおよびAppleロゴは米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。
※App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



豆乳あさりチャウダー

〔栄養価〕(1人分)

エネルギー……245kcal 炭水化物……15.4g
たんぱく質……14.7g 鉄……11.5mg
脂質……15.3g 食塩相当量……2.2g

〔材料〕(1人分)

あさり 水煮缶詰… 30g
ベーコン…………… 20g
じゃがいも…………… 中1/2個
にんじん…………… 1/4本
玉ねぎ…………… 中1/4個
小松菜…………… 1/4束
無調整豆乳…………… 130ml
水…………… 70ml
コンソメ…………… 5g
バター…………… 3g
塩こしょう…………… 少々

あさり、豆乳、小松菜は鉄分が豊富な食材です。あさりの水煮缶を使うことで下処理の手間をカット！手軽に鉄分補給できます。

おすすめポイント



ちょいテク♪

スキレットを使って鉄分プラス！

スキレットはご存じですか？多くは鉄製でできているフライパンです。調理に使うことで、鉄分が食材に移って、鉄分摂取量UPにつながります。



〔作り方〕

- 1 ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを1cm角に切る。小松菜も1cmの長さで切る。あさりの缶詰は水切りしておく。
- 2 スキレット(鍋)にバターを入れて、ベーコンを炒める。ベーコンに軽く焦げ目が付いたら、カットした野菜、あさりの缶詰を入れ、2~3分炒める。
- 3 スキレット(鍋)に水を入れ、野菜に火が通るまで炒める。
- 4 火が通ったら、コンソメと無調整豆乳を入れる。沸騰させないように注意して温める。最後に塩こしょうで味を調える。

読者の皆さんの声 募集中

よりよい広報誌にするために、ご意見をぜひお聞かせください！

●本広報誌へのご意見・ご感想 ●群馬の赤十字のこんなことが知りたい！ などなど

応募期間

2023年5月31日(水)まで

抽選で10名様に赤十字グッズをプレゼント!!
※当選のご連絡は発送をもって代えさせていただきます。

ご応募と
ぐんまの赤十字
バックナンバーは
こちらから



ぐんまの赤十字

発行 日本赤十字社群馬県支部、前橋赤十字病院、原町赤十字病院、群馬県赤十字血液センター
問い合わせ先 (住所) 〒371-0833 前橋市光が丘町32-10 (TEL) 027-254-3636
URL <https://www.jrc.or.jp/chapter/gunma/>