


# 秋篠の会だより





## 目次

◆ 1. 会長挨拶	2
◆ 2. 会員数	3
◆ 3. 役員紹介	3
◆ 4. 総会（令和4年5月30日）	4
◆ 5. 令和4年度事業報告	6
◆ 6. 令和4年度研修会	7
◆ 7. よろしく！新入会者から一言	12
◆ 8. 元気ハツラツ 頑張っています🎵	13
◆ 編集後記	15
◆ 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則	16
◆ 会員募集	18



## 1. 会長挨拶

日頃は、「秋篠の会」の運営にご協力いただきありがとうございます。

会の事業の健康相談は、平成30年度より奈良県社会福祉総合センターで実施しています。コロナ禍で実施が懸念された時期もあり、令和元年度に1回中止となりましたが、感染予防対策をとりながら続けることができました。センターに来られた住民の方や職員の方に利用いただいております。令和4年度も5回実施する事ができました。センターの事務所の方には、いつも快く場所を用意していただきご協力に感謝しております。

国保支援事業については、1事業が中止になりましたが、それ以外は計画通り実施できました。2市1村に対し保健事業に参加し保健指導等、支援に当たることができました。

又、昨年に引き続き重複・多剤投薬対象者への電話による保健指導、糖尿病性腎症重症化予防対象者への電話による受診勧奨を行いました。どちらも電話によるものですが、個別性があり、それぞれの状況に応じた主治医への相談や受診の勧奨、日常生活の相談等に当たることができました。

研修会は3回開催しました。

第1回はフレイル予防について、膝痛を中心に講義と実技がありました。普段の、立位や坐位の姿勢を見直す機会となりました。

第2回は認知症について、「認知症とは」「認知症の予防や対応」等についてお話を伺いました。認知症は誰もがなりうる身近な課題です。介護で一番大事なこととして「支援者が健康であること」というお言葉が印象に残りました。

第3回は、令和4年度在宅保健師等会全国連絡会がコロナ禍のため3年連続で中止となりDVDに収録され配布されました。研修会として、DVDを視聴し国の動きや最新情報を得る機会としました。

会員の皆様にはご参加、ご協力ありがとうございました。今後ともよろしくお願い申し上げます。

現在会員数は49名です。引き続き会の周知や会員の増加に努めていきたいと思っております。

毎年5月に総会を行っていますが、総会は議事の審議と合わせて意見交換や交流の場でもあります。総会へもできるだけご参加いただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、事務局の国保連合会国保事務支援センター医療費適正化推進課の皆様には、会の運営につきまして細部にわたりお世話になり、本当にありがとうございます。御礼申し上げます。

奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）

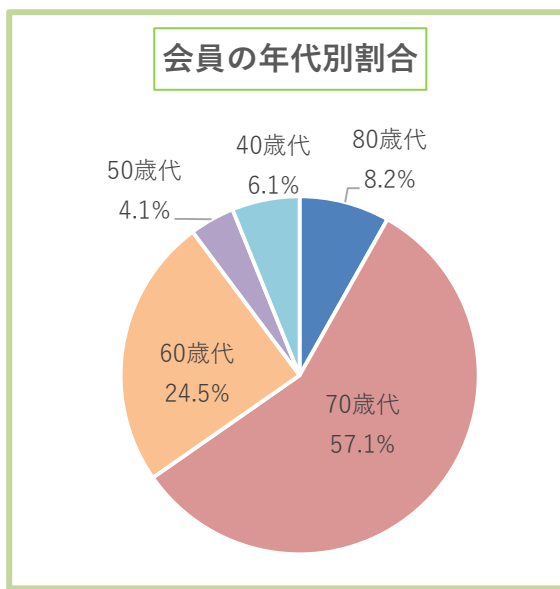
会長 来田 正子

## 2. 会員数

令和4年度は、新規入会者が1名あり、令和5年3月末現在の会員数は49名です。

### ●会員の年代別内訳

年代	人数
40歳代	3
50歳代	2
60歳代	12
70歳代	28
80歳代	4
合計	49



## 3. 役員紹介

令和4年度の役員は以下のとおりです。

役職名	氏名
会長	来田 正子
副会長	山本 満由美
幹事	岡本 安代
幹事	中村 恭美



右から：中村幹事 岡本幹事 来田会長 山本副会長

## 4. 総会

開催日：令和4年5月30日（月）午前10時00分～11時00分

開催場所：市町村会館2階 小研修室2

### 議 事

#### 1. 令和3年度事業報告

開催日			会議等名称	開催場所
年	月	日		
令和3	4	13	第1回役員会	国保連合会
	5	31	第2回役員会	国保連合会
		31	総会	市町村会館研修室
	6	21	第3回役員会	国保連合会
	7	13	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		26	第4回役員会	国保連合会
	8	31	第5回役員会	国保連合会
	9	14	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		28	第6回役員会	国保連合会
		24 28	健康管理促進事業（山添村）	各市町村
	10	5	健康管理促進事業（山添村）	各市町村
		28	重複・多剤投薬者に対する注意喚起（電話相談） （11/10まで）	国保連合会
	11	2	第7回役員会	国保連合会
		10	地域での健康相談	社会福祉総合センター
	12	12	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
		14	第8回役員会	国保連合会
		14	第1回研修会 講演：糖尿病性腎症重症化予防について 講師：奈良県立医科大学地域医療学講座 教授 赤井靖宏 氏	社会福祉総合センター
	令和4	1	11	第2回研修会 講演：子育て世代の最近の家庭事情について 講師：心友助産院 西川 佐稲子 氏
2		12	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
2		1	第9回役員会	国保連合会
3		1	第10回役員会	国保連合会

		<p>第3回研修会 全国在宅保健師等連絡会 内容：DVD視聴</p> <p>①「コロナ禍におけるロコモ・フレイルの現状とその対策」 国立研究開発法人 国立長寿医療センター 理事長 荒井 秀則 氏</p> <p>②「災害時における支援及び活動について」 ～平成30年7月豪雨（西日本豪雨）災害～ 広島県在宅保険福祉活動者の会「陽だまりの会」 会長 阿川 眞澄 氏</p> <p>③「在宅保健師等会の活動の推進に向けて ～都道府県在宅保健師等会に係る調査結果を踏まえて～」 国民健康保険中央会 保険事業専門幹 三好 ゆかり 氏</p>	国保連合会
--	--	---	-------

## 2. 令和4年度事業計画

月	会議等名称	月	会議等名称
4	・第1回役員会		
5	・第2回役員会 ・総会	12	・第8回役員会 ・適正受診促進事業（天理市）
6	・第3回役員会		
7	・地域での健康相談 ・第4回役員会	1	・地域での健康相談 ・特定健診の適正受診促進事業（天理市） ・糖尿病性腎症重症化予防電話による 再受診勧奨（国保連合会） ・第2回研修会
9	・第5回役員会 ・地域での健康相談 ・健康管理促進事業（山添村）		
10	・第6回役員会 ・健康管理促進事業（山添村） ・特定健診の適正受診促進事業 （奈良県歯科医師国保組合） ・重複多剤投薬対象者への 電話による注意喚起（国保連合会）	2	・都道府県在宅保健師等会全国連絡会 ・第9回役員会 ・特定健診の適正受診促進事業（天理市）
		3	・第10回役員会 ・第3回研修会 ・地域での健康相談
11	・第7回役員会 ・第1回研修会 ・地域での健康相談 ・特定健診の適正受診促進事業（宇陀市）		

## 5. 令和4年度事業報告

### 地域での健康相談

	内 容
実施期間	奇数月の火曜日 午後1時30分～3時30分
実施回数	5回（7月・9月・11月・1月・3月）
担当者	9名（延べ10名）
実施場所	奈良県社会福祉総合センター



### 国保連合会への協力支援活動

#### 1. 健康管理促進事業

派遣市町村	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
山添村	3	2	3

#### 2. 特定健診の適正受診促進事業

派遣市町村	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
天理市	3	2	3
宇陀市	2	2	2

#### 3. 重複多剤投薬対象者への電話による保健指導

市町村で抽出した重複・多剤投薬対象者に対し架電し、受診時のお薬手帳の活用や他院での投薬内容について主治医に相談するよう勧奨を行いました。さらに、電話での保健指導を行いながら、様々な健康相談にも応じました。

実施（派遣）場所	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
奈良県国保連合会	21	6	21

#### 4. 糖尿病性腎症重症化予防受診勧奨 対象者への電話による保健指導

糖尿病性腎症重症化予防のため、治療中断者や未治療者に対する電話による受診勧奨を行いました。

実施（派遣）場所	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
奈良県国保連合会	13	7	13

#### 5. 市町村介護保険・障害支援区分認定審査委員の推薦

生駒市介護認定審査委員 植田由喜子氏 澤井由美氏 中村恭美氏 森本恵子氏 山本幸子氏  
生駒市障害区分認定審査委員 中村恭美氏

#### 6. 国保連合会主催の研修会において会員募集

## 6. 令和4年度研修会

### ○第1回研修会

#### 「フレイル予防を痛みからアプローチ」

講師 エコフィットネス 泉 仁志 氏

開催日：令和4年5月30日(月) 10:50～11:50

開催場所：奈良県市町村会館2階 小研修室2

参加人数：14名

#### 講演要旨

##### 1. 「ハイわかりました」で聞き流される指導

フレイルの危険性を熱心に説明し、「簡単な体操のパンフレット渡し少しでも歩きましょう。」と伝え納得されたはずなのに、運動習慣には至らない

⇒ 頭の理解でなく、**体感**してもらう

##### 2. なぜ、この方はフレイルに移行したのだろうか

運動が目的でない。手段と目的が必要。目的は幸せ・楽しく生きる

こころの問題：わかっているけど動く気持ちになれない

⇒ **大きなエネルギー**と活用方法を伝える

自分しか食べない調理は面倒だが、他人（家族・友達）の調理は考える。運動も自分のためでない

身体の問題：運動不足の筋力低下 痛みや不調で動きにくい・動かさない・動けない

⇒ 身体を**整える**方法を伝えてみる

##### 3. ひざ痛で歩きにくい方への指導例

①膝と周囲の筋肉を整える（セルフマッサージ、ストレッチ、関節ほぐし）

②膝に負担かけにくい姿勢

③身体のセンサーを整える

○立位姿勢と骨盤の関係

良い姿勢：骨盤を立てる、S字カーブ

良くない姿勢：骨盤後傾、猫背

○X脚とO脚

股関節～膝～足首を一直線

○座位姿勢と骨盤の関係

良い姿勢：骨盤を立てる、S字カーブ、腰の上に頭

悪い姿勢：前傾姿勢、内臓圧迫、肩こりの原因

浅く座る、腰痛の原因、猫背の原因

○尻の接地感覚と姿勢の関係

座骨ピークより少し前が理想ですが、座骨でなく足の付け根や尾骨のどこで座っているのかを知り、正しい姿勢を身につける。





## 実技

椅子の角を利用し座り刺激する足を進展しつま先を上に向ける

**鶏皮・ささ身・チョコレート**で、膝を中心にアプローチする。

半月版の可動域をみる。

**鶏皮は**、筋膜をはがすように大腿四頭筋を全面・内側・外側を膝から骨盤に向けて刺激

ささ身は、刺激しゆっくり痛みの部位を探す

チョコレートは、痛み部位を刺激

半月板を中心に下肢の方向に、また大腿部の方向に動かす

両手を組み、ひざ裏に入れ、下肢を屈曲するとともに、膝を中心に下肢を揺らす

膝の動きをよくすることでフレイル予防ができる。

座位姿勢をとることで身体を整える



膝が姿勢を整える

短時間での講義でしたが、今回のフレイル予防アプローチは目から鱗でした。

今回は膝でしたが、介護予防事業を市町村で実施されていたら受講してみたいと思った。

(参考) 肝疾患・フレイル対策として奈良医大が開発した “奈良肝体操“

## ちょっと一息

講師の泉 仁志先生から情報提供をいただきました。奈良県立医科大学が肝疾患・フレイル対策として開発した体操とのことです。下記の QR コードを読み込むと携帯でも視聴できますので是非ご覧ください。

肝疾患・フレイル対策として奈良医大が開発した“なら肝体操”をご活用ください。



ユーチューブ動画

## ○第2回研修会

「認知症を持つ人とともに地域で生活するために」

講師 ハートランドしぎさん 臨床教育センター長 長 徹二 氏

開催日：令和4年11月24日（火） 10:00～11:40

開催場所：奈良県社会福祉総合センター 6階 第3会議室

参加人数：12名

### 【講師紹介】

奈良県立医科大学卒業、奈良医科大学付属病院、三重県立こころの医療センター、三重県立看護大学臨地准教授等を経て、平成27年より現職。精神保健指定医、認知症サポート医

### 講演要旨

認知症は身近な問題であるが、今回は支援する側ではなく、本人・家族側からの目線での支援を考える機会です。誰もがなりうる認知症であるが、記憶は新しいものから失われるが、感情は失われない。認知症を予防できる要素は（生活を見直すことで）40パーセントある。

#### 奈良県認知症医療の現状

奈良県の認知症疾患医療センターは、全地域は奈良県立医科大学付属病院、北和・東和地域は吉田病院、西和地域はハートランドしぎさん、中・南和地域は秋津鴻池病院です。

#### ハートランドしぎさん認知症カフェ

コロナ感染のため、対面の認知症カフェを中止し、今はオンラインカフェを開催しています。開催時、家族や施設の悩みに答えたのは、医師や看護職ではなく、家族の本音と多様な視点でした。安全VS人権で対決するのではなく、共に物事を見て共に悩み築くこと苦労&感謝です。

#### 認知症とは

認知症は2004年に痴呆症〈おろかであきれる病気〉から名称変更「一度正常範囲まで発達した認知症が、何らかの原因で日常生活に支障をきたす範囲にまで不可逆性に低下した状態」であったが、知的障害も認知症になるため、「一度正常範囲まで発達した」は2010年に削除となりました。記憶障害や段取りが悪くなる等の社会生活の障害があれば診断が必要

生活機能障害として、認知症の中核症状（認知機能障害）と心理・行動症状（せん妄・抑うつ・興奮・徘徊・妄想等）です。

認知症になると新しい記憶から消えていく。思い出す力は衰えるが、覚える力は衰えない。

#### 早期発見のヒント

長谷川式を使わなくても、支援者目線で、今日の日付・昨日の晩御飯を聞く。家族目線では料理や食べ物の変化や冷蔵庫とゴミ箱の確認は必要

#### 認知症の予防

予防や進行を遅らせるためにできること、認知症を予防できる要素は40パーセントある。

・禁煙・禁酒、生活習慣病等、役割や社会性を持つ、食生活、ストレスを減らす、有酸素運動特に散歩が良い

#### 妄想とは？

事実でないこと、強い確信を持つ、訂正できない。この「訂正できない」が重要

ヒント：支援者はどう見るかではなく当事者はどう見ているか？を知る。当事者の主観は当事者しかわからない

Keyword: 「感情を共有して、味方になる」

- ・財布を返せ！ 「一緒に探しましょう」自分の力で見つけてもらって喜びを分かち合う
- ・服が盗まれたなら 「警察に被害届を出しに行きましょう」「お茶飲んで待っててね」と感情を落ち着くのを待つ

### 妄想がある人への対応

訂正したくなる気持ちをぐっとこらえる。倫理感さえ失わなければうそも方便。妄想の内容でなく、「気持ち」に共感する

「了解」と「説明」

「了解」 心理的に了解できる ⇒ 心理的治療

「説明」 心理的に了解できない・脳の異常で説明できる ⇒ 生物学的治療

学校では良い子、家に帰れば2~3時間暴れるのは、生物学的治療が必要

統合失調症に見られることがある

### 認知症と区別すべき病態

- ・正常水頭症、慢性硬膜下血種、脳腫瘍
- ・加齢による認知機能の低下
- ・うつ状態による仮性認知症
- ・甲状腺機能低下、ビタミン B12、葉酸欠乏
- ・薬剤の副作用

正常水頭症は失禁や歩行の異常が初期症状。OP で治癒する

一見認知症に見える疾患を見逃さないためには、血液検査・脳画像検査（CT/MRI）が必要

アルツハイマー型認知症

- ・日本の認知症の約 2/3
- ・長時間かけて異常たんぱく質が脳にたまる
- ・その周辺の神経細胞が死ぬ
- ・その結果脳の機能が低下する

実際の症状を抱えている人とかわらう !!

薬でない人のかかわりでケアする。愛と尊敬さえあればあとはアイデア☆

介護はなるべく他人に任せる

Keyword: 「良いところをかかわる」待っているうちに忘れてもらう

↓

「説得より納得 !! 」

介護で一番大切なこと「支援者が健康であること」まずは自分のケア

#### 【認知症対応の大原則】

介護はなるべく他人に任せる

決して家族は自分を責めないように

- ・家族ともいえども、考えや相性はさまざま
- ・過去の「何かできたはず」と今ここを生きる自分のすることを分ける
- ・何はさておき、「安全第一」を忘れずに

まとめ

- ・認知症は自分の機能を失うため、自尊感情を大切に考える必要がある
- ・「良いところに関わる」意識を常に持つ
- ・ご家族は自分のケアを大切に ♥ 「子どもたちの今そして未来」



## 受講者の感想

<p>実際の支援のヒント満載で、ありがとうございました。瀬戸際の選択を家族は迫られているのだとも考えさせられたように思います。</p>	<p>元気になるお話でした。 病気の話だけでなく相手の理解、支援を温かい目線で教えていただきました。自分が支援を受ける立場で聞かせていただきました。ありがとうございました。資料もうれしいです。</p>
<p>「妄想はさみしさだ」「記憶は失われても感情は失われない」「説得より納得」「嫌いになる前に施設に入れる」「家族は自分のケアを大切に」等、ポイントを忘れずにメモして家族や自分自身の今後の認知症ケアに役立てたいと思います。</p>	<p>いつもの研修は支援者側の目線であったが、本人、家族の目線での研修内容が良かった。</p>
<p>認知症対策の原則、家族も支援者も楽になる事、高齢者の介護に関わっていますので大変参考になりました。</p>	<p>認知症の発症までに対応を考えることの必要を本人や家族と検討することが効果的だと講師の先生の講義を通して参考になりました。</p>

## ○第3回研修会

新型コロナ感染拡大防止の観点から、今年度も「都道府県在宅保健師等全国連絡会」は DVD 視聴となりました。当会では会員に周知し、在宅保健師の会研修会として DVD を視聴しました。

開催日：令和5年3月14日(火) 10:00~12:00  
 開催場所：奈良県市町村会館 7階 会議室  
 参加人数：9名

## 内 容

### 【講演】

- ①「保健事業に関する国の動向について」  
厚生労働省健康局保健指導室 室長 五十嵐 久美子 氏
- ②「コロナ禍を踏まえた保健師等による災害対応・市町村支援等について」  
自治医科大学 看護学部長 春山 早苗 氏

### 【事例発表】

- ①「災害支援実施要項策定への道のり」  
茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子 氏
- ②「健康生活をサポート「みんなの保健室」」  
在宅保健師会「あいち」 尾張西地区 幹事 柴田 悦代 氏



## 受講者の感想

久しぶりの講座でした。このような形態で行われるのは効率よく周知できるのでいいと思いました。

「在宅保健師の会」もっと活用してもらえればなればいいと思いました。どう活動すればいいのか、何かきっかけがあれば地域でも動けるのと思っていました。

国の現状など分かり良かった。

久しぶりの研修、とても楽しく受講させていただきました。

災害が多い昨今、災害支援の茨城県の活動に興味がありました。

災害支援実施要項の策定につなげて活動されているのが立派だと思います。

できるかどうかは別として、刺激をいただきました。

事例発表は実践的、具体的で、今後奈良県でも会として災害支援をするために参考になりました。

## 7. よろしく！新入会者から一言

新入会員のご紹介です。

### 植田 由喜子 様

在宅保健師の会（秋篠の会）には退職後しばらくして、縁あって高齢者福祉の仕事を週2日から始めた頃に「時間があるなら」と会の先輩からお声かけいただきました。特定健診での保健指導、また未受診者への受診勧奨等は初心に帰った心持ちで、認知症や糖尿病に関する研修会は実務につながるわくわくで参加させていただきました。

嘱託として週4日勤務になってからは、本会の事業に参加する機会が減ってしまいましたが、これからも細長く続けさせていただけたらと思っている次第です。

### 北神 淳 様

この度、在宅保健師の会に入会させていただきました。過去の経験が地域の保健活動のお役に立てればという思いからです。

そのためには、最新の情報、知識、技術を習得することでスキルアップする必要があります。また、活動とともに、みなさまとご縁を楽しみたいと思っておりますので、ご指導、ご交誼の程よろしく願いいたします。

### 東 晃代 様

令和3年に入会した東です。

退職前に入会案内をいただいた時には、「秋篠の会」は熱心な保健師の先輩方の会なので私には関係ないと思い、入会は考えていませんでした。しかし退職後、「秋篠の会」の役員をしておられる先輩から直接入会の誘いがあり、参加できるときに参加すればいいと言っていたので、退職後も保健師仲間と会う機会があると思い、気軽な気持ちで入会いたしました。

入会后、総会や研修会にはまだ一度も参加できていませんが、「秋篠会だより」をはじめ事務局からの案内が届くと保健師仲間と繋がっていると実感し嬉しいです。活動を通じて会員の皆様と交流できることを楽しみにしております。今後ともよろしく願いいたします。

## 8. 元気ハツラツ 頑張っています♪

### ～在宅保健師 西田 豊美さんをお訪ねして～



中央：西田豊美さん  
右側：来田会長 左側：山本副会長

先輩保健師 西田豊美さん（奈良市在住）に市町村会館ロビーでお話を伺いました。西田さんは、秋篠の会会員として現在も会の事業等にご協力いただいています。

#### ☆プロフィールをお聞かせください

奈良県立医科大学附属高等看護学校を卒業し、看護師として約5年間勤務しました。昭和52年に奈良県立保健婦学院に入学、昭和53年から保健師として奈良県に33年間勤務し、平成23年定年退職しました。その間に10回の転勤がありました。

#### ☆在職中を振り返って

看護学校卒業後、奈良医大の精神科に勤務、その後国立療養所松籟荘に勤務しました。5年弱の精神科看護を経験する中で、どうすれば社会復帰できるのか、退院した方が地域でどのような生活をしているのかということに関心が湧き、地域に出ることの必要性を感じました。奈良県立保健婦学院に入学し、卒業後、奈良保健所に6年間勤務しました。ケースワーカーの協力を得て精神の患者さんを中心に訪問しました。その後葛城保健所在勤中に厚生省看護研究研修センターの1年間の研修を勧められ、学童期の子供が居て迷いましたが家族の後押しがあり受講を決めました。研修終了と共に保健学院へ異動となり専任教員として3年間勤務しました。学生は目標をもってよく頑張っていました。当時は市町村への就職が多く、山間の村への就職に向けて同行したこともありました。その後平成元年から5年間県庁の医務課に勤務しました。丁度看護教育のカリキュラム改正の時期に当たり看護学校との調整や、医大看護専門学校短大移行化に向けて、カリキュラムの編成や人材確保の支援を担当しました。その後、奈良保健所西奈良保健センターでは、先進的に地域ケアに取り組んでおり、認知症の方の家族のネットワークや住民対象のシンポジウム等に関わりました。そのような矢先に平成7年、日本看護協会先駆的保健活動交流推進事業の「先駆的高齢者ケアの海外視察」が目にとまり、まさに今取り組んでいる地域ケアだと直感しました。自ら応募したところ合格し、オーストラリアへ2週間、キャンベラやシドニーの認知症等のいろいろな施設に出向きました。いい体験になりました。その後桜井、郡山、吉野保健所に勤務し郡山保健所では初めて精神保健係になりました。最終は精神保健福祉センターに2年間勤務し、自殺の危険を示すサインに気づく重要性から、自殺予防やゲートキーパー育成に関わりました。

振り返って思う事は、最初に勤務した奈良保健所での石田所長、木田婦長との出会いです。所長さんはジョン・スノーの話をよくされて、科学的根拠を持つことの大切さを教わりました。婦長さんは座っておられても全体をよくみておられ、その姿勢に学ぶところが多くありました。

#### ☆退職後についてお聞かせください

退職後すぐ県庁の医療相談に従事しました。週二回の勤務でした。翌年6月から奈良県看護協会の専務理事として6年間務めました。看護職のワークライフバランスの事業や看護職の専門性と活動の場の拡大のための研修事業に取り組みました。地域で働く訪問看護師の役割を広げる事や、資格制度を整えて働く領域を広げる事が目的でした。

現在は橿原美容専門学校の非常勤講師として、「保健」の科目を担当し、人体の構造、解剖生理や皮膚科学の講義をしています。

### ☆趣味や、余暇の時間はどのように過ごされていますか

ヨガとプールに週2～3回通い、20年ほど続いています。又、平成16年から俳句の会に参加し、上達しません楽しく続けています。パン教室にも楽しく参加しています。

### ☆後輩に伝えたいこと・・・

保健師の活動が変わってきており、訪問にもいろいろな壁があるかもしれませんが、人に対応する力をつけてほしいと思います。又看護職として、保健師にかたよらず看護師・助産師等と連携、協力し活動してほしいと思います。

コロナ流行に関しても、いろいろな分野の専門家の声が聞かれる昨今ですが、保健師も“保健師はこんな活動していますよ！！”と現場の声をあげてほしいですし、そういう場を作って広げてほしいです。生涯自分の資格を活用してほしいと思います。

西田さんのお話を伺って、いろいろな部署に勤務されており、豊富な経験のお話に聞き入ってしまいました。特に精神保健に力を入れて取り組まれ、精神保健福祉士の資格もとられています。「依頼された仕事は断らずにやってきた」というお話がありました。断らないことで新たなことがわかり、楽しく仕事ができるのお話が印象に残り、共感しました。

西田さんが語られた体験は、言葉に深みがありもっとお聞きしたいと願う貴重な時間になりました。ありがとうございました。



## ◆ 編集後記 ◆

早いもので退職して10年、古稀を迎えました。朝、散歩をしていると、道端の草花や鳥の声、池の水鳥の姿等々・・・清々しい気持ちになります。休日にはサッカーや野球をしている子供たちの声に元気をもらいます。コロナ禍になって丸3年、第8波も落ち着きつつあり、法の位置づけも5類になることとなりました。少しずつ元の生活に戻りつつあります。感染予防に気をつけながらウィズコロナで生活を楽しまたいものです。 来田正子

私自身は奈良県在宅保健師の会に入会してから11年が過ぎました。その中でもこの3年間は、コロナ過の中で公私共に感染予防に心がけて市町村から依頼のあった保健事業に関わりをさせていただきました。個人的にも公私共にコロナ感染予防が出来た事は感謝なことでした。しかし、まだコロナ感染や死亡数があることは課題だと思います。法律的に2類から5類になりましたが、感染予防には気をつけたいと考えています。また奈良県民の方々健康で過ごしていけるように、糖尿病性腎症重症化予防や自然災害時における支援など在宅保健師会の活動として、無理をしないで地域の健康づくりの一端を担う活動を目指していきたいと思っています。 山本満由美

コロナ禍も3年、当初は戦々恐々の日々でしたが、コロナウイルスへの理解や感染対策が進み、今年度も計画通り本会事業を終了することができました。皆様のご協力に感謝申し上げます。

プライベートでも、家に引きこもっていたのでは、体力も気力も衰える一方なので、感染対策をしつつ、大阪や京都に出かけたり、普段通りの生活を心がけています。海外旅行も再開しました。人生の残り時間を考えると、やりたい時にやりたいことをしようと決めています。 岡本安代

幹事となり5年、昨年と同様この1年もコロナ禍で国保連合会の事業の多くは中止となり、秋篠会の活動も縮小となりましたが、皆様のご協力が無事1年間の活動を終えました。

「フレイル予防を痛みからアプローチ」「認知症を持つ人とともに地域で生活するために」と会員自身、また家族の健康管理の研修会を2回開催できました。今後も会員の希望に沿った内容での研修を開催したいと思います。

中村恭美





# 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則

## （目 的）

第1条 本会は地域における保健活動の重要性を認識し、専門職としての知識と経験を活かし市町村の保健事業や地域の保健活動に寄与するとともに、会員相互の親睦と研鑽を重ねることを目的とする。

## （名称及び事務局）

第2条 本会は、奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）と称し、事務局を奈良県国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）内に置く。

## （会 員）

第3条 会員は、奈良県内に在住する在宅保健師で、本会の趣旨に賛同する者とする。

## （事 業）

第4条 本会は、第1条の目的を達成するため次の事業を行う。

- (1) 地域における保健・福祉活動の推進に関すること
- (2) 保健活動に関する研修会・講演会等の開催
- (3) 国保連合会事業への協力
- (4) 関係機関との情報交換、連絡調整に関すること
- (5) その他、目的を達成するために必要な事業

## （総会及び総会の決議事項）

第5条 本会の総会は、年1回開催することができる。総会は会長が招集し、議長となる。

### 2 総会の決議事項

- (1) 事業計画に関すること
- (2) 役員を選出に関すること

### (4) その他、総会の議決を必要とする事項

- 3 総会の議決については、会員の過半数が出席し、その過半数で決し、賛否同数のときは議長の決するところによる。
- 4 天変地変等、社会情勢の激変、その他これらに準ずるやむを得ない事由の発生により、総会を開催できないときは、役員会の決するところによる。

## （役 員）

第6条 本会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 1名
- (3) 幹事 若干名

2 役員は会員の中から互選し、任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 補欠又は増員により選出された役員の任期は、前任者または現任者の残任期間とする。

## （役員の仕事）

第7条 会長は本会を代表し、会務を統括する。

2 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代行する。

3 幹事は会務を分担する。

## （役員会）

第8条 本会に役員会を置く。

2 役員会は、会の運営及び事務の円滑な推進を図るため、必要に応じて開催する。

3 役員会は、その他必要とする事項を検討する。

## （経 費）

第9条 本会の運営に要する経費は、国保連合会が負担する。

附 則

本会則は、平成 11 年 9 月 13 日から施行する。

附 則

保健婦助産婦看護婦法の一部が改正され、保健師助産師看護師法が平成 14 年 3 月 1 日から施行されたことに伴い、名称を「奈良県在宅保健婦」の会から「奈良県在宅保健師の会」に改正する。また、会則中の在宅保健婦をすべて在宅保健師に改正する。

本会則は、平成 14 年 4 月 1 日から適用する。

附 則

この会則は、平成 15 年 4 月 1 日から適用する。

附 則

この会則は、平成 15 年 6 月 30 日から適用する。

附 則

この会則は、令和 3 年 5 月 31 日から適用する。

## 会 員 募 集 中

奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）では、定年退職・その他諸事情により常勤のお仕事をされていない保健師の方で、この会の趣旨に賛同し、一緒に活動をしてくださる方を募集しています。申し込み、お問い合わせは事務局まで。

### 一緒に活動しましょう！

情報交換・交流会

研修会の開催

会員の資質向上のための研修

健康づくり事業

- ・ 一般健康相談
- ・ 保険者が実施する保健事業の支援
- ・ 国保連合会が実施する事業への支援

奈良県在宅保健師の会「秋篠の会」事務局

奈良県国民健康保険団体連合会

国保事務支援センター 医療費適正化推進課

TEL：0744-29-8315

FAX：0744-29-8322

秋 篠 の 会 だ よ り

◆ 第 13 号 ◆

---

発行 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）  
奈良県国民健康保険団体連合会  
〒634-0061 橿原市大久保町 302 番地の 1  
電話 0744-29-8315（事務局）