

秋篠の会だより



平成30年度 活動報告

- ◆ 総会（平成30年5月25日）
- ◆ 役員会（10回）
- ◆ 健康管理促進事業への協力（述べ12名）
- ◆ 特定健診の適正受診促進事業への協力（延べ22回）
- ◆ 奈良県保健所及び市町村新任保健師育成支援事業への協力（2名）
- ◆ 研修会開催（2回）
- ◆ 各種研修会に参加
- ◆ 平成30年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会に出席
- ◆ 会報発行

平成30年度 総会

開催日：平成30年5月25日（金）午前10時～11時

開催場所：市町村会館7階会議室

出席者：奈良県在宅保健師の会会員12名

委任状：27名

総会に先立ち、奈良県国民健康保険
団体連合会 事務局長 片岡眞里子様
よりご挨拶を頂きました。

協議事項

1. 平成29年度事業報告

2. 平成30年度事業計画

《ねらい》

急速な高齢化が進む我が国において、健康寿命を延伸していくためには、高血圧症・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病の予防対策や介護予防が急務である。そこで、地域の人が自らの健康を守り自立した生活が送れるように支援すると共に、会員の資質向上、連合会保健事業に協力することを目的とする。

《内容》

1) 総会

2) 役員会の開催

3) 研修会

①在宅保健師の会独自研修会開催

②その他の研修会に参加

4) 地域での健康相談

5) 国保連合会事業への協力支援活動

①健康管理促進事業

②特定健診の適正受診促進事業

6) 新任保健師育成事業（奈良県事業）への協力

7) 在宅保健師関連会議へ出席

平成31年1月下旬（東京で開催予定）「都道府県在宅保健師等全国連絡会」

8) 広報誌発行

9) その他

3. 会員の活動状況調査結果

4. 役員の変更（平成30年度役員）

岡本安代（会長）、来田正子（副会長）、山本満由美（幹事）、中村恭美（新規幹事）

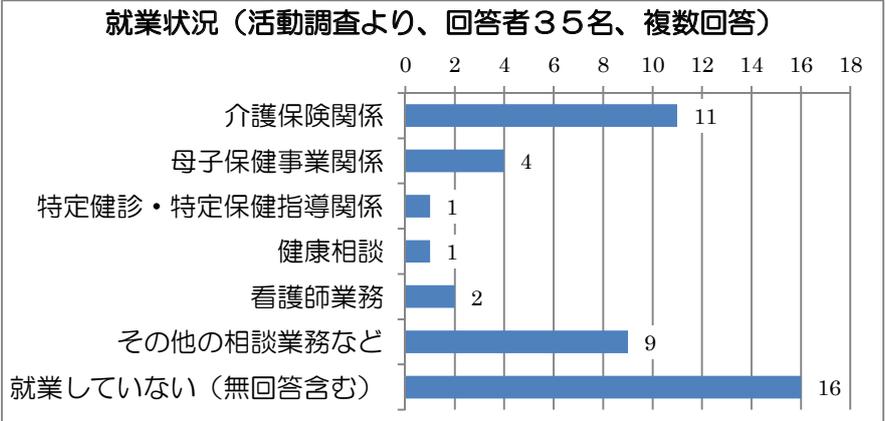




平成30年度 会員の活動状況

会員数：51名（平成31年3月末）新規入会者が2名、退会者が3名ありました。

年代	人数	割合
30歳代	1	2.0%
40歳代	1	2.0%
50歳代	5	9.8%
60歳代	26	51.0%
70歳代	16	31.4%
80歳代	1	2.0%
90歳代	1	2.0%
合計	51	100.0%



地域での一般健康相談（奈良県社会福祉総合センター）

奇数月の火曜日午後1時30分～3時30分

実施回数5回、担当者10名、実施者数延べ50名



国保連合会事業への協力支援活動

保険者が行う保健事業が円滑に実施できるようにするための、国保連合会事業への支援協力活動です。

1. 健康管理促進事業への協力

集団の特定健診及び健康づくり推進のためのイベントにおいて、本会会員により健康相談等への支援を行いました。

市町村	派遣人数
川西町	3
広陵町	2
御所市	3
五條市	2
宇陀市	2
合計	12

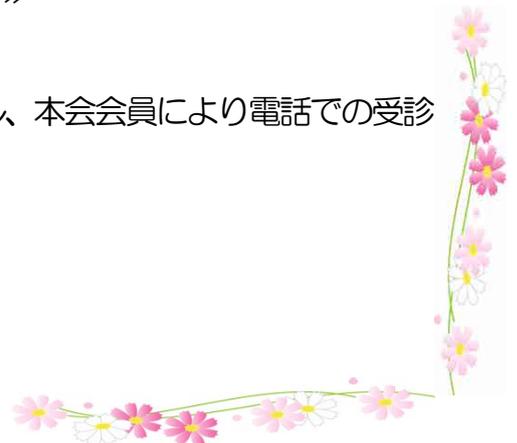


《五條市での様子》

2. 特定健診の適正受診促進事業への協力

特定健診の実施率向上を図るため、特定健診未受診者に対し、本会会員により電話での受診勧奨を実施し、未受診理由等を聞き取りしました。

市町村	実人数	延べ回数
橿原市	5	17
五條市	2	5



奈良県保健所及び市町村新任保健師育成支援事業への協力

この事業は、奈良県の保健所及び市町村（奈良市を除く）の新任保健師（採用2年目まで）に、経験豊富な保健師が育成・支援します。支援する保健師を「トレーナー保健師」と称し、家庭訪問等について直接支援を行います。保健師の専門能力の向上を図ることにより、県全体の地域保健活動を活性化することが目的です。家庭訪問に同行し、訪問の導入方法や面接技法、適切な訪問指導とその評価等の一連の活動について支援しました。

実施状況

1. 会議

- 説明会 平成30年 8月29日（水） 天理市保健センター
平成30年 9月12日（水） 吉野保健所
- 市町村連絡会議 平成30年12月 4日（火） 天理市保健センター
平成30年12月19日（水） 吉野保健所
- 合同会議 平成30年10月30日（火） 奈良県社会福祉総合センター
- 評価会議 平成31年 3月25日（月） 奈良県中小企業会館

2. 家庭訪問

- 天理市 3件（母子3件）
- 野迫川村 3件（糖尿病性腎症重症化予防事業対象者3件）

考察評価

今年度は2市村2名の新任保健師に2名のトレーナー保健師が担当しました。

新任保健師から「事前情報の整理や訪問時の観察等についてアドバイスを受け勉強になった」「カンファレンスで振り返る中で、対象者の思いをよく聞いて情報提供する事を学んだ」等の意見がありました。

トレーナー保健師からは「久々に保健師活動の現場に接し活動の素晴らしさを再確認できた。自身の長年の保健師経験から少しでも保健師マインドを伝えられたのではないかと思う」「山間部の村に少しずつ溶け込んでいる姿に変わらない保健師活動の原点を確認できた。久々の現場で地域住民とのふれあいは楽しかった」との声があり、長年積み重ねた保健師経験を発揮する機会となりました。

又事業に対する意見として、「訪問事例の選定が難しかった」「事業開始が遅かったこともあり余裕がなかった」「新任保健師の育成体制の全体像を知り支援ができれば良い」等の意見があり、今後に生かしていければと思います。



《天理市での様子》



《評価会議の様子》

第1回研修会「今日から始める！ 簡単ロコトレ」

講師 ミズノウエルネス大淀 支配人 藤井 一敏 氏

開催日：平成30年5月25日（金）午前11時10分～12時10分

開催場所：奈良県国民健康保険団体連合会 7階 会議室

参加人数：12名

講演要旨

「ロコトレ」はロコモーショントレーニングのことで、日本整形外科学会が提唱している運動です。高齢者でも実践できる簡単な運動内容であり、道具や広いスペースがなくても短時間で気軽に家の中で行えるため、日常的に続けやすいことが特徴です。

●「ロコトレ」では、「片足たち」と「スクワット」を行います。主にバランス能力や筋肉を鍛えますが、結果として筋肉だけではなく、骨や関節、神経など加齢とともに弱くなっていく運動器を鍛えることを目的としています。また、ロコトレは運動機能の向上に加え、変形性関節症の症状改善にも効果が期待できます。



●ロコトレプラス（かかと上げ①）は、かかとを上げふくらはぎの筋力をつけます。フロントランジ（片脚を前に大きく踏み込む②）は、下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます。年齢を重ねていくと「体力が落ちた」「食が細くなった」「物忘れがある」などを感じるようになります。高齢者の場合、体力の低下や食事量の減少が続くと介護が必要な状態に移行する可能性があります。筋肉量が減少し、筋力や身体的機能が低下している状態のことをサルコペニアといい、また、加齢に伴い身体の予備能力が低下して、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。サルコペニアとフレイルの関係を理解し、足や腰の筋力をつけて転倒・骨折・寝たきりを予防に心がけましょう。それぞれの体力にあわせて無理せずに行うようにしましょう。家の中だけでなく、健康寿命を延長するために外に出かけていく必要があります。

受講者の感想

今回の運動研修を通して、私自身も身体の硬さや敏捷性が徐々に低下してきたことを感じました。運動習慣化が必要であり、体力の維持のために歩くこと、ラジオ体操やロコトレ等、無理のない範囲で運動を継続したいと思います。参加された皆さんも笑顔で笑い声の絶えない楽しい研修でした。



第2回研修会「美術鑑賞の楽しみ」

講師 奈良県立美術館 指導学芸員 松川 綾子 氏

開催日：平成30年12月14日（金）午後1時30分～3時

開催場所：奈良県市町村会館 2階 小研修室1・2

参加人数：9名

研修会要旨

今回は趣向を変え、「なら県政出前トーク」から講師にお願いしました。

昨年開催されました、明治150年記念企画展「美の新風」をテーマに学芸員の視点で解説していただきました。洋画とはヨーロッパで生まれた油彩画や水彩画などで、明治以降日本に定着した絵画の1分野です。

奈良にゆかりのある作家たちの作品や奈良を描いた洋画です。奈良の美術の礎を築き、学校での美術教育を通じて国内外での活躍する画家も輩出し奈良で洋画が根づいてきました。今更ながら奈良の良さを感じさせていただきました。内容により65歳以上は無料の時があります。

受講者の感想

奈良の洋画の流れがよくわかりました。絵を通して、その時代の歴史、生活感も垣間見る、改めて絵を通して勉強になりました。

奈良にも洋画を志した方がこんなにも多くいらしたとはびっくりです。学芸員の方の話を聞くのは初めてで新鮮な印象でした。奈良の昔の風景が想像でき良かったです。



各種研修会へ参加

●特定健康診査・特定保健指導従事者研修会：4名参加

日にち：平成30年7月24日（火） 場所：奈良県市町村会館8F 大研修室

テーマ：「効果的な特定健診受診向上対策と、行動変容につながる特定保健指導のスキルアップ」

●糖尿病性腎症重症化予防に関する人材育成研修会：3名参加

日にち：平成30年12月4日（火） 場所：奈良県市町村会館8F 大研修室

テーマ：「糖尿病の食事療法と減塩指導の実際」

「これでバッチリ！糖尿病重症化予防～メディカルスタッフは重症化予防の最前線～」

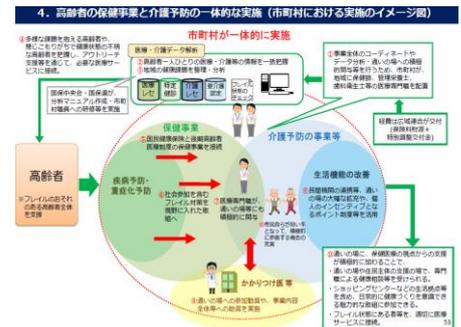
●奈良県市町村看護職員協議会全体研修会：1名参加

日にち：平成31年1月8日（火） 場所：奈良県市町村会館8F 大研修室

テーマ：「受診率向上対策～受け手の心に伝わるメッセージにするための案内通知の工夫とは～」

平成30年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会

開催日：平成31年1月28日（月）午前10時～午後4時
 開催場所：JA共済ビル カンファレンスホール
 主催：国民健康保険中央会
 参加人数：81名
 出席：秋篠の会副会長 来田 正子
 事務局 水谷 奈美



連絡会内容

●説明「保健事業を取り巻く国の動き」 国保中央会保健事業部長 小池 泰明 氏
 高齢者の心身に関する多様な課題に対応するため、後期高齢者の保健事業について、広域連合と市町村の連携内容を明示し、市町村において、介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施することなどが説明されていました。

●講演「高齢者の保健事業～低栄養防止への取り組み～」
 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授 田中 和美 氏
 高齢者の栄養状態の特性として、身体機能の低下や心理面、生活環境等多くの要因がある。大和市での訪問栄養相談の事例や個別事例を通して、地域での低栄養防止、栄養改善について講演されていました。

●事例発表

事例1 「魅力ある在宅保健師会を目指して」

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」会長 鈴木 富士子 氏
 活動の特徴として、家庭訪問を大切にしており、近年は「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」への協力を行っています。時代背景に即した訪問事業を展開しており、25年間で県内の国保加入者延べ 14,881 名に訪問を実施しています。培ってきた保健師職能を活かし地域に貢献したいとの熱い思いで活動してきました。特に家庭訪問は自分たちを育ててくれた市町村への恩返しと考え最重要事業として継続実施していきたいです。

事例2 「特定健診等保険者支援について」

大阪府在宅保健師の会 副会長 上柳 より子 氏
 保健事業への協力の中で、特定健診未受診者対策事業、特定健診受信者のフォローアップ事業について発表されていました。電話勧奨事業マニュアルにより、事業ごとの手引書に基づき実施し、記録票を作成しています。30年度より重複服薬者への健康相談事業への協力についても実施しています。

●グループ討議 「今年度取り組んだ事業について～その現状と評価について～」

保健師等の7グループと事務局の5グループの計12のグループに分かれ、今年度取り組んだ主な事業や評価について話し合い、発表を行いました。

*会議の詳細、資料については国民健康保険中央会のホームページをご覧ください。

<https://www.kokuho.or.jp/hoken/public/hokenmeeting.html>

元気ハツラツ 頑張っています！！



在宅保健師 園元 芳子 さんをお訪ねして

今回は園元芳子さん（葛城市在住、70歳）にお話を伺いました。

園元さんは秋篠の会事業に積極的にご参加くださり、特に特定健診受診促進事業（電話受診勧奨）に精力的に取り組んで下さっています。

☆何時も当会の事業にご協力ありがとうございます。最近はどのように過ごされていますか。

皆さんのおかげで無事退職できましたので、今後は少しでも地域の皆様や後輩たちのお役に立てればと、できることはさせて頂こうと思っています。58歳で退職してから市の高齢者福祉施設で2週に1回健康相談をしています。また葛城市、香芝市の介護認定審査員もしております。それから秋篠の会の研修会で「笑いヨガ」を知り自分でも資格を取り、老人クラブのサロンや老人ホーム等で「楽しく笑って、元気で長生き」をテーマに笑いヨガの健康教育もしております。結構忙しい毎日です。

☆ご趣味も多彩と伺っていますが。

二胡の演奏を楽しんでいます。40年ほど前になるでしょうか、二胡の生演奏を聴く機会があり、魅了されました。いずれは自分でもやりたいと思っていましたので4年前に習い始めました。楽しくて、脳トレにもとっても良いです。市の教室で油絵もやっています。でも絵を描くよりおしゃべりの方が多のですが。それから私たち夫婦はお互いを干渉せず、個々に自由に生活する夫婦でしたが、これから先、年老いてくると共通の趣味も必要と思い、夫と一緒にグランドゴルフを始めました。夫は何かにつけ真面目に取り組む人なので熱心に研究して上達も早いです。私はぼちぼちです。笑いと夫婦の会話は増えました。

☆保健師になられたきっかけは？

大分県出身です。近所に優しくて温厚な看護師さんがいて、看護師になるよう勧められました。その方が大阪の日赤出身だったので私も大阪日赤の看護学校に進みました。大分の農村から大阪という大都会に来て、クラスメートたちと交流の中で人生観が変わりました。もともと無口で引っ込み思案だったのですが積極的にコミュニケーションができるようになりました。卒業後、助産師・保健師の免許も取り、大阪日赤病院に助産師として就職しました。妊産婦指導をしている時、対象者の方の生活が見えず、本当にお役に立っているのかと疑問を感じておりました。結婚し夫の仕事の都合で旧当麻町に家を建て、こちらに越してきました。そして前任の保健師が病気で退職した後に保健師として働くことになりました。

☆保健師として大切になさっていたことは？

仕事をする上で大切にしていたことは、相手の立場になって考えることです。ですからまず家庭訪問に行き、お話を十分に聴き、生活実態を知ることにも努めました。そしてその方が自分らしく健康な生活が送れるように一緒に考え、寄り添っていくことを大切にしておりました。

☆在職中一番大変だったことは？

就職した当時は私一人しか保健師はいませんでした。当時の町長さんは健康づくりに熱心で、健康づくり事業を次々増やすのですが、人手が足りず残業や休日出勤も増え大変でした。しかし他に先駆けて保健推進員制度を作ってくれ、地域を知らない私はずいぶん助けて頂きました。本当に感謝しております。また子供たちの学校行事等に行けず、家事も不十分でしたが、夫や子供たちはよく我慢して協力してくれました。おかげで仕事を続けることができ、家族には本当に感謝しております。嬉しいことに娘も保健師資格を取り、今はカナダで家庭を持ち看護師として働いています。

☆最後に後輩たちに伝えたいことは？

個々の価値観の多様化や、健康志向の高まる現在、教科書通りにはいかないと思います。でも相手が健康で楽しく生きられるにはどうすればよいか考え、いつもプラス思考でいて欲しいです。そうすれば道は自ずと開けるのではないのでしょうか。

お忙しいところ有難うございました。いつも明るく前向きな園元さん、今後も秋篠の会に力を貸して下さい。



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たいない保健師さんで、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。**

◆ 編 集 後 記 ◆

今年度もすべての事業を恙なく終えることができました。これもひとえに会員の皆様方のご協力のおかげです。ありがとうございました。

来年度も会員ファーストの姿勢で、会員の皆様が気分よく、やりがい感を持って活動して頂けるよう運営していきたいと思えます。(岡本安代)

在宅保健師等会全国連絡会に初めて参加しました。グループ討議で他県の中学校のがん教育への協力や寸劇を取り入れた認知症予防等、いろいろな取り組みの話を聞きました。

奈良県からは新任保健師育成支援事業への協力について話しましたが、こういう取り組みは少ないこともあって興味をもって聞いてもらえたように思います。何か一つでも特徴的な取り組みをすることは充実した活動につながりいいことだと思えました。(来田正子)

退職後、早や8年目を迎えました。残りの人生を地域と社会のために貢献をしたいと願っております。

小さき者ですが、今年度も在宅保健師の会の皆様との楽しい関係を糧に楽しい活動をしたいと思えます。
どうぞよろしく願いいたします。(山本満由美)

県を退職し、早や6年となりました。退職後は奈良県看護協会、奈良県ナースセンターで常勤勤務5年、今年度から3/Wの勤務となり、体力は落ちてはいますが、時間の都合も付くようになりこの秋篠会に参加させていただき、すぐに役員を引き受け、いままでにない経験をさせていただいています。

役員となって感じることですが、皆様方に秋篠会の活動を知っていただき、今まで養われた知識を生かして活動いただけたらと思っています。入会をお待ちしています。(中村恭美)

秋 篠 の 会 だ よ り
◆ 第 10 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 0744-29-8311（代表）

「秋篠の会」についてご意見・ご要望等ありましたら事務局までご連絡をお願いします