

# ゆずり葉だより 第19号



## 会長の窓

令和2年3月発行

発行；秋田県在宅保健師等  
ゆずり葉の会

会員の皆様、元気でお過ごしでしょうか？！

この冬は暖かく雪が少なく、あちこちの小正月行事では、雪集めに大変苦勞されたようですね。雪が少ないことで今後の水不足が心配されます。天候不順は色々な不安をかきたてますが、不安と言えば、新型コロナウイルスによる肺炎は拡大する一方で、2月24日現在では、34の国・地域に広がり、中国では、2千500人以上の死者が出ているとのことです。WHOでは、パンデミック（世界的大流行）になるだけの可能性を秘めているとして、これに備えるよう各国に呼びかけたとあります。各自、うがい・手洗い・マスクに気を遣い自己防衛に努めながら一日も早く事態が終息に向かうことを祈りましょう。



さて、ゆずり葉の会は、年度末に入り受託事業を猛ダッシュで進めております。

内容の詳細は後ろの頁をご覧ください。五城目町の健康教室は、フレイル予防に焦点を当て、これまで各地区の「健康サロン」に、委託された半分の10回以上地区サロンに出向き、住民の方々と楽しく学習しております。フレイル予防の他に、高血圧や糖尿病の重症化予防のメニューを準備して、呼びかけがなければ応じられるようにしております。会員の皆様には健康教育担当のご協力をお願いしたいと思います。

「いきいき百歳体操」の推進は、下北手地区が取り組みを始め、3月2日に体力測定を実施する予定であります。他の地区でも2名以上集まればできますので会員から積極的に声をかけていただき、県民の健康寿命延伸に力をかしてくださるようお願いいたします。（令和2年2月26日 記）

## “保健と福祉の一体化事業”が始まりました

前回のたよりでも皆様にご報告しておりましたが、健康寿命延伸のために実施される、高齢者の生活習慣病予防対策（糖尿病重症化予防等）と介護予防対策（フレイル、低栄養予防）事業ー「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業ーが、五城目町、大潟村との委託契約のもと、家庭訪問【健康状態不明者（医療と健診未受診者、75才以上）】と、健康サロンの場における講座（脳トレ・体操とフレイル対策）を実施しております。家庭訪問は2町村合わせて19件、健康講座はおおよそ延べ20回（随時希望力所に対応）です。

この事業の実施にあたっては、特に秋田周辺地区の会員の協力を得ながら、3月まで継続実施しております。

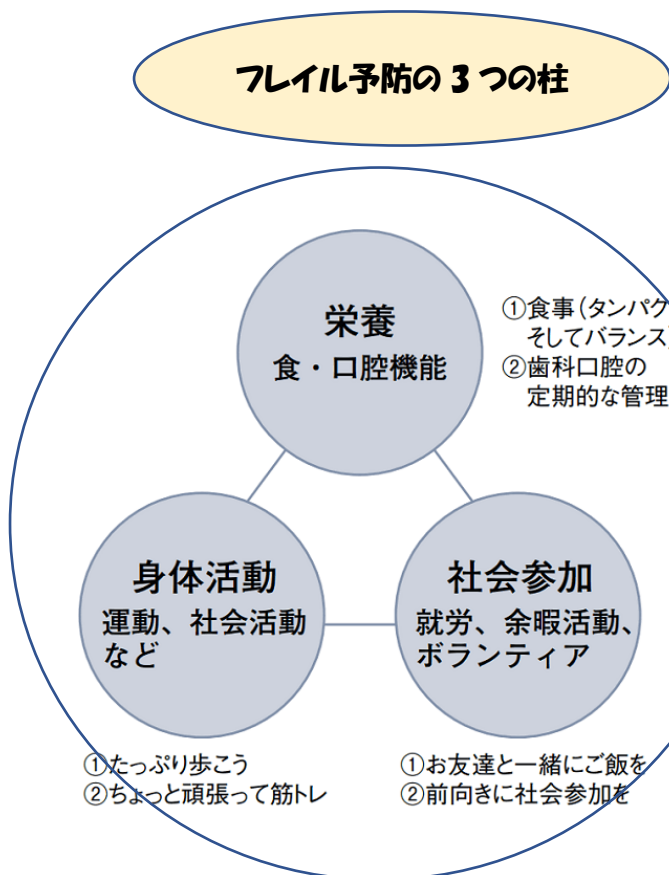
令和2年1月31日（金）に協力会員と役員が一堂に会し打ち合せを行いました。

プログラムの概要は次のとおりです。（3回シリーズ「フレイル予防」の場合）

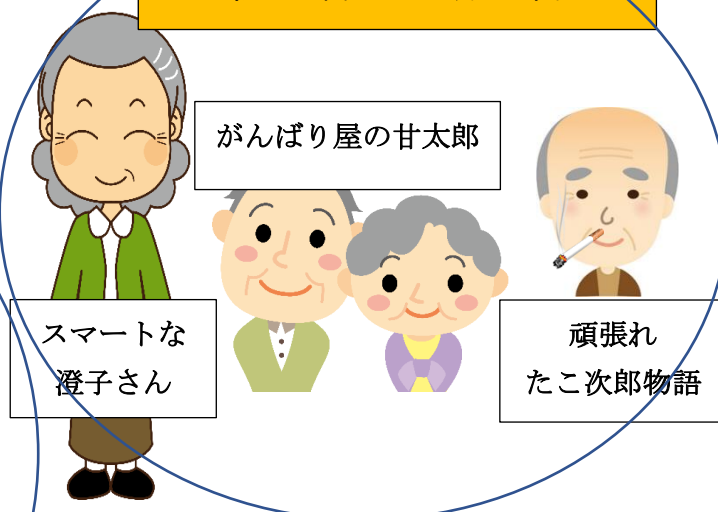
1 回 目	*フレイルとは（虚弱な状態を防ぐ） *グループワーク（フレイル予防のための食事）	*紙芝居 *紙芝居の食事内容を見ながら皆でアドバイス
2 回 目	*1回目の振り返り *フレイル自己チェック *オーラルフレイル（①唾液腺マッサージ②連続嚥下	*紙芝居で *チェックシート *紙芝居、配付資料

	テスト③パタカラ④滑舌練習)	
3 回 目	いきいき百歳体操&お口の体操	DVD等
全回 共通	*脳トレ (①グーパー ②スリスリトントン ③2拍子 3拍子 ④指遊び ⑤後出しじゃんけん ⑥歌合戦 ⑦あっち向いてほい ⑧豆ひろい ⑨輪ゴム渡し ⑩皆でリズムとり ⑪じゃがいもゴルフ・・・等々)	

### フレイル予防の3つの柱



### 紙芝居の登場人物



“フレイル澄子さん”の食事について、グループ討議し参加者がアドバイスをしました。





会員はピンクジャンパー(ゆずり葉の会と書いています。)を着て行きます。「ピンクのきれいな色は元気が出るね。」という感想をいただきました。

また、五城目のサロンはどの地区も男性の参加者が多いという特徴がありました。

参加者の笑顔と「また来てね。」が私達の励みであり、保健師冥利につきます。

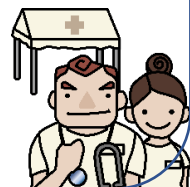
## 令和元年度 東北地方在宅保健師等会連絡会議報告

令和元年12月5日～6日に仙台市で開催された会議に本会から5名(会長他4名と連合会担当者1名)が参加しました。

研修テーマは「自然災害の発生危機と災害支援」

1日目は講演が3題、2日目はグループワークを行いました。

「災害支援」のテーマで行ったグループワークでは様々な意見が交換されましたが災害が多発している昨今、在宅保健師として私たちにできる支援は何かを整理しておく必要があると感じました。



## 令和元年度 全国在宅保健師等連絡会議報告

令和2年2月6日(木)東京都で開催された全国連絡会に、佐藤会長と連合会の畠山保健師が参加しました。いつものように原理事長と鎌形調査役から在宅保健師等への期待とエールが述べられ元気づけられました。

内容は、奈良県生駒市福祉健康部次長の「高齢者の保健事業について介護の現状から考える」というテーマでの講演と大分県・神奈川県在宅保健師等会の事例発表及びグループ討議でした。

講演は、生駒市が様々な部門と連携を図り、多彩な活動を推進されている状況について、福祉の現場活動からみた内容についての紹介でした。大分県の事例発表は「一体的実施」事業について、事前協議に時間をかけ、県、国保連、広域連合が共通認識を持ち体制固めをして進めたことの紹介で、興味深いものでした。「一体的実施」事業について、他県の在宅保健師等会では取り組んでいる所がまだ少なく、当ゆずり葉の会は先駆的であることを感じてきました。



## 秋田県健康づくり県民運動推進協議会 運動・生活習慣部会報告

令和2年2月7日（金）秋田県地方総合庁舎で開催された標記部会に会長が出席しましたので概要を報告します。

この部会は健康寿命延伸をめざし、関係団体が連携して県民運動を盛り上げていくために年1回開催されています。栄養士会・理学療法士会・ウォーキング協会・当ゆずり葉の会等本日の参加12団体から活動状況の紹介があり、県からは「健康づくり地域マスター制度」等についての説明がありました。マスターは現在89名（内ゆずり葉の会会員4名）ですが、企業等からの派遣要請の少ないことが課題のようです。今後は、マスターの養成目標200名に向けて更なる確保・育成と地域の事業所等における活用促進に力を入れるとのことです。



めざせ健康寿命日本一！

### 秋田県知事表彰

令和元年11月25日に本会推薦で、太田敦子さん・清水昱子さん・大島良子さんの3名が受賞されました。おめでとうございます！！



### 「いきいき百歳体操」の実施箇所が拡大傾向にあります！

秋田市内の下北手地区で2カ所の実施、五城目町でも数カ所が実施予定となっております。座ってやるので誰にでもできる筋力体操、皆様も拡大にご協力を。



### 編集後記

昨年12月から始まった「一体化事業」に関わり、まさに「充実した日々」を送ることができました。秋田周辺地区の会員の協力のもと、訪問と健康教育は合わせて約30回（日）にも及ぶ活動でしたが、企画の段階から評価まで人びとの生活を意識しながら内容を考え実施しました。若い時とはまた違って、年を重ねた会員が行う“味のある健康講座”はとても好評でした。

家人には「現役の時より忙しそうだけど、働くことができるのは良いことだ。」と応援されながらの活動でした。生涯現役、健康長寿は私達自身の目標でもあります。

