



# みつば会通信

2015年  
6月  
第20号

長 崎 県 在 宅 保 健 事 業 み つ ば 会

## ❖長崎県在宅保健事業みつば会長 三宅 美恵子❖

みつば会会員の皆様お元気でしょうか？平成25年はみつば会が発足して15年になることを記念して、15年史を作成することになり、役員一同会員の皆様の協力を得ながら、また国保連合会の大きなあたたいご指導とご支援のもと作成することができ、皆様の手元に届けることができました。読んでいただけたでしょうか？

ときにはタイムスリップしてみるのも良いと思います。

先輩達が歩んできた道を知り、また新しい時代の流れに合わせながら、先輩達が継いできたみつば会活動を絶やさないようにしないといけません。4職種の強みを活かしながら、地域の中で健康づくり活動の仲間として日頃からより地域に密着した活動について考え、共に健康寿命を延ばしていけるよう活動していけるようにしなければならないと感じております。いろいろなアイディア、研修の希望内容など役員にどんどんお知らせください。

皆様のご協力なくしては会の活動はできません。地域のため、自分のため、お互いに学びあい、皆で活動してまいりましょう。皆様のご協力・ご指導をよろしくお願いします。



## ❖長崎県国保連合会事務局長 近藤成明❖

長崎県在宅保健事業みつば会の皆様には、日頃より豊富な経験と知識を活かし、地域住民の健康保持増進のためにご尽力いただいておりますことに、心より敬意を表す次第でございます。また、国保連合会が実施する各種保健事業に多大のご支援ご協力をいただいておりますことにこの場をお借りして厚くお礼申し上げます。

平成26年度も会員の皆様による市町保健事業支援事業が、6市町において、延べ18回支援を実施する事ができ、重ねてお礼を申し上げます。市町ご担当者へ実施いたしましたアンケートには「ぜひ、来年度も支援をお願いしたい」という嬉しいお言葉をいただいております。

また今年度は、新しい取り組みとしてブロック別研修会が2地区において開催され、年に2回の研修会に加え、自己研鑽および会員同士の情報交換の場が増えたことと思います。

さて、皆様ご承知のとおり我が国は、世界に類を見ない少子高齢社会に突入しており、認知症対策、地域包括ケアシステムの構築など、社会の変動とともに健康課題は複雑化しております。特に地域包括ケアシステムの構築は、保険者である市町村が地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要と示されております。子どもから高齢者まで、住民一人ひとりが住みなれた地域で安心、安全な生活を送るためには健康意識の向上のみならず、専門職による働きかけが必須と考えます。市町において保健事業を展開される中で、もう一步踏み込んだ領域での支援が必要という思いを感じながら、マンパワー不足や技術不足等の問題から、支援実施に至らないケースもあると考えられます。そのような際に、みつば会の皆様の知識、経験、技術を活かした活動を今後もお願いしたいと思います。

国保連合会といたしましても、みつば会事務局として皆様の活動が円滑に実施できますよう、今後も協力して参ります。

末尾になりますが、皆様のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして私の挨拶といたします。

## 平成26年度 みつば会総会・研修会

平成27年3月3日(火) 10:00~12:00 総会  
13:00~14:30 研修会

於;長崎県市町村会館



みつば会 三宅 美恵子 会長



長崎県国保連合会  
森 正道 事業課長



みつば会 中村 信 顧問

「長崎地区」・「佐世保地区」・「島原、大村、諫早地区」・「離島地区」の4ブロックでの今後の活動計画話し合い



午後からの研修  
住民主体でできる介護予防活動:「いきいき百歳体操からはじめてみませんか」  
高知県保健福祉課長 廣末 ゆか(保健師)先生

## 平成 27 年度新役員



みつば会発足当初より役員を務めてこられた濱辺 恵子さん（管理栄養士）は今期をもって勇退されることになりました。

平成26年度長崎県在宅保健事業みつば会総会・研修会が、平成27年3月3日に長崎県市町村会館6階にて開催され、会員29名が参加しました。

総会では議案審議で26年度報告事項・議決事項が全て承認され、27年度みつば会事業計画案が承認されました。また任期満了に伴う役員改選が行われ、新役員が決定しました。

総会後は、ブロック別研修会について、長崎地区、佐世保地区、大村・諫早・島原地区、離島地区の4ブロックで意見交換を行い、3地区では大まかな活動計画を決めました。

午後からは「住民主体でできる介護予防活動：いきいき百歳体操からはじめてみませんか」と題して高知県保健福祉課長 廣末 ゆか 氏をお招きして講演及び実演がありました。

虚弱で閉じこもりがちな高齢者の生活機能の充実のためには、まず脚力低下への対策が必要との考えで百歳体操を開発し、近場の住民が主体となつてできるようサポート体制を整え生き甲斐をもって健康づくりができています取り組みを学びました。

役 職 名	氏 名	職 種 名
会 長	三宅 美恵子	保 健 師
副 会 長	森 夏 實	保 健 師
副 会 長	松本 妙子	栄 養 士
書 記	山本美保子	歯科衛生士
書 記	吉 田 二 美	看 護 師
幹 事	伊 藤 洋 子	栄 養 士
幹 事	山下美年子	歯科衛生士
幹 事	明星 みどり	看 護 師

※

役 職 名	氏 名	職 種 名
顧 問	中 村 信	保 健 師
顧 問	濱 辺 恵 子	栄 養 士

※ 総会後の平成 27 年度第 1 回役員会にて役員を退かれた濱辺さんには、今後も会の導き手としてご指導いただくため、顧問をお願いすることになりましたことをご報告いたします。

（平成 27 年度役員一同）



## 平成26年度 みつば会活動報告

月	会議等名称	開催場所
平成26年		
4	第1回役員会	国保会館
5	みつば会通信第19号発刊	
	第2回役員会	国保会館
6	第3回役員会	国保会館
7	みつば会研修会	国保会館
9	長崎地区ブロック別研修会	国保会館
	島原・大村・諫早地区ブロック別研修会	森山公民館
10	健康劇シナリオ作成会(栄養士)	
11	第19回長崎県国保地域医療学会	シーハットおおむら
	第4回みつば会役員会	国保会館
平成27年		
1	第5回役員会	国保会館
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	国保中央会
	長崎地区ブロック別研修会	
3	平成26年度みつば会総会・研修会	

## 平成27年度 みつば会事業計画

月	日	会議等名称	開催場所
平成27年			
4		第1回みつば会役員会	国保会館
6		第2回みつば会役員会	国保会館
7		みつば会研修会	国保会館
9		第3回みつば会役員会	国保会館
10	24	第20回長崎県国保地域医療学会	アルカス佐世保
11		第4回みつば会役員会	国保会館
平成28年			
1		第5回みつば会役員会	国保会館
2		第6回みつば会役員会	国保会館
3		平成27年度みつば会総会・研修会 3月3日(木)の予定	未定
その他		・都道府県在宅保健師等会全国連絡会	国保中央会
		・2～3回ブロック別研修会開催予定	未定



## 平成26年度都道府県在宅保健師等会全国連絡報告

会長 三宅 美恵子(保健師)

日時;平成27年1月30日(東京)

於;全国町村会館2階ホール

在宅保健師等会に対し最新の情報を提供するとともに市町村への支援活動の在り方について考究の場を設けることを目的に全国連絡会が開催されました。

1;説明「社会保険制度に関する国の動き」国民健康保険中央会常務理事 飯山 幸雄氏

「社会保障制度改革の必要性」(人口構成の変化、給付費の急増)国保制度の改革について

「データヘルス推進」(個人や保険者による介護予防・健康づくりの推進)

地域包括ケアシステムの構築 要介護度別認定者の推移

介護保険制度改正について

2;講演 認知症の人の支援:地域の役割

認知症介護研究・研修東京センター センター長 本間 昭氏

3;事例発表(2例)

4;グループ討議(活動状況などの情報交換)

※私たちみづば会も全国の仲間たちの活動も参考にしながら活動が続けられるようにしていかなければならないと思いました。

## 平成26年度 市町支援事業報告

事業名	希望内容と目的	希望市町	対象者 【当日参加者(人数)】	日付	時間	場所	支援者
健康劇	どうして健診(検診)を受けるの?	平戸市	健康づくり推進員 50~60 名程度【73】	平成26年9月2日(火)	13時00分~	ふれあいセンター	(歯)初瀬 しず子
							(歯)山口 方子
							(栄)平野千代子
出前講座	アンチエイジングをテーマに食品、料理方法等の紹介	長崎市	60~70歳代 女性 15~20名程度 ①【24】②【20】③【13】	①平成26年5月21日(水)	14時15分~15時00分	滑石地区ふれあいセンター第1研修室	(栄)峰 久代
				②平成26年5月22日(木)	10時45分~11時30分	江平地区ふれあいセンター第1研修室	(栄)日野 ゆい子
				③平成26年5月28日(水)	14時45分~15時30分	東部地区にこにこセンター第2研修室	(栄)松本 裕子
	歯磨き粉の選び方、歯の磨き方、歯周病について、歯ブラシの選び方と交換時期など	長崎市	60~70歳代 女性 15~20名程度 ①【22】②【6】③【16】	①平成26年9月17日(水)	14時15分~15時00分	滑石地区ふれあいセンター第1研修室	(栄)太田 廣子
				②平成26年9月24日(水)	14時45分~15時30分	東部地区にこにこセンター第2研修室	(歯)松岡 真希
				③平成26年9月25日(木)	10時45分~11時30分	江平地区ふれあいセンター第1研修室	(歯)北野 さおり

	「食」について	小値賀町	中学生 16名 【16】	平成26年6月20日(金)	10時30分 ～ 12時20分	小値賀中学校	(栄)伊藤 洋子
	①講話(5～10分程度)バランスを考えた食生活、普段の生活に取り入れやすい献立 ②調理実習(50分程度)普段の生活の中で実践できる簡単なレシピ (目的:職員の健康管理)	小値賀町	高校職員 20名 【16】	平成26年11月27日(木)	11時～	北松西高等学校	(栄)平野 千代子
出前講座	栄養バランスの観点からみた給食のよさ(成長期のこどもに必要な栄養と給食、給食の献立を参考にした家庭での食事のとり方)食品添加物について、おかず、献立(簡単にバランスの良いもの)	小値賀町	PTA【12】	平成26年11月27日(木)	19時～20時30分	小値賀小学校	(栄)平野 千代子
	①正しいブラッシング方法(染め出し) かむことの大切さ	小値賀町	3、4年生 23名 5、6年生 37名	平成26年6月23日(月)	45分間	小値賀小学校	(栄)岡 清子
	②正しいブラッシング方法(染め出し) 歯周病について	3、4、5、6年生 合わせて 【41】	(歯)久松 美也子				
	栄養バランス 赤・黄・緑を楽しく学ぼう 間食について	小値賀町	1.2.3年生 44名 【48】	平成26年10月30日(木)	10時45分 ～ 11時30分	小値賀小学校	(栄)毎熊 美知恵
	栄養バランスと健康のつながり 朝食の大切さ(朝食の内容)食品添加物について	小値賀町	4.5.6年生 47名 【51】	平成26年10月30日(木)	11時40分 ～ 12時20分 に変更	小値賀小学校	(栄)毎熊 美知恵
	高齢者向けの栄養指導について(介護予防ボランティアさんが受講後、地域に伝達されますので伝えやすい内容を伝授いただければ助かります)	佐々町	介護予防事業のボランティア 20名程度	平成27年3月25日(水)	10時00分 ～ 11時30分	佐々町 健康相談センター	(栄)平野 千代子
							(歯)初瀬 しず子
サロン	高齢者の栄養	対馬市	独居高齢者 15名程度 【16】	平成26年7月24日(木)	13時30分 ～ 14時30分	美津島町難知地 高齢者コミュニティセンター	(栄)小田 美佐江
			独居高齢者 15名程度 【21】	平成26年8月7日(木)	13時30分 ～ 14時30分	美津島根緒地区 根緒公民館	(栄)小田 美佐江
	身体を動かして脳活性化(認知症予防を視点とした体操やレクレーションの紹介)脳トレなど	川棚町	2次予防事業 対象者 30名 【21】	平成26年7月31日(木)	13時30分 ～ 14時30分	川棚町 いきがいセンター	(保)森 夏實
							(栄)浜辺 恵子
	高齢者の栄養について	長崎市	65歳以上で 独居高齢者 80名 【65】	平成26年11月9日(日)	11時30分 ～ 12時10分	横尾公民館	(栄)今里 恵

## 平成26年度 市町支援事業報告

今里 恵(栄養士)

「市町保健事業支援事業」に参加して 平成26年11月9日(日)/長崎市横尾公民館/11:30~12:10

横尾地区65歳以上の独居高齢者70名を対象に「日ごろの食生活を見直そう」というテーマで話をさせていただきました。みつば会での支援事業は初めてでしたので少し緊張しましたが、高齢者サロンのスタッフや民生委員の方々のスムーズな進行で、和やかな雰囲気でのびやかに行われました。

独居高齢者とのことで、食事作りのポイントや低栄養にならないためのアドバイス等をお話しました。参加者は熱心に聞いてくださり、積極的に意見や質問も出て有意義な時間となりました。担当者の方からも「かたい話かと思っていたが、わかりやすかった」と言っていたほっとしました。

皆さん前向きに明るく日々過ごされているようで、かえってこちらが元気をもらいました。今回の支援事業参加が今後の栄養士活動に活かせるよう、さらに努力していきたいと思っております。

北野さおり(歯科衛生士)

長崎市健康広場 西部地区 江平地区ふれあいセンター

9月25日 木曜日 第一研修室 11:00~11:45 対象:50代後半~70代

### 講話内容

- ・お口の健康を守るには？歯周病、齲蝕について
- ・歯ブラシの選び方/歯ブラシの持ち方
- ・歯ブラシのあて方/ブラッシング圧について(実際にワンポイントで磨いてもらう)
- ・歯ブラシの交換時期
- ・歯磨きの効果/お口の中を清潔に保つ、マッサージ効果、飲み込み、嚥下反射を促す、  
脳に対する刺激、唾液の分泌、唾液の中には脳の老化防止物質が含まれる。  
つまり歯を磨くことでいろいろな効果がのぞめる
- ・歯間部の清掃について/歯間ブラシ、糸ようじについて
- ・義歯について、義歯のお手入れ
- ・歯磨剤について



みつば会の活動には初めて参加させていただきました。参加者の方々が、予想以上に熱心に聞いてくださり、実際にワンポイントでみがいていただいたのですが、ワンポイントどころか全体みがき続けた方もいらっしやって熱意を感じました。講話後の質問も多く、歯科に対する関心の高さがうかがえました。TVやコマーシャルでもよく目にしますが、ハブラシの種類や歯磨剤の種類は非常に多く、情報量も多い現在、口腔ケアの重要性もより一層お伝えし、私達歯科衛生士も、常に新しい情報や知識を身に付けておく必要があると感じております。内容が盛り沢山だったため、少し早口になってしまったかと反省しております。

久しぶりのJRで、濱辺さんと何故かウキウキして川棚町到着。はつらつとした犬塚保健師さんが車で出迎えてくださり有難いことでした。

会場は広々とした建物で、住民の方々が気軽に利用されている感じ、気合いが入ります。

利用者もお待ちかねで、自己紹介とみつば会活動についての話のあと、早速脳トレを始めました。濱辺さんがお手玉を使って、まず「こんにちは」「よろしく」とお互いに名乗りあいます。動作はゆっくりでも歩き回ってできるだけたくさんの人に話しかけるウォーミングアップが楽しそうでした。

なごやかな雰囲気になったところで丸く輪になって椅子にかけて「あんたがたどこさ」を唄いながらお手玉を隣におくっていきます。練習から本番、スピードもゆっくりから早くすることへ変えてゆき、しっかりお手玉をためこむ方もいて大笑いになりました。

休憩と水分補給のあと、「百人一首」かるた絵札で坊主めくり、教えあいながら手持ちの札を増やすのに盛り上がっていきました。スタッフの方々もさりげなく要所所で手助けして下さり時間内に終えることができました。

楽しく体を動かせば、認知力や記憶力が向上して脳トレになることを判ってもらえたと思っています。



市町保健事業支援事業として、平戸市中部ふれあいセンター(平成 26 年 9 月 2 日)での依頼を受け健康劇を実施することになりました。

今回は、歯科衛生士の初瀬さん、山口さん、管理栄養士平野の 3 人が演じることになり初顔同志でしたが、話してみると必然的の出会いと同じ高校同窓生で、意気投合し、打ち合わせ 1 回(初瀬さん自宅)、合同練習 2 回(佐世保歯科医師会館)計 3 回、健康劇の練習をしました。大体練り上げていましたが、2 回目の練習後、平戸の保健師さんから台本(台詞)の変更があり、ほんとに台詞を覚えるのに精一杯でした。

8 月の暑い中、練習場所は歯科医師会館で冷房が効き、この環境の中で練習出来たことは歯科衛生士さんの仲間に感謝でした。当日は、佐世保から平戸まで所要時間 1 時間半かかる車中で声をあげて台詞のかけあい練習をし(山口さんの運転に差し障りなく)現場に着きました。健康づくり推進員・70 数名の参加者があり研修会後の健康劇実施だったので、始めにみつば会の説明をしました。舞台では、互いに緊張して台詞の順番が違ったり、ジェスチャーは大胆に方言を入れてアドリブの台詞になりながらも、3 人が協力しあって熱心に演じたので、会場からの大きな笑いと拍手を受け、センターの保健師さんからも「大変良かった、特定健診について詳しく言ってもらって・・・」「また依頼したい、今後とも宜しくお願いします。」とにこやかでした。依頼者と受托者の双方が満足出来たと思います。帰りは少々疲れましたが、「また一緒に活動出来るといいね・・・」と同郷の思いを寄せ、楽しく充実した 1 日でした。



# 平成26年度 研修会

平成26年7月11日(金) 於;国保会館6階会議室 10:00～15:00

9:30 受付

9:55 オリエンテーション

10:00 講演「認知症予防について」

講師 介護老人保健施設ガイヤの里 平瀬 達哉 先生(理学療法士)

11:40 みつば会会員間の話し合い(ブロック別研修会について)

13:00 講演「一生使える身体づくり」

講師 日本健康運動指導士会 池田 寿栄 先生(運動指導員)

## 講演「認知症予防について」 ～平瀬先生講演スライドより～

### ◎講演内容

- 1.寝たきりと介護予防
- 2.認知症について
- 3.認知症予防について
- 4.認知症予防の実際とその効果  
～自験例を中心に～

### ◎認知症とは？

脳の病気のために、いったん身についた知的能力(記憶力、判断力など)が落ちて、自立した生活が困難な状態。知的能力の低下は、人それぞれで、どこからが認知症であるかは明確に判断しにくい。

### ◎認知症と転倒のリスク

オーストラリア在住(70～90歳)の高齢者419名の1年間の転倒を調査した結果、軽度認知障害の方は1.7倍の転倒リスクがあることが判明した。

### 「認知症予防について」の講演アンケート集計結果より

- \*とてもわかりやすく、身近にいる高齢者がもっと元気になるにはどうしたらいいか勉強になりました。特に不活動だと痛みもひどくなることは、なるほどなと思いました。自分も脳を低下させないように・・・また周りも元気にできるよう、していかないといけないなと思います。ありがとうございました。
- \*おだやかに生活できるように、毎日の生活の中で体を動かすこと、認知症予防に社会参加の大切さや、重要な役割があること、今後の活動の中に活用できるものがたくさんあり、良い学びになりました。
- \*基本的な生活の中で意識を持って生活することの大切さが認知予防にもなることが良くわかったので自分の生活にも運動を取り入れたい。
- \*物忘れが目立つ昨今、切実な実感でした。ダイエットもかねて運動も忘れないようにと思いました。
- \*「寝るより立つことが筋肉の緊張は減る。」は目からウロコの感があった。運動機能と認知機能は低下がだぶること。あたりまえのことを数字でしめされた脳の血流量を増やし、老化防止し、努めたい。

## 講演「一生使える身体づくり」 ～池田先生の講演の様子～



### 午後からの講演内での運動風景

明星 みどり（看護師）

7月の研修会では、池田寿栄先生に「一生使える身体づくり」というメインテーマで講義と運動実習をしていただきました。

池田先生は柔道整復師や運動療法士の資格をもち、長年運動インストラクターとして活動されているとても元気はつらつとしたエネルギッシュな先生です。この日はたくさんある筋肉の中でも、よく知られていない骨盤底筋群がどんなに大事な筋肉かということをお教えました。

要点をまとめると、

- ① 加齢とともに体のあちこちに色々な不調が出てきますが、腰痛、膝痛、骨の変形など今迄の自身の身体の使い方に問題があり、その結果として今の自分があるので、その事実を受けとめながら今後悪化しないようにじっとしていないで痛くない範囲で動く運動をする習慣をつけるということ。
- ② 背骨の柔軟性がとても大事。自分の姿勢をよくみて、体幹をきたえる運動をする姿勢のくずれが骨盤底筋のゆるみを加速させ、その結果尿もれにつながるという事で骨盤底筋運動の仕方を教えてくださいました。女性には特に腹筋、背筋、骨盤底筋は大事な筋肉で、「腹筋、背筋、老後の宝」という位だそうです。ふだんの姿勢もおなかとおしりをぎゅっとひきしめて行動すると体がだいぶ楽になるとのこと、いすに座るときも坐骨をたてて両膝をピッチリとつけて座るだけでも姿勢もよくなり、腹筋にもよいという話でした。その後1時間楽しい音楽に合わせて、チェアの体操をし、体も柔軟になり、気分も少し若がえった感じでした。これからの生活に運動習慣化という事はかせないもので、努力しないといけないことと思いました。とても勉強になり、良かったです。

## 役員退任のご挨拶

～お世話になりました～

平成10年「みつば会」の発足時から役員をさせていただき17年が経ちました。発足時、初代中村信会長の「日本一のみつば会にしたい！」との熱い志のもとに、連合会のご指導を頂き、役員・会員一同頑張ってきたのがつい昨日のように思います。当初は小規模保険者の支援で、平戸・五島・対馬などにも行きました。健康劇や出前講座での雑穀料理等も懐かしく思い出します。これからは私も一会員として皆様方との出会いを宝とし、みつば会の益々の発展に協力したいと思います。長い間ありがとうございました。

(管理栄養士)濱辺 恵子

## 新役員就任のご挨拶

この春より再び役員をお引き受けしました看護師の明星みどりです。みつば会発足当時より10年位役員を続けいろいろと勉強になりましたが、この度また再度ということでは内心はできるのかと心配・不安でいっぱいです。みつば会活動も時代とともに変わり、栄養・運動・口腔ケアなど介護予防にもつながる、自分自身にも関係がある、関心のある活動にかかわってきているように思います。微力ではありますが、会員の皆様に少しでも役に立ち自分自身もよかったと言えるように新たな気持ちで取り組んでいこうと思います。よろしくお願いいたします。

(看護師)明星 みどり

今年から2年間みつば会の幹事を受け持たせていただくことになりました。みつば会に入ってまだ日も浅くともどうことばかりですが、活動していく中で皆様と交わりいろいろな経験をしていけたらと思っています。ご協力とご指導よろしくお願いいたします。

(栄養士)伊藤 洋子

## 事務局 新職員挨拶

国保連合会事務局 末永恵子(保健師)

平成26年11月1日から国保連合会の保健事業を担当させていただいております保健師の末永恵子です。これまで、行政や病院、企業の分野で経験してまいりましたが、まだまだ知らないことがたくさんあることを痛感しております。皆様方のご指導をひとつひとつ大切にしながら、努力を惜しまず一生懸命頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平成27年6月発行  
みつば会通信  
発行所 長崎県国民健康保険団体連合会  
長崎県長崎市今博多町8番地2  
TEL (095) 826-17301

平成26年度はブロック別研修会も各ブロック2回ずつ実施され、役員が回って行ったりと、活動的な1年となりました。  
みつば会通信も盛りだくさんとなっていると思います。しかし、なかなかしつかりとした内容をお伝えできていくかは不安ですが、ご意見などあれば遠慮なく、お申し出ください。

## ★編集後記★

歯科衛生士 山本 美保子

## みつば会々員数

(平成27年6月現在)

- 保健師 13名
  - 看護師 12名
  - 栄養士 27名
  - 歯科衛生士 22名
- 会員総数 74名