

秋篠の会だより



平成27年度 活動報告

- ◆ 総会（平成27年5月26日）
- ◆ 役員会（10回）
- ◆ 健康相談実施（6回）
- ◆ 市町村健康まつり支援（7回）
- ◆ 特定健診未受診者対策（電話での受診勧奨）事業（28回）
- ◆ 保健指導・健康教育への協力（9回）
- ◆ 研修会開催（1回）
- ◆ 平成27年度全国在宅保健師等会全国連絡会に参加
- ◆ 知事表彰受賞
- ◆ 各種研修会に参加
- ◆ 会報発行

平成27年度 総会

開催日：平成27年5月26日（火）

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11名

委任状：29名

総会に先立ち、奈良県国民健康保険団体連合会
事業課課長 吉田優子様より、ご挨拶を頂いた。



協議事項

1. 平成26年度事業報告

2. 平成27年度事業計画

《ねらい》

1) 活動目標を「在宅保健師会の活動の充実と会員の確保」とする。在宅保健師の活動は、まず第1に、国民健康保険法に位置付けられた根拠の元にあることを、周知することで会員の確保につなげる。方法については、退職予定の保健師へ「在宅保健師会（秋篠の会）」を、情報提供する。

①役員は県及び、市町村への連絡の機会を活用して周知を徹底する。

②会員は口コミによる情報伝達を心がける。

2) 会の活動の活性化を図り、魅力ある研修会を開催する。

3) 現役保健師へ、できる協力があれば、惜しみなく協力する努力をする。

《内容》

1) 総会

2) 役員会の開催

3) 研修会：在宅保健師の会独自研修、その他の研修

4) 健康相談（橿原市「千寿荘」）

5) 特定健診等未受診者対策（電話での受診勧奨）事業

6) 市町村健康まつりへの支援

7) 広報誌発行

8) 在宅保健師関連会議への出席

・平成28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」

9) その他

3. 会員の活動状況調査結果

4. 役員の改選（平成27年度役員）

木村博子（会長）、岡本安代（副会長）、堀みさ子（幹事）、八木多規子（幹事）

5. その他の協議事項

・会員の確保について

・被災地支援について

最後に、在宅保健師会の会員で、保健師活動をされている方に「名刺」を渡すこととした。ご活用ください。

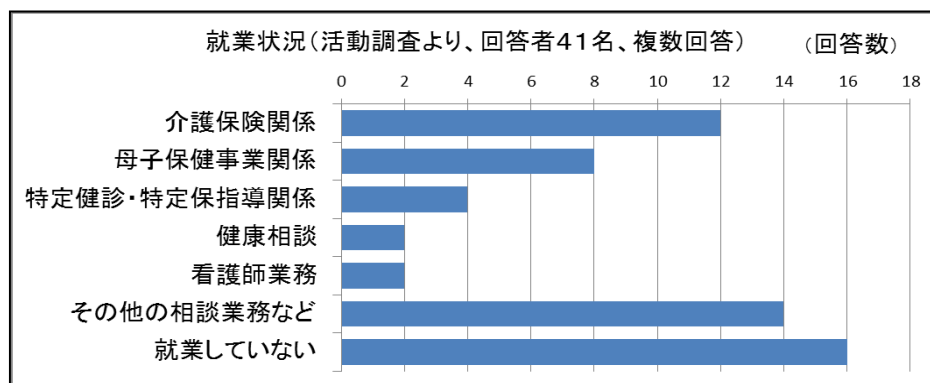
交流会の開催

総会終了後、交流会を実施した。

平成27年度 会員の活動

会員数：57名（平成28年3月末） 新規入会者が4名ありました。

年代	人数	割合
30歳代	1	1.8%
40歳代	2	3.5%
50歳代	8	14.0%
60歳代	33	57.9%
70歳代	7	12.3%
80歳代	4	7.0%
90歳代	2	3.5%



健康相談（橿原市千寿荘）

偶数月の第3火曜日13：00～15：00

実施回数6回、担当者12名、実施者数延べ115名



《広陵町での様子》

市町村健康まつり支援

- 広陵町 平成27年 8月22日（土）2名派遣
- 香芝市 平成27年10月18日（日）2名派遣
- 東吉野村 平成27年11月21日（土）・22日（日）各1名ずつ派遣
- 宇陀市 平成27年11月27日（金）・28日（土）・29日（日）各3名ずつ派遣

特定健診未受診者対策（電話での受診勧奨）事業

目的 特定健診の受診率向上を図るため、特定健診未受診者に対し、本会会員による電話での受診勧奨事業を実施

内容 電話での受診勧奨及び未受診者の未受診理由の把握

市町村名	天理市	桜井市	明日香村	黒滝村
派遣人数（実人数）	3名	4名	1名	1名
派遣回数（延べ）	10回	10回	5回	3回
未受診者対策対象者数	441	1113	529	128
受診勧奨実施（延べ）	226	523	285	83
留守・不通等（延べ）	215	369	244	45

協力者の感想

・最初は緊張されている方もいらっしゃいますが、丁寧に説明させていただくことで、理解いただけるので、市町村のお役に立ちたいと、頑張らせていただきました。

保健指導・健康教育への協力

- 安堵町 特定健診時の個別保健指導5回、高血圧の人のための減塩教室2回、慢性腎臓病予防教室2回 延べ10名派遣

研修会 「日常生活の中で取り組める脳機能向上」～脳を若々しく保つには～

講師 株式会社 公文教育研究会 学習療法センター 統括マネージャー 杉江哲 氏

開催日：平成27年12月9日（水）13：30～15：00

開催場所：奈良県市町村会館7階 会議室

参加人数：8名



講師プロフィール

1990年4月（株）公文教育研究会に入社。

2008年7月、くもん学習療法センターに

配属。東北大学SAC（スマート・エイジング・コミュニティ）「脳いきいき学習」を担当。現在、（株）公文教育研究会学習療法センター中部・近畿エリアマネージャーとして年間80回の講演活動を行っている。

講演要旨

学習療法の誕生は1997年東北大学の川島隆太教授とKUMONとの出会いにより、音読や計算の学習を取り入れることで、認知症高齢者の前頭前野機能を改善できることを明らかにし、学習療法システムとして完成された。奈良県でも2007年から市町村等で「脳の健康教室」が開催され、急速に広まりつつある。

認知症高齢者の増加により、介護給付は2015年の10兆円から、2025年には20兆円を超えると予想されており、認知症対策は国の重要課題となっている現在、全国各地で認知症の予防や維持・改善を目指して、市町村の地域包括支援センターや介護現場で学習療法を取り入れ、効果が上がっていると具体例を挙げて説明された。

また、介護現場では、学習療法を通して高齢者と目線を合わせ、日々寄り添うことでスタッフのコミュニケーション技術や観察力も養われ、高齢者の可能性を引き出すこともでき、相乗効果が上がり、紙おむつが取れ、元気になってくると報告された。

認知症予防のために 心がけたいこと

- ①脳を使う習慣
- ②身体を動かす習慣
- ③バランスのとれた栄養習慣
- ④人と積極的に関わる習慣

「読み書き」「計算」が 脳の老化をふせぐ

「前頭前野」は脳の司令塔

大脳は、前頭葉、側頭葉、頭頂葉、後頭葉の四つの部分に分かれています。
最新の脳研究で、前頭葉の中の「前頭前野」という領域が、すべての情報を統合して、考えたり、判断するという重要な働きをしていることが明らかになりました。
前頭葉はまさに「脳の司令塔」と言えます。その前頭前野の機能が低下すると認知症になることがわかっています。



前頭前野の働き

1. 思考する
2. 行動を抑制する
3. コミュニケーション(対話)をする
4. 意思決定をする
5. 情動(感情)を制御する
6. 記憶をコントロールする
7. 意識・注意を集中する
8. 注意を分散する
9. やる気を出す

《当日資料より》

受講者の感想

- ・学習療法の効果について、学術的で非常に勉強になりました。
- ・前頭前野の活性化には、難しい計算より、簡単な計算をテンポよく楽しくする方が、効果があると学び、目からウロコでした。
- ・世界にも広がりつつあるということに驚くとともに、認知症の予防策をこれから実践していきたいと思いました。

平成27年度全国在宅保健師等会連絡会

主催：国民健康保険中央会

日時：平成28年2月3日（水）10:00～16:00

場所：都市センターホテル（東京都）

出席：秋篠の会副会長岡本安代 事務局吉村由己子

参加者74名



内容

- 主催者挨拶 国民健康保険中央会理事長 柴田雅人 氏
- 在宅保健師等会全国連絡会会長挨拶 佐藤潤子 氏（秋田県ゆずり葉の会会長）
- 説明「社会保障制度・医療保障制度改革に関する国の動き」

国民健康保険中央会常務理事 飯山幸雄 氏

社会保障給付費の急増による社会保障制度改革の必要性、国保と後期高齢者制度の財政の現状、国保制度の改正、健康づくりへの取り組み、データヘルスの推進、地域包括ケアシステムの構築等について説明があった。特に国保制度改革については平成30年度から都道府県による財政運営となり、予防活動に、より重点が置かれることで、在宅保健師活動への期待が増すとのことであった。

- 講演「高齢期のフレイルとその予防について」

老年学・社会科学研究センター フレイル予防医学研究室長 佐竹昭介 氏

フレイルは、従来、高齢者の身体状況を評価する際「虚弱」という言葉が使われていたが、印象が悪いことから、2014年5月、日本老年医学会で提唱された言葉である。フレイルとはストレスへの抵抗力が低下し、健康障害を来しやすい状態のことである。フレイル高齢者とは身体障害はまだなく生活機能は自立しているが、小さな出来事（風邪、転倒など）がきっかけで要介護状態になる危険の高い高齢者のことである。フレイルの中核的病態は低栄養とサルコペニアである。サルコペニアとは骨格筋量と筋力が進行性かつ全般的に低下する症候群で、身体障害、QOL低下、死亡の有害な結果を伴う。

- 説明「都道府県在宅保健師等会活動調査より」

国民健康保険中央会保健師 成瀬沙弥華 氏

・平成27年度設置都道府県40都道府県・会員数3976名（保健師、看護師、助産師、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士）・活動内容 総会役員会（39）研修会（39）会報誌（36）健康づくりイベントの参加（32）市町村特定健診保健指導事業（23）健康相談（23）サロン等地域活動（23）対外的な会議（16）視察（11）学会等への参加（7）後進育成（4）
＊（ ）内の数は実施都道府県数・活動の課題：会員の高齢化と減少、自主的な活動ができていない、運営財源の確保、市町村ニーズへの対応が困難、他の専門職機関との連携の必要性等

- 事例発表 事例1 在宅保健師による人材育成について一関係機関との連携・協働を通して

青森県在宅保健師の会 会長 山崎正子 氏

事例2 高齢者ふれあいサロン支援活動について

鹿児島県在宅保健師・看護師会「よつば会」 会長 宇宿アヤ子 氏

- グループ討議「これからの保健師等会の活動について」

保健師等のグループと事務局のグループに分かれ、活動の現状、課題、悩みなどについて話し合い発表を行った。＊会議の詳細、資料については国保中央会のホームページでご覧ください。<https://www.kokuho.or.jp/hoken/public/hokenmeeting.html>

各種研修会へ参加

●奈良県国民健康保険直営診療施設運営協議会医療部会研究集会：4名参加

主催：奈良県国民健康保険直営診療施設運営協議会・奈良県国民健康保険団体連合会

●平成27年度奈良県保険者協議会研修会：8名参加

主催：奈良県保険者協議会

●平成27年度保健指導実践者研修会：4名参加

主催：奈良県健康福祉部健康づくり推進課



《宇陀市での様子》

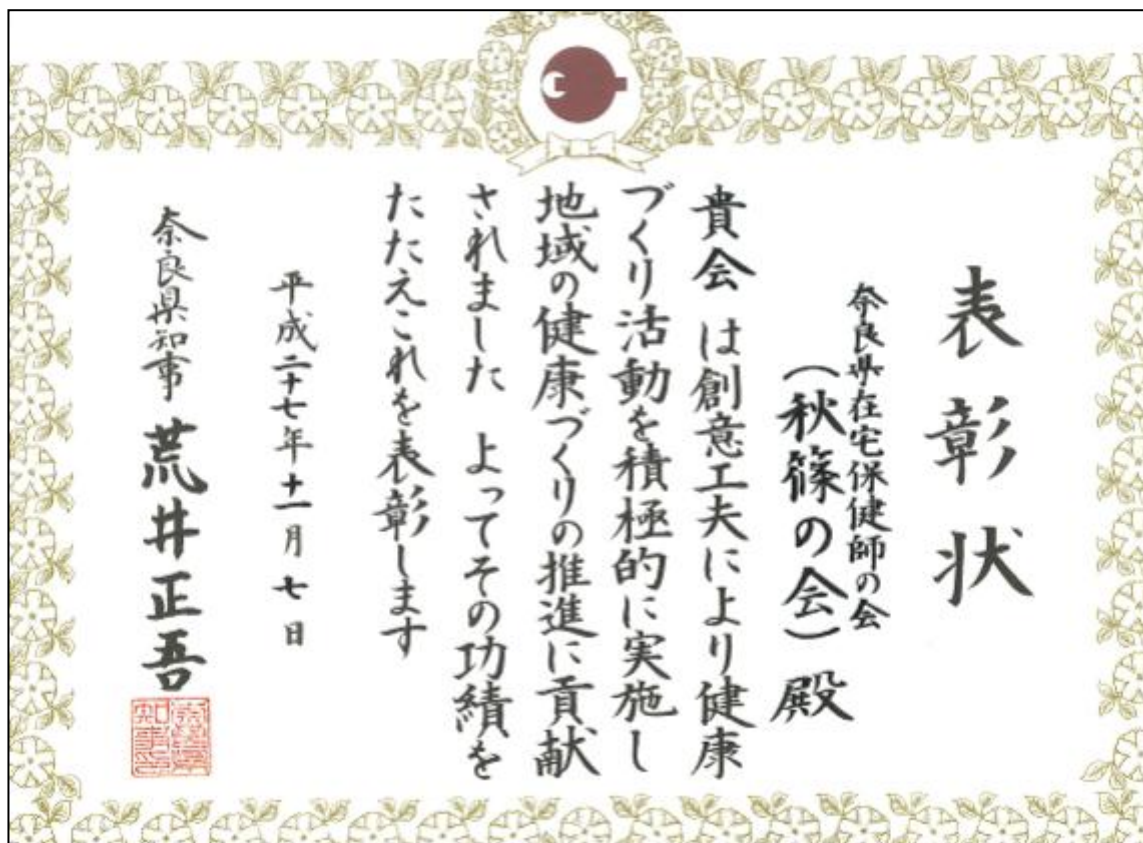
知事表彰 受賞！

さる、平成27年11月7日（土）奈良文化会館において、健康づくりの取り組みに対する知事表彰を受けました。

この賞は、県民による健康長寿文化の醸成及び、さらなる健康づくり活動の推進を図るため、健康づくり活動を積極的に実施している団体に対して授与されるものです。

私達在宅保健師の会は、特定健康診査への受診勧奨や、健康まつりへの協力、定期的な健康相談等、独自の活動以外に、地域の自治体と協力し合って県民の健康への関心を高め、疾病の予防や健康づくりの発展に貢献し、広く地域の方々に寄与した功績が認められたものです。

今後も、在宅保健師の会として、地域住民の健康維持・増進のために取り組み、創意工夫に富んだ健康づくり活動を積極的に実施しましょう。



元気ハツラツ 頑張っています！！

在宅保健師佐藤伊佐子さんをお訪ねして

秋篠の会でいつも精力的にご活躍の佐藤伊佐子さん（奈良市在住）に、お話を伺いました。多彩な経歴と明るくパワフルで前向きな姿勢をご紹介します。

経歴について

昭和15年神戸市で8人兄弟の3女として生まれました。父は国家公務員で転勤が多かったため一家で各地を転々としながら育ちました。女性も経済的に自立しなければと考え、大津日赤病院で看護師資格を、神戸厚生女学院で保健師資格を取得しました。卒業後は保健師として兵庫県氷上郡柏原町に就職しました。管理栄養士と共に活動しました。1年後結婚し浜松市に転居しました。今度は養護教諭として6年間勤めました。その間娘3人が生まれました。当時は保育施設も制度も充実しておらず、子育てをしながら働き続けるのは困難な状況でした。他にも困っているお母さんがいるに違いない、それならと、仕事を辞め、自宅で保育所を開設しました。6年間続けましたが、利用者からは必要経費をもらうだけで、ほとんどボランティアの活動でした。35歳になり正規職員として働く最後のチャンスと思い、浜松保健所に就職しました。この頃、離婚を決心し、娘3人を連れて京都に転居しました。そして看護師として病院で働きながら、一方では休日応急診療所でもアルバイトをし、懸命に働きました。やがて診療所長の紹介で京都府和束町に保健師として転職しました。人口8千人、茶畑の広がる農村地域で、京都府立医大公衆衛生学科とタイアップして健康増進活動に取り組んだことが印象に残っています。町長と保健行政の進め方について衝突し、辞職しました。その後50歳で再就職し、今度は産業保健分野で企業の社員やその家族、退職者に対しての数々の保健活動をしました。16年間勤めましたが楽しい仕事でした。

現在の活動について聞かせて下さい

秋篠の会の活動にはできるだけ参加するようにしています。また、奈良市の赤ちゃん訪問をしています。大阪府在宅保健師の会にも所属していて、NPO法人DODOオーサカが実施している健康サポート事業（特定健診後のフォロー、未受診者への受診勧奨など）でも活動しています。結構忙しいですが地域の方に喜んでもらえ、楽しいです。

趣味やプライベートの時間はどうぞされていますか

旅行が趣味です。一昨年はマチュピチュ遺跡に行きました。来年はピースボートで世界1周を予定しています。お花作りも大好きです。庭で育てています。現在102歳の母親が姫路市で一人暮らしをしているので、子供たちが順番で様子を見に行っています。また、今年から高校進学を控えた孫と同居することになり、彼の面倒も見ることになりそうです。

後輩に伝えたいこと

モットーは「前を向いて、楽しく！人のために役立てるなら・・・」そして「毎日精一杯、何とかなる！何とかする！」です。

佐藤さんは何とも明るく、パワフルが印象的でした。ますますのご活躍とご健康をお祈りします。



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・その他諸事情で常勤でのお仕事をされて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。

ナースセンターへの届出制度と復職支援について

届出制度は、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」が改正され、平成27年10月1日から施行されました。保健師・助産師・看護師・准看護師の免許を持ちながら、その仕事に就いていない方に、氏名や連絡先等を都道府県ナースセンターへ届け出ていただく制度です。状況に応じて、復職に向けた研修、無料の職業紹介、相談員によるアドバイスや情報提供等の支援が受けられます。

届出は、インターネットが原則です。お持ちのスマートフォンやパソコンから、看護師等の届出サイト「届けるん」に届出事項を入力してください。

<https://todokerun.nurse-center.net/todokerun/>

※書面での届出も可能ですので、奈良県ナースセンター(電話0744-25-4031)にお問い合わせください。

関連情報のあるホームページ

●厚生労働省ホームページ「看護師等免許保持者の届出制度」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunituite/bunya/0000095486.html>

●公益社団法人日本看護協会「中央ナースセンター」が運営する看護職のための無料職業紹介サイト「e-ナースセンター」

<https://www.nurse-senter.net/nccs/>

秋 篠 の 会 だ よ り

◆ 第 7 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

TEL 0744-29-8315

「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お願いします。