

【支部紹介】

村上支部

支部紹介を書くにあたり、今迄の「燈々会だより」を振り返ってみました。

8年前のブロック研修会には全員出席していました。現在では2～3名の出席です。以前はブロック研修会の当番の年になると、下見を兼ねて食事会をするのが楽しみの一つでした。会員が少ないので、皆でお見舞いに行ったり、山北に遊びに行ったりしました。現在の会員は昨年加入した1名と10条会員1名を含めて総勢6名です。最近、退職した人が6名もいますので、燈々会の加入をすすめていきたいと思っています。(幹事 佐藤 貞子)



佐渡支部

「佐渡から初夏の花だより」

今年の佐渡は例年より早めに花の季節が過ぎていき、桜も牡丹も芍薬もバラも…花の見頃と農繁期が重なって悔しい思いをしています。梅雨入り前の楽しみといえば大野亀のカンゾウ。今度こそ見頃を逃すまいと、6月7日に観に行ってきた。やはり…すでに咲き終わってしまった花、ちょっと淋しそうな姿になっていました。それでも海からの風に向かって立つ姿には雄々しささえ感じ、とても勇気づけられました。皆様も花の佐渡に是非おこし下さい。(幹事 土屋 貴子)



【会員のひろば】

地域の仲間とともに

上越支部 山崎 京子

退職と同時に、心の病気や高齢で閉じこもりがちな人に声を掛け、誰でも自由に集まれる場「すずらの会」を作りました。幸い賛同してくれる仲間恵まれ丸4年経った今も毎週木曜の午後集まっています。会の参加を楽しみにしてくれたり、無為な生活だった方が特技の手芸を再び始めて、生き生きとした表情になった姿を見るのが私達の喜びとなっています。

心の健康のために

長岡支部 今井 容子

毎日、体力づくりと称して畑仕事に汗を流しています。また健診、健康相談に従事したり、特養のボランティア、配食サービス、高齢者のつどいに月1回ずつ参加し、人生の先輩に学んでいます。そんな中、私の心の健康を維持してくれるのは、農閑期にできるパッチワークや洋裁です。今後も心身の健康づくりに励みたいと思っています。

おくやみ

謹んでご冥福をお祈りいたします

- 新潟第一支部 塩原 トシ 平成26年12月30日逝去
- 長岡支部 清水 ミ子 平成27年2月16日逝去
- 三条支部 太田 京子 平成27年3月6日逝去

編集後記

会員の要望を受け、最新情報や羽ばたいている会員の活動、共に刺激し合いたいと頑張っている現職の活動も掲載しました。「こんな情報を!」「こんな活動をしているよ!」等なんでもお寄せ下さい。(編集委員長 高橋 幸子)

新潟県在宅保健師の会々報

燈々会だより



No. 30

平成27年9月発行

編集発行 新潟県在宅保健師の会「燈々会」事務局
五泉市寺沢3-2-36 ☎(0250)43-4504



新たな一歩へ

会長 富所 和代

会員の皆様にはご健勝にて御活躍のこととお喜び申し上げます。

4月28日「燈々会」総会において27年度事業の承認をいただき活動がスタートいたしました。27年度の特記すべき事項については、①研修の充実を図ります。多くの会員の皆様が受講できるような研修の場を企画し、地域での活動に役立つような内容を検討いたします。

県中央での研修会として、今年度総会において会員も含め地域での高齢者の健康づくりに役立つロコモ運動の研修を実施しました。在宅保健師等研修会も予定されています。多くの会員が受講くださるようお願いいたします。身近な場でのブロック研修は地域課題対応とし、多くの会員から参加していただくよう予算化いたしました。それぞれの支部では、職能団体として行政機関等関係機関や現役保健師等との連携を深めるよう体制づくりをしていただきたいと思います。

様々な研修の機会がありますので、会員自身が自己研鑽を続ける努力も必要と考えます。

②「燈々会だより」については、前29号から「会報」とし、27年度は9月、3月の年2回発行する予定です。紙面は少なくなりましたが、新情報や国、県の動向等適宜お届けできるようにします。また発行に関しては、新潟県国民健康保険団体連合会の多大なご支援によるものと感謝申し上げます。

③地域でのボランティア活動として、従来からの事業も継続充実していただきたいと思います。特に「地域のお茶の間」は運営個所が減ってきておりますが、地域では今後も必要な事業と考えています。他に「健康劇」「高齢者疑似体験事業」「粟島浦村の特定健診(保健指導)事業への協力」等それぞれの支部で、地域のニーズに合わせ充実した活動が継続実施されますよう検討していただきたいと思います。

以上、会員の皆様の地域での活動に対しては住民の方々から多くの期待が寄せられています。

自身の健康を大切にしながら、より効果的な地域看護活動が提供できますよう祈念いたします。



平成27年度 新潟県在宅保健師の会「燈々会」総会

平成27年4月28日 於：新潟県看護研修センター

会員数 120名
(平成27年7月31日現在)

平成27年度 総会報告

4月28日（火）看護研修センターに於いて、出席者38名で開催されました。開会に続き3名の逝去を悼み黙祷及び慶祝会員の祝意。

来賓挨拶として新潟県国保連合会事業課長 梨本貴男氏並びに新潟県看護協会会長 佐藤たづ子氏、新潟県看護連盟会長 阿部時子氏から祝辞をいただきました。

協議事項では平成26年度事業報告並びに決算報告、委員会報告に続き平成27年度事業計画並びに予算案の審議となり、国保連合会から燈々会だよりの印刷費について支援していただき年2回の発

行ができることとなり、ブロック研修を充実することになりました。

引きつづき会則・内規改正について審議され、慶祝について白寿・米寿を喜寿にする改正案が提案されましたが否決され従来どおりとなり、弔慰については新たに弔電を加えることになりました。

役員改選については原案どおり可決され新旧役員の挨拶で閉会。午後からは記念講演が開催され演題「家庭でできるロコモ体操」を体験し、全身のリフレッシュができて充実した総会になりました。

編集委員 徳 永 和 子

来賓挨拶

燈々会会員の皆様におかれましては、日頃から地域住民の健康保持・増進にご尽力されていることに敬意を表するとともに、本会の保健事業の推進にご理解、ご協力を頂き御礼申し上げます。

国民健康保険制度は、我が国が世界に誇る国民皆保険制度を長年にわたり根幹から支え、地域医療の確保と地域住民の健康の保持増進に大きく貢献してきました。しかし、少子高齢化の進展と医療技術の高度化に伴う医療費の増嵩、加入者の高齢化や経済状況の低迷に伴う低所得者層の増加等の影響もあり、市町村保険者は一般会計からの多額の繰入れを余儀なくされる等、制度崩壊に瀕する危機的状況が続いております。国は社会保障全般にわたる改革の方向性や実施時期について具体的な協議、検討を進めております。

その中から、今後国や県の動向を注視していかなければならない4つの柱を紹介します。

1. 医療費適正化に取組む保険者への財政支援を強化する。
2. 平成30年度から都道府県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業運営の確保等の中心的な役割を担う。
3. 市町村は「国民健康保険法に基づく保健事業

新潟県国民健康保険団体連合会
事業課 課長 梨 本 貴 男 氏

の実施等に関する指針」の改正により、電子化された医療・健診データを分析し、PDCAサイクルに沿ったデータヘルス計画を策定する。

4. 認知症になっても自分らしく暮らし続けることが出来る地域の構築に向けた取組みをする。
- 3つ目の柱については、別角度からみた計画や、更に新たな保健指導が生まれてくると思われます。その一助として皆様と国保連合会が協力して、市町村を支援して参りたいと思っています。

皆様方がこれまで培ってこられた豊富な経験と知識を活かせる場の整備に努めると共に、更なるスキルアップの機会として今年度も「在宅保健師等研修会」や「栄養士等研修会」を開催する予定です。是非多くの皆様のご参加のほど宜しくお願いいたします。

※ご挨拶の中で特に3つ目の柱については、会員の市町村支援に関係するものと思うので、梨本課長様、齋藤保健師様（国保連）のご指導のもと「知っ得・最新情報」として掲載しました。



「特定健診等に関する在宅保健師等研修会」報告

平成26年12月4日（木）～5日（金）青森市の青森国際ホテルにて開催され、東北ブロック各県から在宅保健師等会の役員や会員、国保連合会職員総勢約50名の参加がありました。

1日目は3つの講演がありました。

講演①「健やか力を高めよう～健康教養向上に向けての取り組みと実践～」では、日本一短命な青森県の3大要因である肥満・喫煙・飲酒等の生活習慣改善に向けて、長生きの七か条、脳卒中予防十か条、亭主を早死にさせる十か条の活用等が紹介され、できることから始めることの重要性を学びました。

講演②「特定保健指導における運動指導」では、椅子に座ったままできるストレッチや筋トレのポイントを実技も交えて学びました。また簡単で効果的な歩き方は、「お腹をへこませること」と「肩甲骨を寄せること」の2点が最も重要とのことでした。

講演③「国保保健事業と在宅保健師の役割」では、国保中央会から全国の在宅保健師等会の設置状況（41都府県）等の説明がありました。また国

新潟県国保連合会
事業課保健・健診係
保健師 本間 裕子 氏

保連合会における在宅保健師の位置づけは「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」により、国保連合会には在宅保健師の派遣等により、保険者が行う保健事業を支援する役割があるとのことでした。

具体例として国保連合会と在宅保健師等会が連携し実施している特定健診未受診者対策の電話による受診勧奨事例の紹介等がありました。

2日目は開催県である青森県在宅保健師会（平成10年4月発足）から、介護予防モデル事業として開始した「回想法を活用した認知症予防の取組みについて」の活動報告がありました。

またグループ討議では、県によって活動状況は様々ですが、新規会員の確保等共通した課題もあり、その対策について活発な話し合いが行われました。

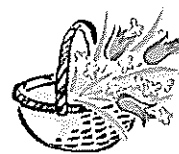
今回研修会に参加して、在宅保健師等会の皆様の「地域のために貢献したい」、「生涯現役」という強い想いとパワーを感じました。他県で活躍する同志との情報交換ができた貴重な機会となりました。

会員の活動状況調査結果から

平成26年度会員の活動状況調査を実施しました。88名の会員から解答をいただき、活動の実態と燈々会活動に対する意見や要望をまとめ、すでに総会資料で報告しました。今後はこの結果を生かしながら会の活動の活性化をはかりたいと考えています。会員の年齢構成にも幅があり、それぞれの家庭の事情や、体力、健康状態等個々の会員の背景に差がありますが、保健師としての知識や技術を生かし住民の健康を守るための支援をしたいという思いを大切にしています。特定健診や特定保健指導、他の地域看護活動等への就労状況や今後も活動に従事することが可能であると回答した会員は50代60代が多く、75才以上ではほとんどなく、

これは自然の姿と思われます。

一方でボランティア活動では75才以上の方の参加も多く、無理のない形で自分達のできる活動を大切にしていることが伺われました。この活動の現状は燈々会の活動の基本と考えられます。今後活動していくために、国や県等行政の動向や新しい知識や情報を得るための研修の希望が多く、会としてもブロック研修会を充実することや、燈々会だよりを年2回発行し適宜、情報等を提供したいと考えています。また新会員の増員に努力し、会員相互の親睦と交流が深まるよう会員の皆様と進めたいと思います。



保険者による予防・健康管理（データヘルス）の推進

1 健康保険制度改革のプロセスとデータヘルス計画の位置づけ

社会保障制度改革推進法(H24年8月)で公的年金、医療保険、介護保険、少子化対策について基本方針を定めた。それに基づき社会保障制度国民会議報告書(H25年8月)で医療・介護分野の改革として「病院完結型」から「地域完結型」の方向へ。そして社会保障制度改革プログラム法(H25年12月)、地域医療・介護推進法(H26年6月)で少子化・医療・介護の分野別にH29年度までの実施スケジュール及び改革推進体制整備について規定。

H30年度には地域完結型の医療・介護・福祉・子育てを盛り込んだ地域医療・包括ケア計画を市町村と県が共同策定する。

また加入者の健康づくりや予防活動の促進が保険者の本来業務であることから、全ての医療保険者がデータヘルス計画を策定することとなった。

2 データヘルスとは

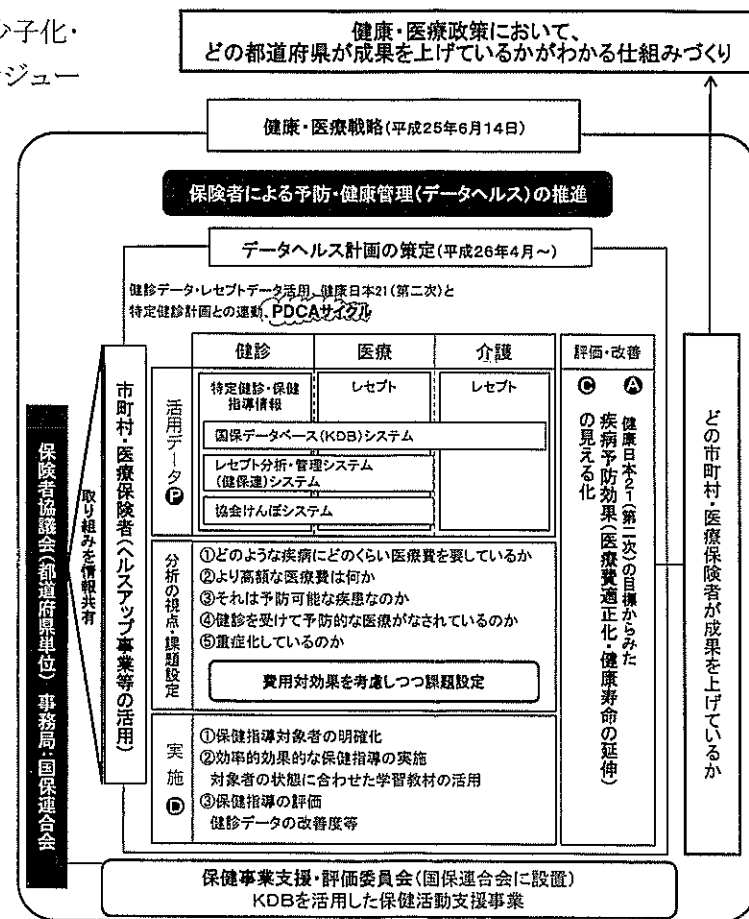
電子化された医療レセプトや介護レセプト、健診データを分析活用し、PDCAサイクルに沿って実施する効率的・効果的な保健事業のこと。市町村は、個人の医療・介護・健診情報が紐づけられる国保データベースシステム（略してKDBシステム）を活用して、平成26年度計画策定し、27～29年度までの3年間でPDCAサイクルに沿った保健事業を実施することになった。

3 PDCAサイクルとは

Plan(計画) Do(実施) Check(評価) Act(改善)

のこと。保健事業においてPDCAサイクルをうまく回せるかどうかは、Planの段階でまずはデータ分析に基づきどれだけ具体的かつ実効可能な計画をしっかりと立てられるにかかっているとのこと。

何とか保健事業に成果を出すよう、住民の一人としても共働していきたいと思う。



「家庭でできる ロコモ体操」を受講して

講師 日本体調改善運動普及協会認定トレーナー
健康運動指導士 藤口 理恵子 氏

報告 新潟第二支部 阿部 昌子

講師は弥彦村在住で元全日本選手権、跳馬で優勝のご経歴をお持ちです。分かり易く楽しいお話と実技の講習を受けました。ロコモ体操の基本は、バランス力と筋力を鍛えることであり、先ず歪んだ身体、硬くなった筋肉を調整、再教育することで、心と身体が喜ぶ状態を実際に体感しました。例えば①リセットコンディショニングでは『肩クルクル、ブラブラ』反対の手で肩を押さえ、脱力したもう片方の腕をブラブラと前後に振る。次にその腕をクルクルと内・外に回す。僅か数分のこれだけの運動で、明らかに反対の腕とは違った腕の軽さ、伸びを実感できました。②アクティブコンディショニング(所謂、けんこつ体操)は筋力の衰えを防ぎ、一生使える身体を作ることを目指す。具体的には、椅子に浅くかけ、両膝の間に丸めたタオルを挟み、大きく息を吸い、息をはきながら6秒間今ある最大の力でタオルを押し続ける。次に両膝をタオルでしっかり縛り、同じく息をは

きながら6秒間、力いっぱい膝を開こうとする等です。終始、笑顔でユーモアを交えながら教えてくださる講師の話や、コンディショニングを実際に体験した参加者は90分間がアツという間だったようです。一日数分で、椅子とタオル1本さえあればやれる、この体操を是非毎日の暮らしの中で実践し、健康寿命の延伸を図りたいと改めて実感しました。最後に、講師より紹介のあったコンディショニングに関する第一人者 有吉与志恵氏の著書です。



- 女のからだの痛みとコリがとれる本
静山社文庫 ￥648+税
- 深部体温を上げればやせる! 不調がとれる
講談社 ￥1,200+税
- 40才からの肉体改造 頑張らないトレーニング
筑摩書房 ￥799(税込)

「口腔機能の改善で 介護予防」を受講して

講師 新潟大学医歯学総合病院 口腔リハビリテーション科
助教 伊藤 加代子 氏

報告 新発田支部 片原 裕子

講演は次の5項目のメニューで行われました。
1 介護予防の重要性、2 口腔ケアの重要性
要介護者を予防するために運動、栄養、口腔機能の向上が必要。口腔ケアはう蝕や歯周疾患の予防、食渣の誤嚥予防、味覚の鈍化予防、唾液分泌促進、摂食を支える等で、これらは口腔機能を高め口臭予防や容姿を整える意識を持たせたり、生活リズムを強化する等日常生活への自立につながる重要な役割を果たしている。

3 口腔ケアの方法

使用器具、ケアの注意点など大事な説明部分を省略するが「口腔ケアの流れ」について

- (1) 全身状態、口腔内の状態を確認後口腔清掃に入る。
- (2) 口腔清掃の流れは、①声かけをし、体位を整える。②うがい 義歯がある時は先に外す。③

ブラシによる清掃 専用ブラシで口腔内、歯、舌、義歯の順でブラッシング。④清掃後のうがい。
4 摂食・嚥下の仕組み
解剖学的な仕組みと、誤嚥を防ぎ飲み込みやすい正しい姿勢をとるために、顎に指3本が入る位に顔を下に向ける姿勢が紹介された。
5 レクリエーション

口腔機能を向上させる運動例があげられ、「お口の体操」の実技指導を受け、リラックスモードに浸った。運動例としては、魚釣りゲーム、吹き矢、ストローボーリング、ロじゃんけん、ボタンプル等が紹介された。

以上、テキストも図解が多く、実際の具体的な説明でしたので、老人施設やお茶の間等いろいろなボランティアに活用できる有意義な研修でした。



平成27年度 役員・支部幹事・委員名簿

◆役員
会長 富所 和代(再)
副会長 上野 春代(再)
会計 中嶋 静代(新)
常任幹事 遠藤今朝枝(再)
監事 小林 和子(再)

◆支部幹事
上越支部 高橋美智子(再)
長岡支部 清水 明子(新)
魚沼支部 佐藤 桂子(再)
三条支部 小林 梅子(再)
新潟第一支部 藤田 裕子(新)

新潟第二支部 青柳 文恵(再)
新発田支部 戸根 節子(再)
村上支部 佐藤 貞子(再)
佐渡支部 土屋 貴子(再)

◆編集委員
委員長 高橋 幸子(再)
委員 徳永 和子(再) 青木 直子(再)

◆推薦委員
委員長 吉田 清子(再)
委員 青木 智子(再) 高橋美智子(再)

私が保健婦(師)として歩み始めたとき

長岡支部 小林 和子

私は、昭和36年4月に長岡市役所に就職しました。そのころの業務内容は、寄生虫予防・結核対策・予防接種・母子健診・成人病対策等でした。

○赤ちゃん相談では、木製の身長計と籠つきの体重計を手にとって、歩いたりバスに乗ったりして会場に着き、計測・相談・指導をしました。
○学校での予防接種では、体育館で一列に並んだ学童に接種。一本の注射器で数人の接種もありました。注射器が不足すると鍋と七輪を借りて煮沸消毒して続行したこともありました。

○統計作業では、算盤の練習をしたり、計算機も使用しました。当時のものは手でまわす計算機でまわすたびに鳴る「チン」の音を懐かしく思い出します。若い人には想像もつかないでしょう。庁舎外の仕事のときは「歩き」か「バス」が主でしたので、保健婦(師)の仕事は歩くの「歩健婦(師)」と自負したときもあったなーあと思い出しております。



新発田支部 齋藤シュエ

昭和36年4月新発田市役所へ赴任し、2年目に加治支所へ転勤しました。保健師業務に地区組織が必須であると考え、関係者のご理解ご協力を得て保健自治会を設立しました。

結核検診受診率向上を目標に活動を展開し、支所長や事務職員はもとより区長さんや婦人会等の温かい協力により成果が実り、県結核予防協会から表彰を受けました。食生活指導では、普及員の病欠により料理通信講座を家で暇をみて学習し、ピンチをきり抜けた体験もしました。

乳児訪問では、股関節脱臼のチェックをし、関係機関につなげたケースもありました。又家族計画指導は保健所や地域助産師と連携し実施。

保健師業務の奥深さと貴さを感じました。忘れ得ぬことは、39年新潟地震の時、新潟へ救護へ行ったことや、尊敬する故仁木コト先生と衛生教育で一緒する機会があり、その力強く美しいお声と豊かな内容に感激したことです。



会員より NPO法人ナースネット上越の活動紹介 共に生き支えあい、安心して暮らせるまちに

上越支部 石平 悦子

高齢化率が年々高くなっており、上越市でも介護や支援を必要とする人達が増加しています。このような中、私達は平成19年に子育て中であつたり、離職した在宅の看護職等10名余を中心に、地域の皆様が健康で安心して暮らすための手助けをしたいとの思いで法人を設立しました。

活動は幅広く、行政や各種団体が主催するイベントの救護は年間約20件程で、年々要請が増えています。その他、健康づくり公開講座や福祉施設のサービスに関する第三者評価の実施、「高齢者の健康生活支援事業」(普段元気に生活している一人暮らしや高齢者夫婦を対象に、健康相談や受診同行等のサポートを行う)等に取り組んでいます。

私達の活動は小さなものですが、この上越で共に生き支え合い安心して暮らせるまちにしていきたいと願いながら、歩んでいます。



現役より かかりつけ保健師制度について 新発田市健康推進課 健やか育児支援係長 諸本あつ子 氏

新発田市では、妊娠期から子育て期間を不安なく過ごせるようにするため、27年度から「かかりつけ保健師制度」を開始しました。

この制度は、一人の保健師が妊娠期から子供の就学まで継続して担当する制度です。かかりつけ保健師は、地区担当制をとり支援を行います。妊娠届出から健診、相談のあらゆる場面で担当保健師が対応することにより信頼関係を築き、不安や心配ごとがある時に早めに自分の担当保健師に相談でき、不安を解消することができます。

このことから、安心して子育てできる「子育てしやすいまち」になることを目指しています。またこの取組みは、全国でも先進的な取組みで、県内では初めての実施となります。



新入会員から 入会しました

長岡支部 和田多紀子

長岡市と出雲崎町において活動しております。これまで母子保健に携わってきた経験を活かし、ベビーマッサージや、発語の前の乳幼児とジェスチャーで行う母と子の会話「ベビーサイン」の育児法等の講師をしています。



新潟第一支部 目黒 節子

昨年12月、会員になる前でしたが、五泉市の大蒲原地域保健推進委員会の講演会で燈々会の先輩方と健康劇を演じたのが初仕事でした。会の事業に参加できることが限られてくると思いますが、よろしくお願いいたします。



新潟第一支部 皆川 陽子

燈々会の皆様のはつらつとしたご様子を見てお仲間に入れていただきました。

退職して、早3年目♪やや、回り道をしましたが初々しい新会員です。



新潟第二支部 清水真理子

日頃から尊敬している先輩に誘われお仲間に入れていただくことにしました。還暦を過ぎたら今までできなかったことをして心豊かに過ごしたいと思っていました。そんな点でも先輩の皆様と交流する機会が持てお喋りできたらいいなと思います。



よろしくお願いします

新潟第二支部 田村 純子

燈々会は、退職すると必ず入会するものと思っていました。就職当初保健師一人であつた私は、沢山の先輩に助けられ励まされ無事定年を迎えることができました。今後も仲間に入れていただき、先輩諸姉の熱いパワーを感じれることをうれしく誇りに思います。



佐渡支部 名畑 邦子

定年に一年早く今年3月で市役所を退職しました。現在市役所でお手伝いをしています。佐渡の自然や歴史を楽しみながら、体力を落とさないように努力し、自分の気持ちに添った心豊かな生き方をしたいと考えています。



佐渡支部 山田みどり

地区担当保健師として勤務した38年間で多くの人に出会い、多くの学びがありました。これから介護予防ボランティアとして恩返しをします。生涯保健師の心意気を持つ皆様と一緒に「燈々会」の活動ができることをとても楽しみにしています。



入会のおさそい

人生の最終期に燈々会に入会し、自分の可能性に挑み、情熱の灯を灯し続けたいと思えるようになり、本当に有意義に存じております。

新発田支部 齋藤シュエ

★年会費 4,000 円 申し込みは各支部会員まで