

## 【支部紹介】

### 魚沼支部

大地の芸術祭の里 ～十日町・津南～

7月～9月の50日間、第6回「大地の芸術祭」が妻有地域（十日町・津南）で開催されました。田んぼの中に、廃校・空き家に、集落に…世界35ヶ国から380点のアート作品、世界最大級の国際芸術祭です。作品は、住民・アーティスト・サポーターが協働で制作します。芸術祭を通じて沢山の交流が生まれました。期間中は県外ナンバーの車・若者・外国人が多く見られ、活気にあふれていました。こんな山奥に集落が…と発見できるのも楽しみです。次の芸術祭は2018年、ぜひ来てくださ～い。



草間彌生 作 ～花咲ける妻有～

(記 波形千恵子・樋口洋子)

### 新発田支部

新発田支部では、ここ2年間で変動があり現在の

の会員数は12名です。過去4年余りの10条会員がご家族の意向で会員に復帰したこと、また2年前には2名の会員が亡くなられお別れしました。支部の集まりなどでは先輩からの的確なアドバイスや健康の秘訣を聞くことができ、皆でそれぞれの考えや思いを気軽に話し合うなどいつも和気あいあいと過ごすことができました。今後の課題として、支部会員メンバーが数年間こう着状況にあるので新会員の入会に力を注いでいかなければと思います。

(記 戸根 節子)



## 【会員のひろば】

### 生かされています

三条支部 亀山 純子

最近、身体知的障害者施設の健康管理のお手伝いをしています。そこにいる人達は在職中に母子健診後の家庭訪問や教室で接点のあった子供達でした。点が線となった出逢いに有意義な時間を感じます。「保健室のおばちゃん」チョットくたびれて「もっとのんびりしたいな」と思いながらも、これ迄の多くのつながりの中でいかされている自分を感じる今日この頃です。

### 私のボケ予防

新潟第二支部 青柳 文恵

曽根町部サロンのお世話係をしています。先月はぶどう狩り。お出かけで参加者が多かったです。普段はマンネリ化のためか、参加者が減少傾向です。テレビでボケ予防は「今日行く所があって、今日用がある事」歳を取ってもキョウイクとキョウウヨウと教えてくれました。これからもボランティアとしてではなく、自分の為にも地域の茶の間で友達づくりをしていこうと思っています。

### 入会のお誘い

年会費 4000円

是非お仲間!!

各支部会員にお申し出ください。

### 編集後記

年2回の発行で幅広く情報を盛り込むことができました。寄稿してくださった方々はじめ関係者の皆様のご協力に感謝申し上げます。



## 新潟県在宅保健師の会々報

# 燈々会だより



No. 31

平成28年2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

## 「平成27年度東北地方在宅保健師等会連絡会議」報告

会長 富所 和代

初春のお慶びを申し上げます。

去る12月3～4日福島県に於いて総勢56名の参加のもと、標記連絡会議が開催されました。本県からは燈々会会員3名と国保連合会職員2名で出席いたしました。

1日目は講演3題と都道府県在宅保健師等会全国連絡会の報告がありました。

講演1「健康寿命を目指したロコモティブシンドローム予防法について」では、要支援・要介護の原因の25%はロコモであること。骨の健康に役立つ温州みかん（機能性表示食品）やカロテノイドを多く含む果実・野菜を摂ると良いこと。まずは骨折の連鎖を起さないことが大切とのことでした。

講演2「からだの可能性を信じて～日常の体を捉え直す」では脊柱を中心とした実技を学びました。

講演3「国保保健事業と在宅保健師等会の役割」(国保中央会常勤参与 鎌形喜代実氏)では、保健師職に求められていることとして①俯瞰してみる目 ②自治体の施策政策も含め社会の動きを捉える目 ③相手に理解してもらうためのプレゼン・見える化 ④自分の仕事に責任を持ち、考える ⑤組織人として動く ⑥人材育成、自己研鑽は重要 以上の6つが挙げられました。

報告「都道府県在宅保健師等会全国連絡会について」では、昨年から全国連絡会会長を受けられた秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会会長から①東北地方連絡会議を全国連絡会及び役員会の伝達報告の場とすること ②全国連絡会における役員の選出担当県を輪番制とし、2年任期とすること等について諮られ、当年度の全国連絡会の主な活動報告がありました。

2日目は活動事例として福島県在宅保健師の会「絆」から「保健師劇団」を立ち上げ、生活習慣病予防を目的とした健康劇の取組みについて発表がありました。健康劇への考え方はユニークで学べるものがありました。その特徴を列記しますと、①方言や地域の特徴をふんだんに ②劇の上演自体は5分程度で手のひらサイズのあんちょこを準備⇒対象者を飽きさせない、会員が誰でもできる ③小道具は少なめ ④劇の後に「健康講話」で締める⇒保健師としての専門性をきちんと発揮する。

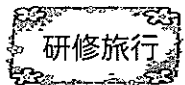
最後に、今後やりたいことに視点をのいたグループ討議であった。多くの示唆が得られた研修でした。



平成27年度 新潟県在宅保健師の会「燈々会」研修旅行

平成27年10月1日・2日 於：新発田市白壁兵舎広報史料館





## 皆様をお迎えして

研修旅行に会員の皆様をお迎えするにあたり、支部では会員相互の親睦と連携をはかり、新発田を中心とした地域の見聞を深めて頂き、参加してよかったと思えるようにと準備を行ってきました。秋晴れの晴天とはいきませんでしたが、雨に遭遇することも無く、無事に終えることができました。初日はパル c o m f y 陽だまり苑、白壁兵舎広報史料館の見学でした。陽だまり苑では施設内サービスと取組みについて知ることができ、史料館では一時代を経て現在が有ることを認識し、平和の有難さを実感した日となりました。恒例の懇親会

新発田支部  
石川吉子

では美味しい地酒で乾杯。個性のある出し物が披露され大いに盛りまりました。翌日は市島酒蔵見学、二百年の歴史を伝える酒造用具や収蔵品が公開され老舗の風格を感じました。清水園迄は雑談しながら親睦と情報交換を計りつつ徒歩で行きましたが、周遊式の庭は茶室や東屋が点在しゆったりとしていて心も和む庭園でした。一年を通し見学者も多く市の中心的な観光スポットとなっています。見学終了後に駅で解散。あっという間の2日間でした。満足して頂けましたか？研修中皆様の元気で明るい笑顔がとっても印象的でした。

## 研修旅行に参加して — 明日への元気を頂いて —

城下町の歴史が息づく町新発田、その歴史と自然に触れて心は豊か。施設見学では会員の現役力を学びました。史料館は見応えたつぷり、溝口候からPKO活動までを学びました。故郷が誇る大倉喜八郎。今夏、赤石岳大倉尾根を歩いた私はその功績を改めて偲びました。創業者の心意気が名付けた宿は美人の湯、若返つての交流会は賑やかに続けました。両支部の皆様挙げての歓待と心遣いに、皆温かな気持ちに満たされた2日間でした。



新潟第一支部  
二階堂 一 枝



## 「成果の見える栄養施策のためのデータ分析」を受講して

新発田支部  
安達ミチ

我国の2013年国民医療費が40兆円、介護費用9.3兆円と増加の一途をたどり国の財政を圧迫していることは皆さん周知のとおりである。このような状況を想定し平成22年新潟県データ分析ワーキングで疾病の発症と重症化予防、健康寿命の延伸と医療費の伸びを抑制するため、健康課題の総合分析を実施した。その結果によると脳血管疾患死亡率は全国上位であり、ベースの高血圧症、脳梗塞患者数も全国上位で要介護の大きな要因になっている。脳卒中情報システムや国民健康栄養調査の結果、食塩摂取量が多いことが判明していたこともあり、仮設塩分チェックリストを作成し県内17市町村7千人を対象にアンケート調査を実施。同時に実施した健康診断結果と併せて分析した。そのうち773人の早期第二尿中ナトリウムから1日食塩摂取量を推定した結果は20～59歳男性13.9g、

女性11.7g、60歳以上男性11.3g、女性11.0gだった。(ちなみに成人1日目標量は日本男性8g未満、女性7g未満、WHO5g未満、アメリカ3.8g、イギリス3g未満) これら目標量と比較して摂取量が多いことがわかる。さらに773人の塩分チェックリスト項目と尿中ナトリウムから塩分摂取と関連する10項目の食べ方がピックアップされた。  
①食事は満腹になるまで食べる②主食の重ね食べ③丼物、カレー、麺類週3回以上④煮物1日4品以上⑤漬物1日2種類以上⑥魚卵1日1回以上⑦麺類の汁を飲む⑧外食週2回以上⑨濃い味付けを好む⑩毎日飲酒。  
今後はこの塩分摂取を高める食行動10項目をターゲットに、関係する職種が連携して、根気良く、具体的に継続してアプローチしていくことが必要だと思う。



## 「新しい総合事業と住民主体による介護予防について」

新潟県福祉保健部高齢福祉保健課在宅福祉係

介護保険法改正により平成27年度から3年間で、今まで介護保険事業者が一律の基準で行っていた要支援者に対する訪問介護及び通所介護について、市町村が実施する新しい総合事業に移行することとされました。

その結果、要支援者等に対する生活支援サービスについて、要支援者自身の能力を最大限活かしつつ、NPO、住民組織、ボランティア等地域のさまざまな担い手が地域の実情に応じて行うことが可能となりました。

新しい総合事業の実施に当たっては、ボランティア活動との有機的な連携を図る等、地域の人材を活用していくことが重要です。60歳代、70歳代をはじめとした高齢者の多くは元気であり、また地域で社会参加できる機会を増やしていくことが介護予防にもつながります。さらに、できる限り多くの高齢者が、地域で支援を必要とする高齢者の支え手となっていくことは良い地域づくりにもつながります。

今回の制度改正では、これまでの介護保険による受け身のサービスから、高齢者の主体性を尊重して、地域の社会参加に結びつける「介護予防」に切り替えるという方向転換がなされています。

新しい総合事業の中でポイントになるのは、これまでの一次予防事業は、意識啓発などの「介護予防普及啓発事業」が中心でしたが、これからは、地域における住民の主体的な取り組みの育成・支援を行う「地域介護予防活動支援事業」が

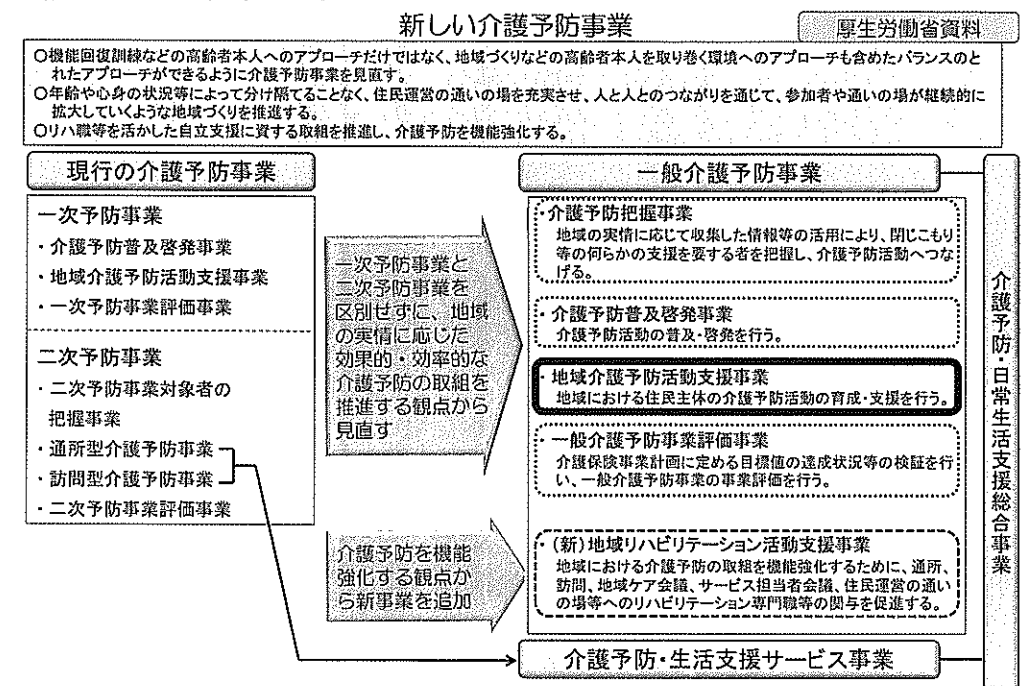
中心的な事業となります。

基本チェックリストを配布しても回収できなかった方、閉じこもりがちで、行政では誘い出しが難しい方にも住民主体で介入していけるようにという視点が入っています。

この住民主体の通いの場を拡大させるための支援事業として、国の補助事業である「地域づくりによる介護予防推進支援事業」を新潟県では今年度から開始しました。

これは、介護予防の効果的・効率的な取り組みを、国が都道府県と連携して、市町村の地域づくりを通じて推進できるように国のアドバイザー組織が技術的支援を行うという事業です。27年度は、胎内市と糸魚川市にモデル市町村となっただき、通いの場の拡大に取り組んでいます。また貴会所属の目黒節子さんに、新潟県を担当する密着アドバイザーになっていただいています。

これまでも『住民主体の地域づくり』は、県内各地で保健師が中心になって長年取り組んできた活動ですが、国の制度改正によって、改めて住民主体の地域づくりが着目されています。



※従来、二次予防事業で実施していた運動器の機能向上プログラム、口腔機能の向上プログラムなどに相当する介護予防については、介護予防・生活支援サービス事業として介護予防ケアマネジメントに基づき実施







