

## 会長ごあいさつ

いつわ会 会長 高山喜志子



会員みなさまお元気でお過ごしでしょうか？

7月1日は全体研修会を開催し、地域で生かせる認知症サポーター『オレンジリング』を取得することができました。2015年は地域包括ケアシステム元年ともいわれています。厚生労働省は、全国の市町村で一住み慣れた自宅や地域で最後まで過ごせるように医療・介護・予防・生活支援などを一体的に提供するシステムを整えるようにすすめています。

このような時節柄、『オレンジリング』や研修会は、いつわ会会員が自分の住んでいる地域の支援に関心を持ち、どんな支援ができるか積極的に関わるための一助になるものと思っております。鎌田寛医師は「屋根のない特養を全国へ」と長い年月取り組んでおられます。

ブロック研修が四つの地域で開催されます。

お近くでの研修になりますので、ご都合を合わせていただきご参加ください。

他県の在宅保健活動者の会では、主たる事業として、健康体操・寸劇・健康相談等をアピールしておられる会があります。いつわ会も10周年を過ぎておりますので、どんなことをいつわ会の事業にできるのかどうか役員会で話し合いました。会員のご意見をいただきながら継続して話し合うようにしましたので、どうぞ事務局及びブロック役員へご提案くださるようお願いいたします。

山形県国民健康保険団体連合会のご指導とブロック役員等の方々の積極的なご支援をいただき、平成27～28年度いつわ会会長を務めさせていただくことになりましたので、よろしくお願い申し上げます。

## 平成27年度事業計画

事業名	日 時
役員会	第1回 平成27年4月24日 第2回 平成27年6月19日 第3回 平成28年1月予定
健康まつり等への支援	随時
特定健診・特定保健指導受診率等向上対策事業	平成27年5月～平成28年3月予定
会報発行	2回発行予定(9月、3月)
活動状況アンケート調査	平成28年2月予定
いつわ会研修会	平成27年7月1日
地区ブロック研修会	6ページ参照
山形市健康づくり事業	平成27年10月予定
救護	随時
南陽市高齢者サロン	平成27年4月～平成28年3月予定
やまがたピンクリボンフェスタ2015	平成27年10月4日

## 平成27年度いつわ会役員



前列左から 渡辺幹事 安達副会長 高山会長  
渡部幹事 高橋幹事

後列左から 奥山幹事 尾形幹事 奥村幹事  
岡部幹事 色摩幹事 山田常任幹事

都合により欠席 松田悦子幹事



# 平成27年度 いつわ会研修会

日時 平成27年7月1日(水)

場所 山形市山交ビル7階中ホール

今年度の「いつわ会研修会」は、49人の参加を得て開催されました。



開会の挨拶をする高山会長と国保連合会の安食事務局次長

## 研修会日程

10:30 開会 あいさつ

10:35 講義

「認知症サポーター養成講座」

公益社団法人認知症の人と家族の会  
山形県支部

世話人代表 山名 康子 氏

山形市福祉推進部長寿支援課

主幹 成田利恵子 氏

昼食休憩

13:30 講義と実技

「簡単!安全!効果的!

サロンにも活かせるロコトレ」

山形県立米沢栄養大学

准教授 加藤 守匡 氏

15:00 閉会

## 研修会の内容から

### 講義

### 「認知症サポーター養成講座」

公益社団法人認知症の人と家族の会山形県支部

世話人代表 山名 康子 氏

山形市長寿支援課主幹 成田利恵子 氏



### 【講義 概要】

- ・認知症の理解
- ・認知症サポーターについて
- ・具体的な例を通しての認知症の方に対する対応の仕方
- ・認知症になられた御本人の心・気持ちに寄り添った介護の重要性
- ・成年後見制度、特に任意後見制度の考え方、必要性
- ・遺言書の重要性
- ・家族会や山形県の取り組みについて
- ・最後まで自分らしく生きること、生かすこと
- ・地域での支えあい在今后より大事になること





## 参加者アンケートから

- ・認知症について再認識しました。今後も継続して受講し、地域への還元はもちろんのこと自分自身、家族、身近な方々へ伝えることにより全体的に意識の向上（理解・対応・その人らしく…）を図ることに手助けできればと思っています。
- ・認知症の研修会は受けた時がありますが、今回はサポーター養成講座ということで、実際に関わっていらっしゃる山名先生の具体的な体験談がとても良かったです。
- ・サポーター活動の概略を知ることができました。自分の生活している地域の実態について今まで関心を寄せていなかったのが今後注意して広報など見ていきたいと思います。
- ・熱意が伝わってきました。理解しやすい講話でありがとうございました。



講師の山名康子先生から『オレンジリング』の授与

## 講義と実技

### 「簡単!安全!効果的!」 サロンにも活かせるロコトレ」

山形県立米沢栄養大学  
准教授 加藤 守匡 氏



#### 【講義と実技 概要】

- ・加齢に伴う下肢の筋力低下
- ・心理状態(気分)の良さが運動の継続には重要なポイント
- ・脳と体はつながっている
- ・運動強度の目安
- ・運動の強度としては、乳酸が増えるか増えないかの運動が適している

- ・強度の目安としては、早歩き程度の心拍数
- ・筋力トレーニング
- ・筋肉は修復に2日かかるので毎日行うより間隔をあけてトレーニングを行う。
- ・ボールを使った体操(写真参照:ボールは市販で千円くらい)
- ・どこでもだれでもできる「タンタンタッチ体操」



『タンタンタッチ体操』の実技

## 参加者アンケートから

- ・楽しくすぐできる内容でよかった。
- ・負荷の目安も簡単に説明してもらえてよかった。
- ・屋内で身軽にできる実技で実行できそうなので良かった。サロンにも活かせるようです。
- ・脳も体も活性化しました。手軽に運動の大切さを学べて実技もあり、楽しいひとときでした。
- ・気持ちよく久しぶりに運動できました。身近で毎日何とかできるかと思います。
- ・65歳の声を聞いて筋力の衰えを痛切に感じています。日々トレーニングをしなければと思いながらできないでいますが、手軽にロコトレしながらサロンに生かせる事を学びました。
- ・喜んでやる!が重要。そんなに頑張ってやらなくてよい!が良かった。





# 平成26年度「いつわ会会員活動アンケート」集計結果 (抜粋)

調査期間/平成27年2月から3月

配布数/198 回答数/114 回収率/57.6%

## 1 平成26年度に行った保健活動内容(複数回答)

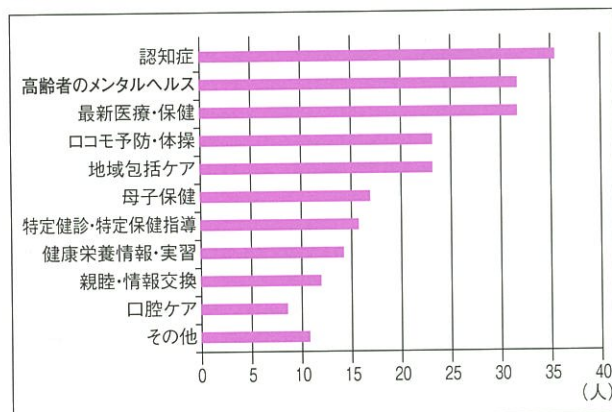
市町村保健事業関係 1,865回/年 53人

- 1位 乳幼児健診・母子歯科事業など(28人)
- 2位 介護保険関係[予防・調査・認定審査](18人)
- 3位 特定健診・特定保健指導(17人)
- その他 健康相談、栄養相談

その他(地域・施設) 3,029回/年 74人

- 1位 地域・施設での支援・ボランティア(62人)
- 2位 高齢者サロン(23人)
- 3位 事業所における保健指導(13人)
- その他 各種地域の委員、避難者支援

## 2 全体研修会の希望内容について



「認知症」の希望が一番多く、次に「高齢者のメンタルヘルス」、「最新医療・保健」と続いている。

今回、「最新医療・保健」の内容まで記入を求めたところ半数の方は記入がなかったため、役員会で設問自体の改善が必要と話し合いました。

## 3 特定健診・特定保健指導受診率等向上対策事業への協力について

協力できると答えた方は12名

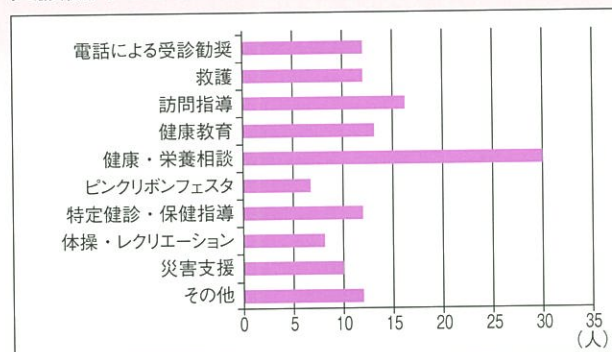
## 4 救護への協力について

協力できると答えた方は12名

## 5 市町村等へ支援協力について

114名のうち、支援協力できる49名

支援協力できると答えた49名の内容内訳(複数回答)



- 1位 健康・栄養相談
- 2位 訪問指導
- 3位 健康教育 の順でした。

## ■ アンケートの自由記入欄から ■

★加齢と老化は誰にでも訪れます。加齢は避ける事はできませんが、資格を生かし続けられれば老化を遅らせる事はできるのではないかと思います。～途中略～これからも老化予防のために健康の続く限り資格を活かしていきたいと思います。

★退職してから10年目を迎えます。介護の連続であつという間に過ぎたというのが実感です。～途中略～少しずつ時間的余裕が出てきましたので都合がつけましたら研修会にも出席できたらと思っています。

## ■ アンケート上での御質問から ■

Q:全体に会員が少ないと思いますが、どんな方法で普及活動(PR)をしているのでしょうか?

A:保健師に関しては、市町村等における御勇退の情報をもとに積極的に御案内していますが、その他の職種については、役員の方をはじめとしたいつわ会会員からの口コミに頼っている状況です。

## 市町村保健事業担当者の皆さんへ!

いつわ会では、健康・栄養相談、訪問指導、その他の保健事業に保健活動者を派遣しています。健康イベント、健康機材使用の際の健康相談、救護等に依頼してみませんか?お問い合わせは、下記まで。

山形県国民健康保険団体連合会 事業課 保健事業係  
TEL 0237-87-8002 FAX 0237-83-3353



## 支援事業紹介コーナー

### 平成27年度特定健診・特定保健指導受診率等向上対策事業

国保連合会は、県内の8保険者（市町村）と協力し、特定健診受診率を向上させるための電話による支援事業を行っております。

いつわ会会員がこの事業に協力し、市町村役場庁舎等で電話勧奨を行っております。

本人や家族に受診の大切さを訴えております。

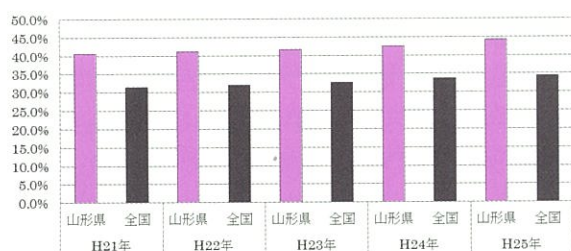
#### ●実施保険者●

寒河江市 南陽市 山辺町 中山町  
大江町 高畠町 飯豊町  
最上地区広域連合

### 山形県市町村の 特定健診・特定保健指導の状況

平成20年度より特定健康診査（以下「特定健診」という）が開始され、国の定める第二期特定健診等実施計画では、平成25年度以降の市町村国保の特定健診受診率目標値は60%、保健指導実施率は60%です。平成25年度の山形県市町村国保保険者にかかる特定健診受診率は44.2%、特定保健指導終了率は31.5%であり、全国的には上位に位置していますが、今後も目標に向け取り組みが必要です。

年次別市町村国保の特定健診受診率（H25は速報値）



## 事業報告

### 特定健診・特定保健指導 勧奨従事者スキルアップ研修

日 時：平成27年5月11日（月）  
午後1時20分～4時30分  
場 所：山形県国保会館（寒河江市）  
参加者：21名（市町村等職員は53名）  
内 容：講演「人の心を動かす 効果的な  
電話勧奨とは」、情報提供  
講 師：(株)プラスステージ・ヒューマンソリューション教育研修部

#### 【参加者アンケートから】

- ・今までこのような講座を聞いたことがなかったので、とても新鮮で楽しくとてもためになり実践が楽しみです。
- ・自分では気づいていない言葉でも相手に失礼だったり、顔が見えない分気を遣っていく必要があると思ひ知らされた。
- ・時代の変化に合う接遇を学んでいくことは大切と思いました。



### 救護スキルアップ研修会

日 時：平成27年6月3日（水）  
午後1時30分～4時30分  
場 所：山形県国保会館（寒河江市）  
参加者：19名  
内 容：『普通救命講習Ⅰ』  
講 師：西村山広域行政事務組合  
消防本部消防署第二課

#### 【参加者アンケートから】

- ・心臓マッサージ大変勉強になりました。AEDの使い方についても少し自信ができました。楽しく受講できました。
- ・5年毎に（ガイドラインが）改訂するということを聞きましたので、間隔をおいて再講習の機会を設けてほしい。





# 平成27年度ブロック研修会予告

## 会員の親睦と交流を図りましょう

### ★最上ブロック

9月16日(水) 10時30分～15時

場所／新庄市生涯学習センター わくわく新庄

内容／○実技「簡単・安全・効果的！

サロンにも活かせる軽運動」

講師：最上町社会福祉協議会

主任健康運動指導員 沓沢 保代 氏

○講演：テーマ：地域包括ケア&温泉利用

講師：大蔵村診療所 所長 荒川 光昭 氏

### ★村山ブロック

10月5日(月) 10時～15時

場所／山辺町保健福祉センター

内容／○講義：メタボ予防の栄養

講師：管理栄養士 島貫 久美子 氏

○調理実習：メタボ予防の食事

講師：管理栄養士 島貫 久美子 氏

○ロコトレ：花の山形!しゃんしゃん体操のおさらい

○講演：テーマ：高齢者のメンタルヘルス

講師：山形県精神保健福祉センター

所長 有海 清彦 氏

### ★置賜ブロック

9月18日(金) 13時30分～17時

場所／白鷹町立病院

内容／○白鷹町内のイタリアンを食しての交流(昼食)

○講話：「白鷹町認知症初期集中支援チーム設置促進モデル事業」

講師：白鷹町健康福祉課地域包括支援センター

○グループワーク

テーマ：いつわ会の明日を描こう!～自分が輝くために～

○ロコトレ：花の山形!しゃんしゃん体操のおさらい

○講演：テーマ：地域包括ケア

講師：白鷹町立病院 院長 高橋一二三 氏

### ★庄内ブロック

10月8日(木) 10時～15時

場所／鶴岡市総合保健福祉センター『にこ♥ふる』

内容／○<sup>くるまざ</sup>車座トーク

テーマ：地域で見守り支える認知症の現状と課題

話題提供者

・認知症の人と家族の会山形県支部

世話人 鷺田 良平 氏

・民生委員 佐藤 てい 氏

・保健師 真島 充子 氏

○講義と実技

「健康づくりと運動～ロコモ予防の運動とは?～」

講師：庄内保健所保健企画課

計画が決定次第、地区毎、詳しく通知いたします。他ブロックへの参加も可能です。ご希望の方は、事務局まで申し込み下さい。(連絡先下記参照)

## 平成27年7月1日現在会員数

### 職種別

	村山	最上	置賜	庄内	合計
保 健 師	38	17	11	19	85
助 産 師	8	1	0	1	10
看 護 師	18	6	8	13	45
准 看 護 師	4	2	1	0	7
管理栄養士	14	3	8	4	29
栄 養 士	3	1	2	0	6
歯科衛生士	11	3	6	0	20
合 計	96	33	36	37	202

### 年代別

年齢階層別	人数
40歳未満	2
40～49歳	10
50～59歳	35
60～69歳	77
70歳以上	78
計	202

## 会員募集

山形県在宅保健活動者連絡協議会いつわ会では、会員を募集しています。

保健師、助産師、看護師、准看護師、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士、その他保健活動に活かせる資格をお持ちの方で「現役を引退したけど、今までの経験と知識を活かしたい」、「今は家にいるけど知識や資格を役立てたい」という方。御存知の方がいらっしゃる際は、是非、御紹介ください。

## 事務局

〒991-0041

寒河江市大字寒河江字久保6番地

国保会館内

山形県国民健康保険団体連合会

事業課保健事業係

TEL0237-87-8002

FAX0237-83-3353

印刷 コロニー印刷