

平成29年2月発行 第32号

茨城県在宅保健師の会

会報



ピエロと小ものたち 油絵 鶴田 ふく会員作

小池都知事は都民ファースト

保健師は住民の健康ファースト

茨城県在宅保健師の会 会長 渡邊 純子

小池都知事のことばをお借りしましたが、私たち地域で働く保健師は日々変化する住民の健康面での様々な要求に応えなければなりません。先延ばししないで、直ぐに対応することが求められています。有難いことに、お宅までお邪魔して「保健師です。」と言えば、多くの家庭では「わざわざ来て頂いて」と言って玄関か座敷に迎えて貰える特殊な仕事でもあります。この保健師特有の武器を地域に根付かせたのは先輩たちに負うところが多いのですが、「住民の健康ファースト」の一つとして大切に育てて行きたいものです。

さて、今や、人工知能にアドバイスを受ける時代となりました。この前、職場での様々な問題解決にこの方法を用いたことが放映され興味深く見ました。そして人工知能のアドバイスを驚いたのです。会社員が自分の行き詰まった問題へのアドバイスを人工知能に求めたところ、「その問題は先輩に相談してみましよう」と答えました。いつもは話したことのない先輩に思い切って相談し

たところ「とても良いアドバイスがいただけた」と喜んでいました。次の人には、「あなたの上司に相談してください」と言うものでした。恐る恐る上司に相談し、問題解決に繋がったと言っていました。これは単に問題解決が出来ただけでなく、仲間とのコミュニケーションにも大いに役立ち、とても良かったようです。人工頭脳の意外な解決方法は我々世代がいつもやってきた方法ではないかと思ひ、「人工頭脳は現代の盲点を知っているね」と感心していました。こうした意味で、人と人との繋がりを大切にしながら、住民の健康ファースト」を心がけていれば、保健師が何をすべきかは住民が教えてくれると思いました。



平成28年度「茨城県在宅保健師の会」第1回 研修会報告

平成28年10月5日に茨城県立健康プラザにて第1回研修会を開催いたしました。在宅保健師19名が参加されました。

講演Ⅰ

メタボリックシンドローム

対象者への食事栄養指導

茨城県栄養士会 管理栄養士 糸澤由布子氏



糸澤由布子氏

○研修者の前で保健指導が開始

(20分間)

関連資料の配布は無く、研修前に白板に講師が記入した検査データが紹介され、ロールプレイを行うとのことでした。

○ロールプレイ後の講師助言

- ・体重の他、血圧等についても考慮を要するが、指導項目を1つに絞ることは大事。
- ・体重の落とし方3kgは脂肪で落とすのがベター。タンパク質と糖質は1gに対し4kcal、脂質は9kcalなので！
- ・体脂肪の1kg7kcal、3か月で2万1千kcal、1日230kcal、毎食80kcal減らせれば良い。
- ・絵を見せる。1週間位は、食べているものを細目に計って身に付ける。

○事前質問に対しての回答

- ・最終的には、相手との交渉である。
- ・毎日体重を測定し、記録することも大切。
- ・頑張りすぎの拒食に要注意。3か月で達成しても、6か月まで経過を見ることが必要。
- *サプリメントは高価・肝臓にとつては異物なのでとても意味なし。
- *水素水は勧める必要はない。水道水でOK。
- *ポカリ等糖質が多い。飲むときは半量の水で薄めて。麦茶でOK。
- *特定保健指導はたばこ・お酒は重点的に指導。
- *夕食の遅い人はおにぎりを食べて夜ご飯を食べない。途中ナッツ等エネルギーの無いものを。
- *残業時途中で食事できない時はカロリーメイトでも可。夜蛋白質を補給する。
- 当日は、午後からも予定があり、午前中のみ参加で、司会と会報への報告と少々大変に感じましたが、長く現場を離れていて学びの機会の少ない私にとって良い刺激になりました。今後ともなるべく参加したいと思えます。

参加者の声

- 具体的な内容で大変勉強になりました。先輩方のロールプレイも拝見でき、今後の指導の際に取り入れていきたいと思いました。
- 朝晩の生活習慣に合わせて使えろと思えました。
- 食事栄養指導は画期的であると感じました。



今回の研修参加者が、在宅保健師の会会員3分の1以下と少ないのは、残念です。

(文・大内喜枝子)

講演Ⅱ 生活習慣病を予防する

身体活動・運動に関する保健指導

株式会社 健康総研 代表取締役 菅野 隆氏



菅野 隆氏

生活習慣病を予防するための運動が重要視されてから久しい。先生をお迎えしての研修は、今回は2回目の参加となります。今回は実技を通しての研修内容でしたが、今回は講義が主で難しいところもありましたが、内容が自分にとって新しい情報が多くあり、とても勉強になりました。

まず、健康づくりのための身体活動基準・指針2013が作成されたこと・「エクササイズガイド2006」からの主な改善点として
①対象者を高齢者まで拡大して64歳未満と分けて基準を策定。
②生活習慣病の重症化予防への運動基準・指針の付加。
③より身体活動全体を重視。
④基準値の表現方法を簡易化。23メッツ時間／週を1日約60分・

約8000歩と表現。

⑤身体活動・運動に安全に取り組むための留意事項を付加。

⑥利用者の視点に立った指針（エビデンスに基づかないもの）概要として高齢者から生活習慣病患者まで対象に「プラステン（＋10）」で身体活動を促すものとなっている。

今より10分多く体を動かす・運動習慣を持つようにする・30分以上の運動を週2日以上行うなどが盛り込まれている。運動・身体活動の強度と量の指標も出されたこと、生活習慣をちよつと変えた場合の減量効果なども示された。

また、やせている人と太っている人の身体活動量の差をみると、痩せている人は、太っている人よりNEAT（＝掃除やちよつとした移動・立位姿勢など運動とは異なる日常生活活動で消費されるエネルギー）が1日350kcalも多いことがわかった。脂肪1kgを燃焼させるのに7000kcalとすると、なんと1年で18kgの脂肪燃焼量の差ができること

になる。このことから、日常生活活動で消費されるエネルギーは重要なカギとなると思われた。また、この身体活動量と死亡率との関係を見ると、活動量の多い人は、がん・血管系疾患の死亡リスクが少ないこともわかっていく。

メタボリックシンドローム改善の3つの基本運動は、ストレッチ・有酸素運動（ウォーキング・自転車・水泳）・筋力トレーニングであること、この3つが重なり合う部分は身体活動に位置付けられている。それぞれの運動もかけ足で説明、実技は無かったが概ね理解できた。

また、経年的筋力低下を如実に示されたことで、やはり高齢者の筋力トレーニングの重要性を再認識できたこと、まずは自分のため自ら始めなければならぬことを実感した研修だった。今までモヤモヤしていたメッツ・エクササイズのモヤが少し取れた。

これからの高齢社会、何といっても平均寿命を延ばすことではなく健康寿命が延びてこそ幸せな老後であると同時に、増大する介護費用に歯止めをかけることにも



つながるのではないか。ありがとうございました。

（文・柳橋 昌子）



参加者の声

- 体感が大切だということを指導に活かすことができそうです。
- ホームサーキットトレーニングは良い学びになりました。
- 実技がもっと多めにあつた方が良かったと思います。もう少しやりたかったです。
- 参考になり、実践させていただきま。
- 楽しく、わかりやすく、大変勉強になりました。

土浦市健康まつり 健康相談に参加して

渡辺 梅子

10月16日に第31回土浦市健康まつりが開催され、多くの市民の方が参加されました。

在宅保健師の会においても「血圧測定・健康相談」のコーナーで協力させていただきました。参加者との触れ合いの中で、健康づくりに向けて実践していること等話を聞かせていただき、私自身も四季の風景を楽しみながらのウォーキング等、健康づくりのため今後も継続していきたいと思いました。



「さわやかフェア」に 参加して

渡邊 清見

今回阿見町のさわやかフェアで血管年齢測定のお手伝いをさせていただきました。

毎年測定に来てくださる方も多く、昨年と比較して良くなったとか、悪かったと言って一喜一憂していました。運動を始めて血管年齢が若返り喜んでいたり、生活習慣に気を付けている割には効果が出ず、がつかりしている人もいました。そのような中、タバコを吸っている人は明らかに血管年齢が実年齢より高くなっていました。改めて喫煙習慣の悪影響を感じさせられました。

久しぶりに保健師としてお手伝いさせていただき、とても楽しく有意義な時間が過ごせました。また、在宅保健師の会の小西さんとお話でき、時間が経つのも早く感じました。これからも、お役に立てるような事がありましたら、協力させていただきたいと思います。ありがとうございました。

平成28年度 健康づくり支援事業に 協力いただいた会員さん

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| ○茨城町健康まつり健康相談 | 伊野 君子会員 |
| ○阿見町健康まつり健康相談 | 渡邊 清見会員、小西 桂子会員 |
| ○土浦市健康まつり健康相談 | 渡辺 梅子会員 |
| ○桜川市特定保健指導初回個別面接 | 鈴木 房枝会員 |
| ○笠間市重複頻回訪問指導 | 菊池 郁子会員 |
| ○常陸太田市重複頻回訪問指導 | 山本美恵子会員 |
| ○笠間市健康相談 | 渡邊 純子会員、鶴田 ふく会員、
大関いづみ会員、久米 郷子会員 |
| ○龍ヶ崎市重複頻回訪問指導 | 亀井由季枝会員、渡邊 清見会員、
大内喜枝子会員 |

健康まつりでの相談事業では相談者から「満足した」という声が聞かれました。加えて、「丁寧な対応をしていただきありがとうございました」と、市町から感謝のお言葉をいただきました。

平成28年度 温泉入浴施設健康相談

平成27年の「小美玉温泉ことぶき」での健康相談事業から引き続き、平成28年度は毎月第3木曜日に笠間市の入浴施設「いこいの家はなさか」で健康相談を行っています。

相談者は持病への不安など、様々な話をしてくださいます。何気ない会話の中から、相手の生活史を伺うことができ、保健師はそれに寄り添うように相手にあったアドバイスをを行うスキルが求められると感じました。

利用された方々から好評なので、平成29年度も温泉入浴施設における健康相談事業を続けていきたいと考えております。



はなさかでの健康相談に
携わってみて

大関いづみ

今年度、月1回のペースで笠間市はなさかでの健康相談に携わりました。温泉施設としての憩いの場での解放された雰囲気の中、血圧測定を通して利用者の方のお話を聞く機会となりました。

回を重ねるごとに利用者の方とも顔見知りになり、他愛ない話から生活のはざまを垣間見たり、中には家の中にばかりいてもと外出して来たものの病気の跡の残る身体をさらけ出す入浴にはまだ抵抗があると、病気の向き合い方、気持ちの変化などをあらわにする方もいました。

相談では年を重ねたからこそわかる健康への

人の言葉の重みを感じたり、月日がたつても変わらない人に寄り添うからこそ、みえてくるものを感ずたりしてい



ました。最初は思いがけなく利用した方でも事業を続けることで一緒に生活を振り返り「それでいいんだよ。」の言葉に励みをもつてますます生き生きとすごせれば何よりだと思います。ただけ力になれたかわかりませんが、私にとっても貴重な時間でした。

入浴施設で健康相談を
実施して

鶴田 ふく

笠間市には、人工温泉や露天風呂、薬草風呂など様々なタイプを有する入浴施設があります。ここで、平成28年1月から笠間市と施設いこいの家「はなさか」との理解を得て、在宅保健師の会の保健師2名が毎月1回（第3木曜日午前中）血圧測定・健康相談を実施しています。来場者はほとんど高齢者です。高血圧治療の方が多く状態ですが、中には服薬中断、高血圧でも受診しない方もいます。このような時、受診勧奨や健康寿命の大切さ等を話し合っています。

実施期間は平成29年3月までとなりますが会場を提供し協力してくださる皆様に感謝！

事務局員紹介

『よろしく願います』

千明 智美

はじめまして。今年度より国保連合会保健事業課で勤務させていただきます。

保健事業課では、在宅保健師の会の事務局の他、市町村へのデータ提供、茨城県保健者協議会や保健事業支援・評価委員会、市町村保健師連絡協議会等のお手伝いをさせていただきます。日々、勉強しながらきめ細やかな支援が出来るように、努力していきたいと思っています。よろしく願います。

『よろしく願います』

小島千恵子

今年度から在宅保健師の会事務局の担当として働き始め、だいぶ月日が経ちました。会報31号ができてから、もうそんなに時間が経ったのかと驚いています。まだまだ不慣れと勉強不足で、分からないことが多いのですが、在宅保健師の会の会員の皆様方に助けていただきながら、今後も精進してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

会員の皆様へ

研修会のご案内

平成28年度 茨城県在宅保健師の会
第2回研修会

- 日 時 平成29年3月3日(金)
午前9時45分～午後3時
- 会 場 茨城県立健康プラザ
3階 会議室1・2

◆ 「茨城県災害時保健活動
マニュアルについて」

茨城県保健福祉部 保健予防課

◆ 「どならない子育て練習法」

子育て支援とペアレント・
トレーニング

子ども家庭支援センター どうしん

センター長 笹川 寛氏

◆ 「笑いヨガ」

ラフターヨガ

リーダー 喜田ひろ子氏

事務局までお申込み下さい。

発行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会内)

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町 978-26

茨城県市町村会館 4階

電話：029-301-1553

Fax：029-301-1575

Email：jigy@ibarak-kokuhoren.or.jp

http://www.ibarak-kokuhoren.or.jp/cms/

編集後記

寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私の方は、毎日昼休みに職場周辺を散歩しています。入職した頃には青々としていた木々が、色を変え、落ち葉になつていく、季節の移り変わりを日々感じ取りながら歩いています。

花壇の花も、サルビアからパンジーにかわり、花々も寒さに耐えながら春を待っているように思えてきます。春は別れの季節ですが、出会いの季節でもあります。私もご縁があつて会員の皆様と出会うことができました。この出会いに感謝しながら、会の運営に尽力していきたいと考えております。

小島千恵子

