



みつば会通信

2016年
6月
第21号

長 崎 県 在 宅 保 健 事 業 み つ ば 会

就任のごあいさつ

✿ 長崎県在宅保健事業みつば会新会長 木下 美智子（保健師）✿

今年度でみつば会は発足18年になります。その重要な時期に会長を引き受けることになり、代々の会長さんのようにしっかり任務を果たせるか不安です。早速、会則やみつば会5年史・10年史・みつば会通信を見せて頂きました。また前会長の三宅さんから平成27年度の支援事業の内容等を聴き、会員の細やかな対応に頭が下がる思いです。また他県と違い、私の知る限り会員が保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士の専門4職種で構成されているのは少ないと思います。この4職種の専門性を生かし今後も活動していければと考えています。そのためには私たち自身の人間性・技術を磨いていきたいと考えています。そのために会員の皆様のご指導、ご協力をお願い致します。また私達みつば会会員が研修や活動をするためには国保連合会のバックアップが不可欠ですので、宜しくお願い致します。



退任のごあいさつ

✿ みつば会前会長 三宅 美恵子（保健師）✿



2009年に田坂会長の勇退をうけて会長の役を引き受けてしまってから8年になります。

中村さん、田坂さん、国保連合会の方や役員、会員皆様のご協力によりなんとか務めることができました。会の活動を通じていろいろな学びをさせていただき感謝しております。

みつば会には保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士と4職種がそろっていることの強み、お互いに学びあえることができる大切さ、必要性を知ることができました。今後の健康づくりについてはますます幅広い活動が求められるようになってくるのではないかと思います。

この度会長の職を辞することになりましたが、今後も会員として会の活動に参加させていただきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

✿長崎県国保連合会事務局長 近藤 成明✿

長崎県在宅保健事業みつば会の皆様におかれましては、日ごろから豊富な経験と知識を活かし、地域住民の健康保持増進のためにご尽力いただいておりますことに、改めて敬意を表しますとともに、厚く感謝申し上げます。

さて、平成10年に設立されましたみつば会の皆様には、今日まで保険者の保健事業への支援として、さまざまな取り組みをしていただいております。

現在取り組まれております健康劇・講話、高齢者健康事業への支援は、住民が健康について改めて考える機会となっており、また、4職種（保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士）の専門職が力を合わせることで、市町からの要望に幅広く応えることができ、市町が行う保健事業を支援していただくことへの期待がますます高まってくるものと思います。新会長をはじめ、みつば会の皆様の知識、経験、技術を活かした活動を今後もお願いしたいと思います。

国保連合会といたしましても、みつば会事務局として皆様の活動が円滑に実施できますよう、今後も協力して参ります。

末尾になりますが、皆様のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして私の挨拶といたします。

平成27年度 みつば会総会・研修会

平成28年3月3日（火） 10:00～12:00 総会
13:00～14:30 研修会

於；長崎県市町村会館

平成27年度長崎県在宅保健事業みつば会総会・研修会が、平成28年3月3日に長崎県市町村会館6階にて開催され、会員30名の参加がありました。

総会ではみつば会三宅会長、国保連合会事業課長濱課長の挨拶に続き27年度の活動が報告され、28年度の事業計画が議決されました。また任期満了に伴う役員改選が行われ、新役員が決定しました。

総会後は、ブロック別研修会について、長崎地区、佐世保・離島地区、大村・諫早・島原地区の3地区に分かれ意見交換を行い、今年度の活動計画を決めました。

午後からは「地域の力を活かした住民主体の地域づくり」という演題で佐々町住民福祉課地域包括支援センター課長補佐 江田 佳子氏よりご講演をいただきました。『佐々町では介護保険料が増え認定率も高かったが、住民を巻き込んだ介護予防・生活支援事業を展開することにより、介護保険給付実績も減少し、認定率が下がってきました。自分が元気（自力で食べる、自力で排泄する、自力で歩くことができる）であることにより、地域が元気であることにつながり、地域優先・住民主体の介護予防ができている』といった内容でした。

講演のあと、再度ブロック別に分かれ「私たちが今地域でできることは何か」について話し合い「都市部と町では規模の大きさや地域の結びつきも違い、支援の仕方も違って来る」等の意見も出ました。生涯現役であるために自分自身の健康、地域とのかかわり、支援の在り方、いろいろ参考になる研修会でした。

伊藤 洋子（栄養士）



国保連合会あいさつ
長濱事業課長



佐々町住民福祉課地域包括支援センター 江田佳子氏の講演
「地域の力を活かした住民主体の地域づくり」



平成 28 年度新役員

役 職 名	氏 名	職 種 名
会 長	木下 美智子	保 健 師
副 会 長	森 夏 實	保 健 師
副 会 長	松本 妙子	栄 養 士
書 記	山本美保子	歯科衛生士
書 記	吉 田 二 美	看 護 師
幹 事	伊 藤 洋 子	栄 養 士
幹 事	山下美年子	歯科衛生士
幹 事	明星 みどり	看 護 師
顧 問	中 村 信	保 健 師
顧 問	濱 邊 恵 子	栄 養 士

また 1 年間

よろしくお願いいたします。



新役員

新旧役員・顧問集合写真



今期で会長の任を降りられる三宅
会長に慰労の花束を贈呈される、
中村・濱邊 両顧問



平成27年度 みつば会活動報告

月	会議等名称	開催場所
4	第1回役員会 ブロック別研修会長崎地区第1回	国保会館 国保会館
5	ブロック別研修会島原地区第1回	森山公民館
6	第2回役員会 ブロック別研修会佐世保地区第1回 みつば会通信第20号発刊	国保会館 佐世保市歯科医師会館
7	みつば会研修会	国保会館
9	第3回役員会 ブロック別研修会長崎地区第2回 ブロック別研修会島原地区第2回	国保会館 国保会館 森山公民館
10	第20回長崎県地域医療学会（会員2名参加）	アルカス佐世保
12	第4回みつば会役員会	国保会館
平成28年		
2	平成27年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会 第5回役員会 ブロック別研修会佐世保地区第2回	東京（会長） 国保会館 佐世保市歯科医師会館
3	平成27年度みつば会総会・研修会	長崎県市町村会館

平成27年度都道府県在宅保健師等会全国連絡報告

平成28年2月3日（水） 10:00～16:00

国民健康保険中央会主催（東京都）

標記連絡会に出席しましたのでご報告いたします。

内容については、社会保障制度に関する国の動き、都道府県在宅保健師等会活動調査などの説明があり、社会科学研究センターの佐竹氏より「高齢期のフレイルとその予防について」の講演が行われました。

また、青森県と鹿児島県から事例発表があり、その後、これからの保健師会活動についてグループ討議を行いました。

私たちみつば会にも活動依頼が増えてきております。今後の活動に備えてお互いに学びあっていかなければいけないと感じました。

会長 三宅 美恵子（保健師）

平成27年度 市町支援事業報告

平成27年度 長崎県在宅保健事業みつば会による市町支援事業状況

支援保険者数：7市町 支援回数：24回 支援者延べ人数：31人

事業名	市町	内容	対象者	予定人数 参加人数	実施日	支援時間	場所	支援者
健康づくり出前講座	佐々町	歯科衛生士による歯科指導 (生活習慣病とおくちの健康)	平成26年度 特定健診受診 者40～74 歳男女	20名 14名	H27.7.9	9:30～ 10:30	佐々町健康相談 センター	歯科衛生士 初瀬 しず子
	長崎市	歯科衛生士による講話と実技 (歯周病・正しいブラッシング 方法指導等)	20歳以上で 健康に不安の ある市民の 方々	20名 15名	H27.11.16	10:30 ～ 11:30	長崎市役所別館	歯科衛生士 山本 美保子
	長崎市			20名 21名	H27.11.18	14:00 ～ 15:00	滑石地区ふれあ いセンター	歯科衛生士 太田 廣子
	長崎市			20名 13名	H27.11.19	10:45 ～ 11:45	江平地区ふれあ いセンター	歯科衛生士 北野 さおり
	長崎市			20名 12名	H27.11.26	14:30 ～ 15:30	東部地区にこに こセンター	歯科衛生士 松岡 真希
	長崎市	管理栄養士による講話 ①減塩について ②栄養バランスについて	20歳以上で 健康に不安の ある市民の 方々	20名 18名	H27.9.14	10:30 ～ 11:30	長崎市役所別館	栄養士 中村 千春
	長崎市			20名 18名	H28.3.14	10:30 ～ 11:30	長崎市役所別館	栄養士 丸山 美代子
	東彼杵町	肺炎について 肺炎球菌ワクチン 高齢者の肺炎の注意点	高齢者	15名 8名	H28.2.22	13:30 ～ 14:30	農村環境改善セ ンター	保健師 木下 美智子
	小値賀町	野菜を食べよう	小4～小6	36名 36名	H27.6.16	13:55 ～ 14:40	小値賀小学校	栄養士 堤 貴美子
	小値賀町	栄養バランス	小1～小3	45名 45名	H27.6.17	9:40～ 10:25		栄養士 堤 貴美子
	小値賀町	「栄養バランスを考えた食 生活」 ・給食のよさ ・好き嫌いをなくす工夫 ・栄養バランスを考えた献 立	中学生	24名 24名	H27.6.23	10:30 ～ 12:20	小値賀中学校	栄養士 峰 久代
	小値賀町	①正しいブラッシング方法	小3～4	29名 29名	H27.9.30	45分間	小値賀小学校	歯科衛生士 桑原 智子
	小値賀町	②正しいブラッシング方法 歯周病について	小5～6	24名 24名		45分間		歯科衛生士 梶山 和枝
	平戸市	歯周疾患について	健康づくり推 進員	80名 80名	H27.9.7	13:00 ～ 13:45	平戸市未来創造 館	歯科衛生士 下濱 佐都美

次頁につづく→

事業名	市町	内容	対象者	予定人数 参加人数	実施日	支援時間	場所	支援者
健康劇	東彼杵町	腹圧性尿失禁について	高齢者	25名 23名	H27. 6. 5	13:30 ～ 14:30	東彼杵町総合会館和室1階	看護師 吉田 二美
								看護師 明星 みどり
								栄養士 川添 敦子
	東彼杵町	楽しい昼ごはん 一人暮らしでも簡単に作れる メニューやお惣菜の選び方	高齢者	26名 26名	H27. 10. 6	13:30 ～ 14:30	東彼杵町総合会館和室1階	栄養士 松本 妙子
								栄養士 伊藤 洋子
								栄養士 川添 敦子
サロン	東彼杵町	身近なものでできるレクレーション	高齢者	15名 19名	H28. 3. 10	13:30 ～ 14:30	東彼杵町総合会館和室1階	栄養士 松本 裕子
	対馬市	高齢期の栄養	高齢者	15名 7名	H27. 10. 7	14:00 ～ 15:00	木坂多目的集会施設	栄養士 小田 美佐江
	対馬市			15名 8名	H27. 10. 20		豊玉保健センター	栄養士 小田 美佐江
	対馬市			15名 6名	H27. 11. 19		美津島町漁村青少年研修センター	栄養士 小田 美佐江
	対馬市			15名 6名	H27. 11. 25		佐志賀漁村センター	栄養士 小田 美佐江
	対馬市			15名 10名	H28. 2. 25		今里漁民センター	栄養士 小田 美佐江
	川棚町	要支援レベルの方への2次予防のためのレクレーション、体操等	高齢者	22名 19名	H27. 7. 14	13:00 ～ 14:45	石木公民館	保健師 三宅 美恵子
			高齢者	28名 22名	H27. 7. 16	13:00 ～ 14:45	川棚町いきがいセンター	看護師 明星 みどり
								保健師 三宅 美恵子
								栄養士 濱邊 恵子

平成27年度 市町支援事業報告

■東彼杵町支援事業

平成28年3月10日（木）に東彼杵町総合会館にて、管理栄養士の中村千春さんとレクレーションを行って参りました。

参加者は合計で19名すべて女性。68歳から99歳という年齢の幅があり、90歳代が6名、あとは80歳代がほとんどで一番若い60代は1名という年齢構成でした。

私たちは参加年齢がとても高いことでなにができるのかなあと試行錯誤しましたが「身近なもの」と言っても家に帰ってもできることがよいなあととなり、物は使わずに一番身近な、お口と手足を使ったレクレーションを考えて行いました。



訪問する前はどこまでお出来になるかなと不安な面もありましたが、皆さんとお会いすると、介護保険の利用もなく自立している方々だったので、とてもお元気でよく笑い、反応もよく楽しい時間を過ごさせていただきました。

参加者の皆さんを見ていて、90歳代の方が会場にもご自分で家から交通機関を使って移動し、帰りには図書館で本を借りて帰るなど、元気で自立されている方ばかりなので、健康で自立できることが健康寿命を延ばすことだと改めて感じる事ができました。

ありがとうございました。

松本 裕子（栄養士）



■長崎市支援事業

平成27年11月26日、昨年に引き続き長崎市からの支援事業に2回目の参加をさせていただきました。
お口の健康づくりが目的で、今回は「歯周病、正しいブラッシング方法」を講話の内容とさせていただきました。歯周病の基本的な知識を知って頂いた上で、歯周病の予防や改善に繋がる様な正しいブラッシング方法の指導を実施する事ができました。また、歯ブラシだけでは落とせない歯と歯の間は、補助器具のフロスを使用することにより的確に汚れを取り除ける事を説明をした後、実際にフロスを体験して頂き、使用法の指導を実施しました。

受講されている方々は、お口の健康に対するモチベーションが非常に高く、とても熱心に話を聞いて頂くことが出来ました。また、質問も多数あり関心の高さがうかがえました。今回楽しい雰囲気の中で、お口の話ができた事をとて嬉しく思いました。大変意義のある支援事業だと感じました。



松岡 真希 (歯科衛生士)

■小値賀町支援事業

平成27年6月23日、小値賀中学校1年生24名への講話に行かせていただきました。
小値賀町は地図で知っているだけで行くのは初めてでした。当日は海もおだやかで澄んだ青空で島は緑多く美しいところでした。

中学校では6月に学校給食が始まったばかりで「学校給食の大切さとバランスよく食べるには」についての講話依頼でした。始めに生徒には「食べたものチェック表」に昨日の食事を記入してもらい、「バランスガイド」の説明をしながら自分自身の食事の見直しをしてもらいました。
その後日本・世界での学校給食の状況と給食の意義について説明し、自分たちの食事はたくさんの命を頂き、たくさんの人の思いが込められていることを伝え終了しました。

2週間後中学校より各自の感想が届きましたので一部を紹介させていただきます。
今回このような機会を与えていただき、「みつば会」に感謝いたします。

峰 久代(栄養士)

僕は給食が最近始まって毎日がとても楽しいです。特に「みつば会」の講話のあとから大事に食べることを意識するようになりました。自宅では食事バランスガイドを見てバランスの良い食事をしています。このようなことができるのは「みつば会」の人たちのおかげです。本当にありがとうございました。
(中1男子)

先日は分かりやすく楽しく教えてくださってありがとうございました。食事バランスガイドでは初めて知ることが多くて私の生活をしっかり見直すことができました。お母さんや給食の方はしっかりと私たちのことを考えて作ってくれていたり、生き物の命をもらっていきっていることを知り、しっかり感謝して食べたりバランスに気をつけられるようになります。
(中1女子)

■川棚町支援事業

平成27年7月14日 いきがいセンター

川棚町のミニデイサービス、介護予防活動の支援に、昨年に引き続き行かせていただきました。20名の方が昼食のあとでゆっくりとくつろいでおられ、和気あいあいと楽しそうな雰囲気でした。

担当者のお話では、「まだ全員介護認定はされておらず、自立維持を目指して頑張っておられる」ということでした。困ったらすぐ「介護保険」と頭に浮かびますが、使わないで自立維持をがんばろうという気持ちがすごいことだと思いました。

昼食後には近くのコンビニから出張して店開きをされて買い物ができるように工夫されていて、買い物に困っている人には大助かりのようでした。

支援内容は『脳を使った介護予防活動』ということでしたので、「いつでもすぐにできる体操は何かな・・・」と考え、「ラジオ体操をきちんとできたらよいか」と思い、説明・実施しましたがきちんとするのは少し難しかったようでした。ラジオ体操の音楽を聴けば、長年の経験で自然に身体が動き、家でも気軽に続けていけたらいいのになと思いました。



次に指の体操を、「できない、できない」と笑いながら必死になって練習しました。笑顔で頑張るのはよいことだと思いました。

その後、三宅保健師が、健康寿命を延ばすための生活の知恵をユーモアを交えて話され、うなずきながら聞いておられました。また折り紙を使ったあいさつゲーム、折り紙を折ったりと盛りだくさんでした。最後に全員が輪になって歌いながらお手玉送りをしました。脳・手足の運動にもなり笑って心も晴れやかになり、楽しく終わることができました。

明星 みどり（看護師）

平成27年度 研修会

平成27年7月17日（金） 於；国保会館6階会議室 10：00～15：00

10：00 講演 「長崎県の介護予防について」

講師 長崎県長寿社会課 岩本 美鶴 氏（保健師）

13：00 講演 「一生使える身体づくり」

講師 日本健康運動指導士会 池田 寿栄 氏（運動指導員）

みつば会研修会が平成27年7月17日国保会館にて開催されました。

午前中は長崎県長寿社会課（地域包括ケア推進班）の岩本美鶴保健師さんを講師にお迎えして「長崎県の介護予防について」ご講義をいただきました。

皆様もよくご存知のように、超高齢化社会に突入している日本では、今後ますます高齢者数が増え、現存の介護保険制度の維持・継続が危ういと予測されております。そこで現在の制度をより介護予防事業に重点をおいた内容への改正を国が計画しています。長崎県のデータも交えながら今後実施していく計画の「地域包括ケアシステム」の概要、現時点での構築案を多くのデータを示していきながら解説されていました。

介護認定もこれまでスムーズに認定されていたケースでも、可能な限り予防重視のサービスを利用しながら地域住民の協力・民間のサービス利用などで自宅で地域で生活できるような考えのもと、岩本保健師さんも行政で各事業の計画を立てておられます。

私たち予防業務に関わるみつば会会員は、本システムをよく理解し、高齢者の方たちがより長く健康的に地元で暮らせるようなお手伝いができる活動をする必要があるのでは、と考えます。また限りある資源を将来性のある長い事業につなげるような意識改革も必要ではと考えさせられる研修でした。

午後からは「一生使える身体づくり」と題して、健康運動推進員の池田寿栄先生に昨年に引き続き、動きのあるリズムカルな音楽を使用しての運動をみっちり指導していただきました。先生の人を惹きつける指導法、生き生きとした動きに大変楽しく身体を動かすことができました。

山本 美保子（歯科衛生士）



長崎県長寿社会課 岩本 美鶴 氏



「一生使える身体づくり」
リズムカルな音楽を使用しての運動

第20回長崎県国保地域医療学会

平成27年10月24日（日）於；アルカス佐世保

「口から食べる」を支える専門職として地域包括ケアを考える

一般財団法人 長崎県歯科衛生士会
下濱 佐都美

歯・口腔の健康は、いつまでもおいしく食べられる生活を送るために欠かせないものです。近年、さまざまな調査研究から「歯・口腔の健康と全身の健康の関係」が明らかになり、私たち歯科衛生士も、国家資格を持つお口が一番身近な専門職として歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図る（歯科衛生士法第一条）ことを目的として、様々な現場で活躍しています。

主な業務は歯科予防処置・歯科診療補助・歯科保健指導であり、さらに認定歯科衛生士制度により、特定する専門分野において高度な知識・技術を持って活躍する認定歯科衛生士も増えています。さらに長崎県において、「歯・口腔の健康づくり推進条例」がいち早く制定され、歯・口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、県民の健康増進に全県民が取り組むことを条例化しました。

条例の制定により、私たち歯科衛生士も、歯科保健指導の分野において、口腔機能維持管理および向上のため、地域においても、その活躍が求められていることを実感しております。私ども一般社団法人長崎県歯科衛生士会では、介護予防および介護保険事業における口腔機能向上サービス、口腔衛生管理等を事業委託、協力として展開しております。

私が携わっている、諫早市・雲仙市における介護予防事業（一次・二次）の口腔機能向上教室でも、参加者の意志に基づいて一連のマネジメントを行い、参加者の「自分らしい生活の継続、自己実現」を支援しています。

この教室で実感したことは、食べる・噛む・飲み込む・笑う・話すことを支えている数多くの筋肉を意識して生活している人、噛むことで脳への血流が増し、脳からは筋肉へ信号を送り、神経伝達されることを理解して噛んでいる人は、限りなく0に近い。

口を、体の一部、臓器同様の感覚で健康と結び付けて生活している人も、限りなく0に近い。かかりつけ歯科医院での定期的健診を受けていても、個々の生活の質に適した、健康を支援するような歯科保健支援を受ける機会も残念ながら少ないようです。

口の中、口の機能低下が原因で、健康を維持できない高齢者（障害者など）は今後の超高齢社会において、まだまだ増え続けると考えます。地域の歯科医院でも、歯科治療・予防等に加えて、口腔を機能的に診ること、全身疾患と口腔感染症の医科との連携を密にし、患者に対し時間をかけたオーダーメイドケアに積極的に取り組む必要性を感じます。かかりつけの歯科医院としては、今以上に患者そして家族、患者を取り巻く専門職との信頼関係を深める努力も必要であり、そこで活躍するのが歯科衛生士ではないでしょうか。

地域包括ケアシステムの構築に歯科衛生士がどのように関わっていくのか、特に在宅の歯科衛生士の力量が試される時代がもうすぐそこに来ていると思います。



次頁につづく→

←前頁のつづき

みつば会は、四職種の専門職種で組織されており、それぞれの活動・知識・情報の交換を深めることが容易に出来る恵まれた組織です。今後も連携を密に地域のニーズに貢献する、健康寿命を支える活動ができることを望みます。

今回、みつば会会員ではありますが、みつば会からの発表という形ではなく、所属専門職会「長崎県歯科衛生士会」より発表されました歯科衛生士の下濱佐都美さんより、学会に参加されなかった会員の皆さんにも発表内容をお伝えしたくお願いしたところ、快くご提供いただきましたのでここに掲載させていただきました。



★編集後記★

平成二十八年四月、熊本地震により被害を受けられた皆様には、お見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興を心から祈り申し上げます。

一年早いもので、もう通信発刊の六月になりました。今年は会長も交代され心機一転といったところででしょうか。ますます皆様の御支援をいただきたいところであります。

通信につきましてもご意見・ご感想・投稿などいただければありがたいです。

山本 美保子(歯科衛生士)

平成28年6月発行

みつば会通信

発行所 長崎県国民健康保険団体連合会

長崎県長崎市今博多町8番地2

TEL (095) 826-7301

みつば会 会員数

(平成28年6月現在)

●保健師	12名
●看護師	10名
●栄養士	23名
●歯科衛生士	21名
会員総数	66名