

令和元年 6 月発行 第 37 号

茨城県在宅保健師の会

会 報



メキシコのカリブ海「カンクン」撮影：黒須道子会員

令和元年・茨城県在宅保健師の会

設立20周年を迎えて



茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子

会員の皆様におかれましては、ご健勝でご活躍のこととお喜び申し上げます。

さて、平成31年4月1日「平成」に代わる元号が「令和」と決定されました。4月30日の平成天皇の退位礼正殿の儀、そして5月1日の改元と新天皇の即位により新しい時代の幕開けとなりました。この輝かしい時に、本会も平成12年3月の設立から20年の節目を迎えます。これも関係機関や関係者の皆様、会員のご尽力の賜物と感謝申し上げます。この間、多くの先輩方が本会事業を展開継承し、本年3月末現在73名が引継ぎ、活動中です。最近、再興感染症「風疹」「結核」のフェーズニュースが取り上げられ、また、人生百年時代への足音が聞こえる中、

国の未来投資会議においては、社会保障の見直し、働き方改革において70歳まで働く機会の確保について方針が決定され、企業に努力義務規定を設ける未来法案提出が予定されると報じています。少子高齢化の進行により働き世代の人口減少に伴い労働力確保が課題となっています。私たちの領域においても働き方も年々変化してきております。

かつての保健所法から平成6年に

地域保健法へ、さらに平成26年の医療介護総合確保法へと変遷する中、保健師活動の在り方について平成9年に示された「地域における保健師の保健活動に関する指針」は、現役保健師と在宅保健師の活動の中に具体化されています。この指針により、県民の健康寿命の延伸、介護サービス利用者の増加抑制、健康づくりへの参加者の増加を図る等の支援を行っています。健康無関心層への支援が問われている市町村が実施する保健活動の一助を担う会としては、本会も未加入者への呼びかけが重要な課題になっています。それだけ社会に認められる「在宅保健師の会」として迎えられたことに喜びを感じます。

これからも引き続き本会の役割の価値が問われる時代になったことを、会員一人一人が自覚し、在宅保健師に声をかけていただくとともに自己の感性を磨き情報を共有しながら資質の向上に心がけ、より充実した地域保健活動を継続していきたいと思慮している状況です。令和元年、20周年を迎え先輩・現役会員の皆様の思い出、エピソードを寄せていただき交流を深めながら、新たな船出をしたいと念じております。

平成30年度「茨城県在宅保健師の会」第2回 研修会報告

平成31年2月25日に茨城県立健康プラザで第2回研修会を開催し在宅保健師17名が参加しました。

講演Ⅰ 介護保険サービスの中の保健師の役割

在宅保健師の会 丸山 由美子氏
皆川 智恵子氏

介護保険については、身近な問題でありながら曖昧になっている部分も少なくないであろう制度を実際業務に携わっている会員から御指導を頂くことになった。

Ⅰ 今の介護保険制度と利用者の状況



丸山由美子氏

① 介護保険制度の経緯

人口ピラミッドから2010年現在2・6人で1人の高齢者を支えている状況だが、団塊の世代が後期高齢者となる2025年には、1・8人で1人の高齢者を支えることになる。

介護保険制度の概要

介護保険制度創設前は老人福祉法で対応。しかし、老人医療費の増大、社会的入院などで従来の老人福祉法と老人医療制度では限界があり、2000年に介護保険制度が施行された。

介護保険導入の基本的な考え方
自立支援、利用者本位、社会保険方式のもと創設された。利用者からみた従前の制度と介護保険制度の相違点は、サービスは市町村の決定から利用者が選択、医療と福祉が個別から総合的に、サービスの提供は市町村や公的機関から民間・農協など多様な事業者になお負担については、中高所得者に重い負担から所得にかかわらず1割となる。（現在は一定所得以上は2割・3割）

介護保険制度のしくみ
保険者は市町村で税金、保険料

それぞれ50%で賄われている。一号被保険者の保険料は原則年金から天引きとなる。また、被保険者は加入者で65歳以上の一号被保険者と40歳から64歳までの二号被保険者からなり、二号被保険者の保険料は医療保険と併せて徴収。被保険者は介護認定を受けてサービスを利用できる。利用については、利用者が市町村に相談、チェックリストで振り分け、要介護認定の申請、要介護1～5については介護給付、要支援1～2については予防給付と総合事業、非該当にあつては総合事業を利用できる。介護保険のサービス体系は在宅から施設に応じて、訪問系・通所系・短期滞在系・居住系・入所系サービスとなる。

② 介護保険制度の現状と今後

制度創設以来15年間で65歳以上の被保険者数は約1・5倍に、更に利用者は3倍に増加。高齢者に必要不可欠の制度となる。

③ 介護保険制度の改正

平成26年に改正されサービス提供体制の充実として地域包括ケアシステムの構築に向けた地域支援事業の見直し、介護サービスの重点化、効率化を、更に保険料負担増大の抑制、所得や資産に応じた費用負担の見直し等その他

2025年を見据えた介護保険事業計画の策定、サービス付き高齢者向け住宅の住所特例の適用、居宅介護支援事業所の指定権限を市町村に移譲等々である。また、地域包括ケアシステムの中で、生活支援・介護予防の分野において在宅保健師の役割が期待されていること。

Ⅱ 地域包括支援センターに求められるもの



皆川智恵子氏

地域包括ケアシステムの構築の要は地域包括支援センターであることについて、日立市の現状を紹介された。支援センターの業務は4つあり、中でも総合相談業務に最も多くの時間が取られている。来所者のアセスメントは最も大切であり力量が問われる。ケアマネージャー支援では訪問、相談、記録を見る、会議を持つ等してタライ回しは止め、ワンストップで終わらせることを目指している。ま

た、他機関との連携も大切な業務であることなど現場の業務を伺い知ることができた。
年々変化する介護保険の状況につ

いて身近な問題でありながら知識として不十分であることを改めて実感した研修となった。
(文：柳橋昌子)

講演Ⅱ ラフターヨガ パートⅡ ～心身共にすっきり元気に～

ラフターヨガ リーダー 喜田 ひろ子氏



喜田ひろ子氏

前回好評だったラフターヨガの第2回目の研修を受けました。

「笑いヨガ」とは、

- ①誰でもできるユニークな健康体操です。
- ②ユーモア、冗談、コメディは使いません。
- ③最初は体操として笑います。皆で集まって笑うことで笑いが伝染していく、段々と無理なく笑えるようになります。
- ③「笑いの体操」と「ヨガの呼吸

法」を組み合わせているところから「笑いヨガ」という名前がつけられました。

- ④体操としての笑いでも、可笑しさを感じて笑っても、身体は区別ができず、健康への効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいた方法です。
- ⑤笑いヨガは1995年インドの医師マダン・カタリアがたった5人で始めたものですが、現在では世界110か国以上に広がっています。

笑いヨガのセッション

リーダーが笑いの体操や呼吸法等を説明しながら進めます。5分間の大笑いは15分間のボート漕ぎ運動に

匹敵します。笑うと快ホルモンが発生し楽しい気分が続けられます。

「笑いヨガの4つのステップ」

- ①手拍子
ホ、ホ、ハハハ！の掛け声で
- ②深呼吸と笑い
ハハハハ！と息を吐き横隔膜をしつかり動かす
- ③子どもの心になるおまじない
いいぞ いいぞ イエーイ！
- ④笑いの体操（エクササイズ）
挨拶＋好きな種類を好きなだけ

「笑いヨガの効用」

- ①健康への効用
免疫を高め、病気にかけにくくします。
- ②個人の生活では
脳の中のコンドルフィンという化学物質を増やし心理状態を良くします。
- ③ビジネスライフでは
脳や臓器の酸素供給が増えエネルギーが新鮮に一日を過ごせ、仕事に取り組むことができます。

「笑いヨガの力」

笑いヨガを終えたあとの爽快感は何ともいえません。緊張感が取れて



喜田先生と一緒にストレッチ

自律神経が整い人生がハッピーな気になります。
研修を終えて確かに全身が快適に、そして脳もスッキリ軽くなったような気分を味わいました。「笑いヨガ」は最高です
(文：黒須道子)

令和元年度 会員の現況調査の結果から

調査方法

- (1) アンケート送付…平成 31年4月3日
(回答率 68.4%)
- (2) 会員数 71 名 (令和元年 5 月末日)

(3) 年齢構成

年代	令和元年度
30 ～ 39 歳	1 名
40 ～ 49 歳	5 名
50 ～ 59 歳	13 名
60 ～ 69 歳	27 名
70 ～ 79 歳	24 名
80 歳以上	1 名

(4) 居住地別会員数

県央地区	水戸市	11
	笠間市	3
	鹿嶋市	1
	潮来市	
	神栖市	1
	行方市	1
	鉾田市	2
	小美玉市	2
	茨城町	3
	大洗町	
県北地区	城里町	1
	日立市	4
	常陸太田市	5
	高萩市	
	北茨城市	

県北地区	ひたちなか市	4
	常陸大宮市	1
	那珂市	1
	東海村	2
	大子町	
県南地区	土浦市	5
	石岡市	4
	龍ヶ崎市	
	取手市	
	牛久市	
	つくば市	5
	守谷市	
	稲敷市	1
	かすみがうら市	1
	つくばみらい市	1

県南地区	美浦村	
	阿見町	4
	河内町	1
	利根町	
県西地区	古河市	1
	結城市	
	下妻市	
	常総市	1
	筑西市	2
	坂東市	
	桜川市	2
	八千代町	
	五霞町	
	境町	
	県 外	1

ひびき 新入会員さんの声

よろしく願っています。

常陸太田市 後藤サカエ

この度、「在宅保健師の会」へ入会することになりました後藤と申します。

常陸大宮市、緒川村地域で32年、合併後の常陸大宮市で5年間勤務し、2011年3月、東日本大震災の年に退職しました。退職後5年間常陸大宮市と常陸太田市で母子関係、特定保健指導のお手伝いをさせていただき、まったく仕事に関わりない日々も丸3年経過したところです。

今頃入会して何ができるの？と思われるのを承知で入会した次第です。在職中は正直いっぱいっぱいで年月が流れた気がします。

現在は、在職中からの趣味を続けながら、近くのグループホームにボランティアとしてお手伝いし、まったく上達しないゴルフを楽しむ、地域の民生委員をして3年目に入ったところです。独居高齢者等の訪問は、保健師時代の家庭訪問がとても懐かしく思える楽しいひとときでもあります。

会員の皆様、どうぞよろしくお願います。

初めまして

水戸市 沼野みえ子

皆さまこんにちは、今年の4月に入会いたしました沼野です。どうぞよろしく願っています。

昨年3月の定年を機に水戸市にやってきました。小中高と東海村で過ごし、東京と埼玉で保助の資格を得、2年間看護師をしたのち三鷹市で28年間保健師の仕事をし、その後新潟市で13年間教員をしておりました。

水戸市は、子どものころ親に連れられてデパート（その頃は伊勢甚や島津百貨店）にたまに買い物に来たことがあるくらいで、ほとんど縁やゆかりのない土地でした。しかし、定年後に落ち着く場を探していたとき偶然千波湖を訪れ、その風景に魅入られ即決という感じで引越してまいりました。

現場から離れている間に健康への需要はどんどん変化し、保健師に求められる役割も様変わりしてきていることと思います。保健師歴28年間のうち最後の10年間は保育所にいたため、地域

における保健師の活動の実態がほとんどわからない状況で現在に至っています。

このたび縁あつて在宅保健師の会に入会させていただきましたので、これから地域のことを学ばせていただきながら、少しでも地域貢献できるよう努めてまいりたいと思っております。

皆さまどうぞよろしく願います。

在宅保健師の会の皆様へ

つくば市 白石一博

会の皆様へ、この度で縁があり入会させていただきました白石と申します。

市町村職員を退職してから数年になります。在職中は主に介護予防を担当していましたが、規模の小さい自治体でしたので男性ながらも新生児訪問等にも携わりました。

小規模な自治体のため、当然のように一人で何役も担うこともありました。困難事例においては診療所、学校、警察、民生委員等、様々な方と協働した記憶がありま

す。縁の下の力持ちとしての保健師の役割は、私にとってかけがえないものになりました。

現在は、医療費削減という保健師魂を貫徹するため、医療知識を活かしてより直接的なアプローチができる鍼灸師としてセカンドライフを送っています。また、健康増進の一貫として地域貢献にも力を入れています。その一つに、前職の自治体と医療系大学の協力を得て、官民学の連携で30代～高齢者の運動機能に対しての大規模調査を数年前から行っています。将来的には、予防医学としての鍼灸を用いて老若男女の方々のQOLの向上につながるようなシステムを構築できたらと考えています。

最後になりますが、会の活動にも時間の許す限り協力したいと思しますので、会員の皆様、どうぞよろしく願っています。



会員の皆様へ 研修会のご案内

令和元年度 茨城県在宅保健師の会 第1回研修会

● 日 令和元年7月22日(月)
午前10時20分～午後2時30分

● 会 場 茨城県立健康プラザ
3階研修室1・2

◆「がん」て何？

茨城県水戸保健所
所長 土井 幹雄氏

◆「どこでもできる、 心とからだのリフレッシュ」

在宅保健師の会会員・健康運動指導士
仲主 静子氏

お申込みは、事務局に電話または、
FAXでお願いいたします。

茨城県在宅保健師の会 会員募集のお知らせ

保健師としての知識や経験を生かして、活動できる方を募集しています。

主な活動は、市町村から依頼された健康づくり支援事業への協力です。

活動に役立つ研修会への参加で、情報交換、仲間の皆さんとの交流もできます。

保健師の資格をお持ちの方がお近くにいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

お問い合わせ・お申込みは、随時事務局にご連絡ください。

令和元年度 茨城県在宅保健師の会 20周年記念事業 実行委員会の皆さん



【後列右から】
仲主 静子さん・渡邊 純子さ
ん・大内喜枝子さん・岡根 せ
つ子さん・黒須道子さん・佐
藤 享子さん
【前列右から】
鈴木房枝さん・照沼美代子さ
ん・久米郷子さん

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保健事業課内)

〒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：jigyoku@ibaraki-kokuhoren.or.jp

http://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/zaitaku_hoken_kai

編集後記

令和元年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、茨城県在宅保健師の会
は設立20周年を迎えます。

私事で恐縮ですが、本年4月、
17年振りに事務局のある保健事
業課に異動となりました。

会の設立時、事務局の一員で
あったことを考えると、感慨深
いものがあります。

また、会員の皆様による市町
村支援業務も設立以来増加して
おり、この場をお借りして改め
て感謝申し上げます。

これからも、会の発展に向け、
皆様のご協力をよろしく願ひ
いたします。

(M)