

平成29年8月発行 第33号

## 茨城県在宅保健師の会

会報



蓼科高原 油絵 久米 郷子 会員作

## 健康づくりと予防活動に

## 私達も参加しましょう!!



茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子

平成29年3月3日(金)

茨城県健康プ

ラザに於いて平成28年度第2回研修会及び在宅保健師の会連絡会が同時開催され、渡邊純子前会長よりバトンを引継ぎました。微力ではありますが、会員の皆様と意思形成を図りながら在宅保健師の会として県民の健康づくりと予防活動に参画していきたいと思っております。

本会は平成12年3月21日に施行された会則に基づき「地域における保健活動の重要性を認識し、地域住民の健康づくりを支援するため、豊富な経験を生かし、地域の保健活動に寄与すると共に、会員相互の連絡協調を図る。」ことを目的に16年間の実績を踏まえ、さらに会務を継承していきたいと思っております。

私達の活動は、人口構造の変化と国策の社会保障と税の一体改革の基に新しい法律や制度の創設・改革が着実に進められております。健康づくりの手法・役割も重要視され、データに基づいたPDCAサイクル

の實踐が本会にも求められております。

今年、昭和33年に制定された国民健康保険法が59年目を迎え平成30年度に向けて国保制度改革が検討されています。その内容とねらいは国保制度の安定化を図ることであり、市町村財政運営から都道府県が財政運営責任主体を担う方向で検討が進められています。また、市町村の保健事業等を通じ医療費適正化の取り組みを含む市町村国保制度が担保される仕組みが明確化されたところです。それゆえ、本会会員活動が注視され必要性が高くなることが想定されます。

現在、自治体において活動されている保健師に、本会の活動を認知される活動と研鑽を持続させながら、保健師仲間と声をかけ合える心の距離を縮め、保険者の関連団体として繋がりを保ち、会員相互の連携協調を深めながら歩を進めて行きたいと思っておりますので、会員の皆様のご支援とご協力をお願いし、挨拶いたします。

## 平成29年度新役員紹介

副会長  
鈴木房枝

国保連合会の在宅保健師の会事務局を辞めて早六年目になりました。

月日のたつのは早いもので、企画する側から受ける身となり保健事業課の方々や会の事務局の皆様のご苦労には察するにあまりあります。この度役員を受けることとなり、前期高齢者となったこの私に『まだボケてはいられない。頑張れ』と自身に言いかけ微力ながら役員一丸となつてより良い会の運営ができますよう皆様のご意見を沢山いただきたく存じます。

時代とともに会の運営方針、市町村支援の内容も変わり本当に魅力あるものになっているのかと考えさせられます。市町村は在宅保健師に何を要望したいのか、そのために必要な研修は何かなど難しく考えてしまふのは私の悪い癖です。時にはもつと楽しいことも考えて研修会の企画

副会長  
久米郷子

を練っていきますので会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

私は勤務先の町の合併を機に、二年早く勧奨退職をしました。

人生でつまづいた事もあり、仕事でも失敗した事が何度かありましたが、上司や同僚に恵まれて事なきを得ました。今も感謝しております。

小人数の職場で地味な保健師活動でしたが、地域の人達との触れ合いの中で、やり甲斐を感じていました。

さて、退職してからですが、元の職場の産休補助で数年パートで働きました。合併してからの保健師業務は多様化しパソコンの時代です。単細胞の私は、若い人達に教えてもらいながら仕事をしました。

又、協会けんぽに四年パートで行きましたが会社で働く人が相手であり、まとめ役の保健師がパワフルで、とても刺激になりました。

今年在宅保健師の会に五名人会なされた事ですが、働く場所が変わると違う世界が見えて来ます。ど

幹事  
柳橋昌子

うぞ、自分の時間を作ってリフレッシュしながら、元気に過ごして下さい。年二回の研修会も、何か参考になることができればと思います。

前回の役員のすべてが入れかわり自分も当然代わる筈だった。

しかしどういう訳かお鉢がまわつてきてしまった。渡辺会長さんをはじめ他の役員さんにおんぶに抱っこ状態で、顔を出すだけの役員だったと思っています。

これからは、照沼会長さんや他の役員、そして事務局の方々の足をひっぱるのだけはしてはいけないと思つていきます。

ところで最近テレビのニュースで高齢者の介護についての報道があった。それによると現在介護を受ける人もする人も75歳を過ぎていて、いわゆる老々介護である。自分もその域であることから、先ずは自分自身何とか自立して働けるよう日々健康に留意していかなければと考えている。しかし加齢に伴う身体の衰

幹事  
佐藤享子

えは避けがたく難しい事だとは思いますが、誰のためでもなく自分のために。ひいては、小さな小さな社会貢献だと思っている。

どうぞよろしくお願いいたします。

七年前、早期退職して、すぐ入会

したのが「在宅保健師の会」でした。少しでも新しい情報を、という心境だったと思います。今回幹事を引き受けましたのは、いままでも世話になったので少しでも恩返しができるなと思つたからです。

最近の私のライフスタイルは、週に一度介護保険認定審査会に出席。そして合間に関係資料を読むこと。それから週に一度運動教室やウォーキング。

孫を見てくれと頼まれればあちらへ、そちらへと。それから、実家の父が入院中であり、片道二時間かかるので病室に泊りしてゆっくりとコミュニケーションしています。父は難聴で補聴器で対応できなくなり、父に会う日は手紙を書いていき



この会に入って十年が過ぎました。今は月に数回の新生児訪問の仕事



幹事  
黒須道子

ます。今まで父からの手紙や写真をアルバムにまとめて、まもなく1冊目が終わろうとしています。とりわけ、父がいつも楽しみにしているのは「足浴」です。足背が浮腫でぷっくりし、ふくらはぎは棒の様になった父の足をさすりながら子供の頃を思い出しています。夜、お布団の上で父の足の平にのって足踏みすると「気持ちいいなあ。疲れがとれたよ。」と言われたこと。あの時のごつついた大きな足が今では自身をささえられませんか。

亡き母の分も親孝行をと、今まで氣遣ってきました。それでも、父には、長い夜は病状への不安、孤独などで辛いようです。まわりの者は、「あなたは大切な存在である」ということを伝え、生きる希望や氣力を失わないよう接していかねければならないと痛感しています。

さらに、自分も老い方をよりよいものにしたいと思うこの頃です。

事を楽しくやっています。退職して朝出勤するという緊張感がなくなり、ゆつくり朝起きてコーヒーを飲みながらテレビをみていると、もうお昼という生活をしていたら、ドックで身長が1センチ縮んだのに体重はまた1キロ増えてしまいました。これではマズイと思い、しばらく休んでいた散歩を始めました。夕方、夕日の沈む時間に合わせて歩くと筑波山の夕焼けがとても美しく太陽の沈む位置も日に日に変わって行き新しい発見です。そして週1回ビホ体操教室に通っています。いつまでも背中や腰が曲がらず美しい姿勢でいたいとがんばっています。

それから、私の一番の趣味である海外旅行もやめられません。海外ツアーは毎日一万歩以上歩き回ることが多いので、もう少しの間元気に歩いて世界の景色と人々の暮らしをワクワクしながら見て回りたいと思っています。

会の研修会も参加すると、なつかしい仲間にあえて、久しぶりの勉強に脳も活性化します。多くの皆さんの参加を楽しみに待っています。

## 平成28年度「茨城県在宅保健師の会」第2回 研修会報告

平成二十九年三月三日に、茨城県立健康プラザで、第二回研修会が開催されました。在宅保健師十八名が参加しました。

### 講演Ⅰ どのような子育て練習法

子育て支援とペアレント・トレーニング

どのような子育て練習法トレーナー・オブ・トレーナー 笹川 寛氏



笹川 寛氏

協力、家族関係の希薄化、手探りの子育て、育児スキルの獲得、子どもの発達凹凸、育児ストレス

### どのような子育て練習法とは？

・親が良いサイクルで生活すること、暴力を使わないことを目的としたプログラムで、DVDやマンガといった視聴覚教材を用いたモデリングとロールプレイを重視する。

・親と子のコミュニケーションをバッドサイクルからグッドサイクルへ変えるしつけは、罰を用いない肯定的なものである。

### しつけとは、親の愛情を伝える方法

ほめて励ますことが重要である。

### 現代の子育てにおける課題

- ・家庭環境の変化（拡大家族から核家族化、少子化、夫婦共働き）
- ・子育て、子ども（育児

## わかりやすいコミュニケーション

子どもに対し「ちゃんと」や「いい子」といった「あいまいな表現」を使うのではなく、何をしたいのかを具体的に簡潔に表現する方法である。

例えば、来客時「ちゃんとしなさい」と言うのではなく「こんにちはとあいさつしてからお部屋に入つてね」等

その後、DVDを観てから、2人1組でロールプレイを実施、楽しく学べました。

## 効果的なほめ方

子どもが行った良い行動に対し、親がそれを認め、子どもの心に沿うことである。

## 問題行動を正す教育法

子どもの問題行動に対して、社会的に望ましい行動を提示し、練習させる方法である。

以上のようなことを習うことによって、薔薇色の子育て人生が待っているということではないが、目標として10から6になり、バッドサイクルがちよつと減ってグッドサイクル

がちよつと増える。それがどならないう子育て練習法である。子どもをほめる事から始めよう！

育児相談をしていた当時はまだ普及していなかった子育て練習法でしたが、お母さんたちの話をよく聞いて「なるべくほめてあげて育てようね。」と助言していたことが、まがいではなかったということを確認できた研修でした。

(文・大内喜枝子)



## 参加者の声

● 孫との関わり方に役立てたいと思いました。

● 子どもを叱りつけない、反省を促すのにひと呼吸する時間をつくると良い結果がでるということがわかりました。

● 具体的で分かりやすかったです。子育て中に聞いたら良かったと思います。

## 講演Ⅱ 笑いヨガ

ラフターヨガリーダー 喜田ひろ子氏



喜田ひろ子氏

**笑いヨガ**とは、笑いの合間にヨガの呼吸法を取り入れたもの。

\* 笑いヨガは誰にでもできるユニークな健康体操で、ユーモア・冗談・コメディは使わない。

\* 初めは体操として笑うが、皆で集まって笑うことで笑いが伝染し、段々と無理なく笑えるようになる。

\* 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたことから、その名前がついた。

\* 体操の笑いでも可笑しさを感じて笑っても身体は区別できず、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ある。

\* 笑いヨガは、1995年インドのムンバイで医師マダン・カタリアが5人で始めたもので、現在では、100カ国以上に広がっているが、日本ではまだ少ない。

## 笑いヨガの効用

続けることで、脳・免疫系・消化器系・生殖器系・心肺機能等の身体やメンタルヘルスに効果が高い。又、日常生活に笑いや遊び心があふれるようになり、心豊かで快適な毎日を過ごせるようになる。更にコミュニケーション能力・協調性や創造性も増し、仕事面にも有効等々パワフルなものである。

## 笑いヨガのステップ

① 手拍子 ② 深呼吸 ③ 子どもの心になるおまじない ④ 笑いの体操(エクササイズ)の4つから構成される。

これらに基づいて、実際の笑いを実践しながら学んだ。普段、心から笑うことも少なくなっている年代にとっては、最適なエクササイズであると感じた。残念なことに余りにも盛り沢山の動きがあり、普段でさえ反応が鈍くなっているこの頃で、ついていくのが大変だった。

しかし、研修が終わってみて、本当に良く動き良く笑ったと実感した。もう一度自分一人でやってみたが、その動きを再現することは難し

かった。動きに決まりはなく自由で良いと話されましたが、この笑いヨガは二人以上の仲間とするものだとか改めて感じた。又、沖繩の精神科医越智啓子メンタルクリニックで行っている「引き寄せリズム」は、心に残った。しっかりと自分のものにして、気持ちが内向きになるときにやってみたいと思っている。又、事務

局の方々にも参加して頂き、男性の方が加わったことでいつもの研修とは異なったものとなり、花を添えていただきました。笑いは、心豊かにするものだと思えて理解していても、日々笑うことは多くないものだと感じた研修でした。ありがとうございました。

(文・柳橋 昌子)

### 講演Ⅲ 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 大竹美記氏



大竹美記氏

「関東・東北豪雨災害」や「熊本地震」の保健活動を支援した経験から、本県の災害時保健活動マニュアルの中で在宅災害者の訪問活動に関する項目が無いことや、支援継続が解る記録が無い等の課題が明らかになり、茨城県災害時保健活動マニュアルが改訂されました。

主たる改訂点として、各自治体における平常時及びフェーズ毎の保健

活動体制の整備が強化され、在宅被災者の健康管理やこころのケア対策、支援記録の整備等が追加されました。

また、市町村でも、災害マニュアルの作成や見直しが求められおり、改めて、平常時からの取組が重要であると再認識させられました。

是非、在宅保健師の会員の皆様にも茨城県災害時保健活動マニュアル改訂版を読んでいただき、災害時の保健活動だけでなく、平常時からの取組等に活用していただければと思います。

(文・保健事業課 千明 智美)

## 城里町健康増進施設ホロルの湯での健康相談の紹介



平成29年度は、城里町の『ホロルの湯』で健康相談事業を行っています。

4月から2名の在宅保健師が、血圧測定や病気に関する心配事等、さまざまな相談に丁寧に対応しており、大変好評です。

血圧測定・健康相談は、毎月第4木曜日に実施しています。



## ◆会員の年齢構成

年 代	平成 29 年度	年齢構成
30 代	2	2.7%
40 代	7	9.3%
50 代	17	22.7%
60 代	24	32.0%
70 代	24	32.0%
無回答	1	1.3%
計	75	100%

現況調査について、今年度も会員の皆様の御協力、ありがとうございました。

## ◆調査期間

平成29年 4月～6月

## ◆会員数（6月30日現在）

既存入会者 70名  
新規入会者 5名 計75名

## 会員の皆様へ 研修会のご案内

### 平成29年度 茨城県在宅保健師の会 第1回研修会

- 日 時 平成29年10月30日(月)  
午前9時50分～午後3時
- 会 場 茨城県立健康プラザ  
3階 中会議室

## ◆「在宅における

## 口腔ケアについて」

公益社団法人 茨城県歯科衛生士会

岩村 昌子氏

## ◆「がん看護相談の現状」

茨城県立中央病院 癌看護専門看護師

柏 彩織氏

事務局までお申込み下さい。

## 会員の皆様へ メールアドレス登録のお願い

健康づくり支援事業への協力依頼を円滑に行うため、パソコン・携帯などの電子メールアドレスをご登録ください。

★登録方法：下記のアドレスにメールを送信してください。

**jigy@ibarak-kokuhoren.or.jp** 件名：在宅保健師の会

本文に、氏名・居住市町村名を記入してください。登録していただけた方へは事務局から返信メールを送信させていただきます。

### 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

季節は巡り、今年も虫の音に秋を感じる頃になりました。

今年度五月から保健事業課に勤務させていただいています。豊崎と申します。在宅保健師の会事務局担当として、目下奮闘中です。

最初の仕事は、会員の皆様の現況調査のまとめでしたが、皆様のご活躍ぶりに私自身が元気をいただきました。

保健事業課では、各種研修会を主催していますが、最新の情報が得られると共に、内容の重さにも日々圧倒される思いがしています。会報33号の会報も皆様のご協力により、発行することができました。

執筆くださった皆様、玉稿を賜り厚くお礼申し上げます。

保健事業課 豊崎 清美