

会報 青森県在宅保健師の会

平成30年3月発行・第26号

「平成29年度東北地方在宅保健師等会連絡会議」出席報告

監事 千葉 綾子



12月7日・8日に山形市「ホテルキャッスル」において、新潟県を含む東北7県の在宅保健師等会の代表者53名が参加し開催されました。本会からは山崎会長をはじめ、越後秀幹事、能登富枝会員のほか事務局を含め7名が参加しました。

1日目

講演① 地域支援力アップ！ 薬剤師・薬局活用術

山形県薬剤師会 副会長 岡崎 千賀子 氏

- ・薬剤師からの提案 ⇒ 「節約」ではなく「節薬」
節薬プランその1 ジェネリック医薬品を積極的に使う！
節薬プランその2 薬剤師を活用した薬の断捨離を！

「残薬バック」でお薬チェック：使っている薬・サプリメント・健康食品を「残薬バック」に入れて薬局に持って行き飲み合わせを無料で確認。ポリファーマシー（多剤併用）の予防にもつながるので是非活用してほしい。

（ポリファーマシーとは、必要以上に薬を飲んでいて、薬による有害事象が起こっている状態。必要な薬剤が使われていないことや、不要な薬剤が使われている状態。）

- ・お薬手帳の活用：①お薬手帳を作りましょう。②手帳は常に持ち歩きましょう。③薬や食品で起こった副作用やアレルギーも記録できます。④手帳は医師に必ず見せましょう。⑤妊娠や授乳の有無も記入しましょう。⑥市販薬や健康食品、サプリメントも記入しましょう。⑦献血に行く時も手帳を忘れずに。⑧手帳はいつも同じ場所に保管しましょう。⑨手帳は1冊にまとめましょう。⑩災害で避難する時は手帳を忘れずに。
- ・薬の有効時間があるので、生活時間の聞き取りを丁寧に行う必要がある。
- ・節薬プラン・ワイド：信頼できるかかりつけ薬剤師を決める。薬の専門家が身近にいるから安全・安心に薬を使用できる。

きる。薬局が開いていない時間にも薬の相談ができ、在宅医療もサポートしてもらえる。医療チームのサポートを受けられる。

講演②「運動と栄養でフレイル予防」

山形県立米沢栄養大学 准教授 加藤 守匡 氏

- ・フレイルとは虚弱という意味であり、身体やこころがストレスに弱くなっている状態のことを指す。
- ・フレイルが重症化すると身体機能障害をもたらす。予防としては、運動と栄養が効果的である。フレイルの初期段階から取り入れることで、重度化を防ぐことができる。
- ・運動は激しいトレーニングをする必要はなく、数分の軽いトレーニングだけで効果がある。それを継続して行うことが重要になる。

- ・「みんなで楽しくタンタンタッチ」

～脳も体も健やかに：子供から大人まで好きな場所で気軽にできる体操～

方法：肩幅程度に足を開き、手を叩き ⇒ 左脚は後ろへ下げ、右手はまっすぐ前へ、左手はお尻を叩いて ⇒ 再び脚を戻して手を叩く ⇒ 右脚は後ろへ下げ、左手はまっすぐ前へ、右手はお尻を叩いて ⇒ 手を叩き（最初に戻って）をリズムに合わせて繰り返す（歌を歌いながらでも良い）。体調に合わせて後ろへ下げる脚の深さを調整する。この体操を1日3回、週2～3回の継続により、体幹脂肪率が減少し、認知機能・脚筋力・持久力がアップする。

報告 「都道府県在宅保健師等会 全国連絡会役員会」

本会 会長 山崎 正子

去る10月27日（金）に行われた全国連絡会役員会に、今年度、東北地区役員として本会山崎会長が出席。その様子を報告した。

- ・全国連絡会会長は島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」会長：木村久美子氏
副会長は、静岡県在宅保健師の会「つつじの会」会長：鈴木富士子氏に決定。
- ・今年度開催予定の全国連絡会の内容や都道府県在宅保健師等会に係る調査結果等について協議。

2日目

講演③「国民健康保険の動向と在宅保健師等会への期待」

国民健康保険中央会 調査役 鎌形 喜代実 氏

- ・国の動向として、医療費・介護給付費の増加に保健事業の機能強化を図ることで対応していくとしている。
- ・データ分析や保健事業の共同実施等は、各都道府県によって取り組み方に温度差がある。そのため、インセンティブを強化する観点から保険者努力支援制度が導入された。
- ・在宅保健師等会は、今までも健康づくりに尽力されており、地域の人とのつながり・信頼関係の構築に大きな力となっている。その地域にあった活動展開を期待しており、今後もお力をお貸しいただきたい。

テーマ別情報交換

- ・各県の現在の活動や今後の活動、会員を増やすための活動について意見交換した。健康劇に力を入れているが、ブロック別研修会等でチラシで周知を図っても同じ人が参加する傾向にある。新規会員は先輩からの紹介や勧誘が主であり、入会者が少ない。いろいろな事業を行いたい、新規

会員が少なく、また、マンパワーの不足のためなかなか活動できない状況がある。各会ともチラシの配付や現職保健師に対する啓発などに力をいれていた。

- ・国保中央会鎌形さんから講評：各県で地域に合わせた独自の事業を展開している点がとても良かった。国保中央会では、各都道府県が新規会員獲得のためどのような取り組みをしているのか調査を行った。なかには、会員ではないが一度研修会に参加してもらい、その上で会員になるかどうかを決めてもらうようにしているところもあった。今後の活動の中で、自分にとってプラスになることを積極的に吸収し、在宅保健師の会の活動の発展に活かしていただければと思う。

感想

今回の連絡会議は身近な課題であり、すぐに実践できることが2つありました。①薬の断捨離：毎日飲んでいる薬、サプリメント・健康食品、皆さん残していませんか？「残薬バック」を活用してポリファーマシーを予防しましょう。②タントタッチ運動（強度は4.5～6.5メッツ）：子供から大人まで好きな場所で気軽にできる体操です。文中のやり方で無理せず実践してみましょう。脳トレ、筋力アップで春の総会に元気でおいしましょう。

「平成29年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」出席報告

「全国連絡会」は、去る2月2日、南岸低気圧の影響で全国的に悪天候となり、東京も雨やみぞれの状況でしたが定刻どおり開催されました。出席者は、総勢81名、本会からは新井山洋子副会長、事務局の澤谷悦子保健活動推進専門員と私の3名でした。会場となったビジョンセンター永田町は熱気に包まれました。

講演 「保健事業は今!! 第3期特定健診特定保健指導・糖尿病性腎症重症化予防・高齢者の保健事業(フレイル)」

あいち健康の森健康科学総合センター
センター長 津下 一代 氏

① 保健事業をめぐる動向

- ・平均寿命と健康寿命には男性9.02年、女性12.4年の開きがある。生まれて10年間、死ぬまで10年間は他人の世話になっても良い（支えられて生きてても良い）。
- ・生涯現役社会の構築：全ての人が何かできることがある。できることを見つける。できて良かったねと思う。昨日できたことを今日も続けることが大事。無理をしない。
- ・痩せて検査値に異常がある場合は体質や遺伝の関係があるので薬を使う。

② 第3期特定健診・特定保健指導

- ・特定保健指導による特定健診の検査値への改善効果（2008～2013年度）

積極的支援の修了者は不参加者と比較すると、特定保健指導後の5年間にわたり、特定健診のほぼ全ての検査値（腹囲、体重、血糖、血圧、脂質）について、改善効果が継続していることが確認された。動機付け支援参加者についても、積極的支援より改善幅は小さかったが、同様の傾向がみられた。

- ・糖尿病予備群・該当者の割合は抑制されている。（平成28年国民健康・栄養調査）



- ・20歳代の肥満は中高年期の高血圧・糖尿病に直結する。
- ・喫煙と特定保健指導の該当との関係

特定保健指導の積極的支援の該当者のうち、男性は4～6割、女性は1～4割が喫煙している。動機付け支援の該当者は、喫煙している者は約5%であるので、喫煙しているかどうかでリスクが1つ増えて、動機付け支援から積極的支援に保健指導の該当レベルが上がっていることがデータで示されている。積極的支援該当者を減らす対策として、喫煙対策が非常に重要である。

③ 糖尿病性腎症重症化予防

- ・糖尿病性腎症は、新規透析導入の4割以上を占め、血圧・血糖管理や生活改善により予防可能な病態である。
- ・糖尿病性腎症悪化のケース：血糖・血圧コントロールが不良になる原因。

健診で糖尿病、腎症と判定されても、治療につながっていない。

糖尿病で治療していても、腎症の診断、治療をきちんと受けていない。

糖尿病性腎症で治療を受けていても、食事療法の指導を受けていない。理解・実行できない。正しく服薬できていない。そもそも健診も医療も受けていない。治療中断。

- ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムの基本的考え方
医療機関未受診者等に対する受診勧奨・保健指導、通院患者のうち重症化リスクの高い者に対して主治医の判断で対象者を選定して保健指導を行い、人工透析等への移行を防止する。地域の実情に応じ柔軟に対応が可能。後期高齢者については年齢層を考慮した対象者選定基準を設定。

④ 高齢者の保健事業（フレイル）

- ・筋肉萎縮していませんか？ ⇒ 指むっかテスト（指で輪っかをつくり、ふくらはぎを囲んでチェック）で確認してみよう。
- ・多剤処方と薬物有害事象および転倒の発生リスク
薬物有害事象の頻度：6種類以上で薬物有害事象のリスクが高かった。
転倒の発生頻度：5種類以上で転倒の発生リスクが高かった。
- ・高齢者の糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c値）は若年者と基準が異なる。目標値を下げすぎないこと。

説明 「都道府県在宅保健師等会に係る調査結果報告」

国保中央会 保健師 成瀬 沙弥華 氏

平成29年10月に実施した調査結果について説明があった。

- ・在宅保健師等会は40都府県に設置
- ・在宅保健師等会の会員は前回調査時より82名減少し、3,793名
- ・職能別では保健師80%、看護師10%、その他は管理栄養士、歯科衛生士等
- ・年会費徴収は17団体、徴収なし23団体
- ・活動の課題は、会員の高齢化と減少27団体、活動参加者の減少・固定化26団体

事例発表

事例1「特定健診等受診勧奨事業の取り組みについて」 富山県在宅保健師らいちょう会

会長 吉居 富美子 氏

- ・「らいちょうの会」が市町村の特定健診等受診勧奨事業に協力、成果を上げている様子が発表された。

事例2「保健補導員への支援について」

長野県在宅看護職信濃の会 会長 矢口 洋子 氏

- ・「信濃の会」が国保連合会の市町村支援事業へ参画。依頼があった市町村へ会員が、保健補導員の育成・介護予防・健康相談等の支援を行う。
- ・保健補導員への支援結果として、行政が保健補導員に行ってほしい目的がはっきりあれば活動に移れるし、そのためには現場の保健師がしっかりした目標を提示できることと、保健補導員と一緒に活動する姿勢を持つことが大事だと思った。そのために保健師自身を支援する必要性を感じた。

グループ討議・発表

- ・在宅保健師等会と国保連合会事務局に分かれて会の活動について情報交換し、在宅保健師等会のグループ発表があった。
- ・会の活動について、健康劇や災害支援、地域での独自事業等展開しているが、会員の高齢化、入会者が少ない、活動する者としめない者がはっきりしている、会費の徴収や市町村保健師との連携が難しい等の課題に対して、各県の国保連合会や中央会からの支援を求める声が多かった。

総 括

国保中央会 企画・保健部参与 鎌形 喜代実 氏
国保制度改革、2025年問題等課題が山積している中で、在宅保健師等会には多くのことが期待されている。新たな知識や情報を各都府県に持ち帰り、活動の参考にしていきたい。

感 想

今回の研修は、保健事業を取り巻く国の動きや予算、ビックデータの活用、第3期特定健康診査等実施計画期間（平成30～35年度）・特定保健指導等の最新情報の習得と共に、富山県や長野県の会など各県の活動を学ぶ機会となりました。また、本会は、全国的にも幅広い活動を展開していること、国保連合会の支援格差がある中で、本県の国保連合会の支援は高く評価されることを再認識しました。このような機会を与えてくださった国保連合会並びに会員の皆様に感謝いたします。今後も会設立20年という活動の歩みをとめることなく、会の目的である「知識や経験を生かして、市町村保健事業や地域の保健活動に寄与する」「会員相互の親睦を図る」を達成すべく、日々研さんに努めながら活動していきたいと思います。

先輩諸姉と語る ⑪

古川 あきさん
(十和田市)

今回は、本会の発足にご尽力され、5月開催の会設立20年記念パーティにおいて感謝状を受領された前会長の古川あきさん取材しました。古川さんと定年まで22年間一緒に仕事をしてきた新井山洋子副会長（五戸町）から報告します。

保健師を目指したきっかけ

「女性は手に職をつけ自立したほうがいい」との母の言葉がいつも心に残っています。母は和裁で病気の父の生活を支えていたからです。また終戦後、看護婦として大湊陸軍病院に勤務していた姉（相馬ふさ系氏）の影響が大きいです。昭和29年に青森県立高等看護学院第3回生として15人が入学、全寮制で8畳に3人割り当てられ、舎監も交代で行う時代でした。家に帰るたびにおにぎりを15個作って持ってきたものです。昭和32年保健婦科6回生として入学、実習は弘前保健所でした。当時は養護教員に人気があり、保健婦の成り手がなく花田ミキ先生が力をいれ、あちこち回っていた姿が印象的でした。

保健師活動の体験を振り返る

昭和33年4月からの鰯ヶ沢保健所勤務時代は、梅毒や結核の治療などで姉（相馬ふさ系氏）が看護師として働いており、1年間一緒に勤務しました。

NHKの僻地の保健婦活動に出演、放映日の11月23日勤労感謝の日に寿司屋のテレビで両親・姉と見たものです。NHKからお礼として貰ったアルバムには長男の写真を貼っています。当時は堤所長に同行し、計画出産活動という家族計画教育を行ったり、県の出先

機関である水産試験場からの要請により、海上保安庁の船に乗って、漁師のケガの救助に向かったものの船酔いで逆に看護された記憶があります。

昭和37年4月からの十和田市勤務時代は国保保健婦として地域活動を死に物狂いで行いました。まず地区を知る、顔を売るため10キロ先の地区にバスと徒歩で向かい1年間に4足の靴を履きつぶしました。全戸訪問には2か月半、とにかく地域を歩きました。昭和44年地域で井戸水に肥やしが浸透し、集団赤痢が発生、保健所職員とともに直便による検便。この集団発生が後に簡易水道設置のきっかけになりました。

予算に弱い先輩保健婦に懇願され、母子保健の新規事業などを手掛けたのも思い出します（笑）。本当に良くやったと思います。

国保健康づくりが盛んになった昭和59年諸団体に声掛けをして第1回保健衛生大会（健康・体力まつり）を開催・街宣パレードはこれまでにない活動であり、とても思い出深いです。

後輩保健師に伝えたいこと

住民に保健師の活動をわかってもらうため、現地に外向き、情報収集と共に保健師の顔を売ってほしい。小さなことでも住民から信頼され、身近な保健師であること。

あっちこっちに行けというわけではありません。地域に外向くと必ず住民に会う。それが次の活動につながります。そういう保健師という職業が私は好きです。

在宅保健師の会に期待すること

専門職のつながりを大事に、在宅保健師の会に入りながら他職種の人と交わり自分を高めてほしい。その為には会はなくさないでほしい。私はずっと会に入りたい。

取材を終えて

「死ぬまで保健師でいたい」現役時代の保健活動は、話しても話しても尽きることはありませんでした。

古川さんとは22年間十和田市保健師として共に勤務しましたが、現役時代を彷彿させるようなパワフルトークに圧倒されながらも、労苦を共にした数々の思い出がよみがえってきました。まさに生涯現役保健師！今後とも後輩の私達を導いて下さい。そしてご夫婦で健康長寿を全うして下さいよう祈念しています。

会員の活動報告

1 平成29年度青森県保健所保健師等育成支援事業(トレーナー事業)

今年度のトレーナー事業は、8市町村（トレーナー7名、活動日数150日）6保健所（トレーナー6名、活動日数102日）で実施しています。今回は、上十三保健所での事業の様子を報告します。

<トレーナー保健師：北山 つね子 副会長>

トレーナー保健師として協力するようになってから何人の新人さんと一緒に活動したでしょうか。指折り数えてみました。あらあら田中良佳さんはちょうど10人目の後輩です。

身長が高く私が並ぶと肩位かな（笑）。まあ、私と並んだらみんな大きいけど。そして笑うととってもチャーミング。付き合い始めて気づきました。NHK朝ドラ「わろてんか」の「おてんちゃん」にそっくり。顔だけじゃない、文章表現が上手で前向きな姿勢がとっても素敵！でそっくりです。会うたびにおてんちゃんと重なってしまいます。そんなこんなで一年間「おてんちゃん」と一緒に楽しく過ごせた事を感謝します。

田中さんは、おとなしい性格でなかなか感情を表に出さずしっかりしているというイメージなので心の中の迷いや緊張は周囲にはわかりづらく、口数も少ないので、私からは、もうちょっと弱音を吐いていいこと、もっともっと職場の先輩たちに相談し頼ってみてはどうかと伝えました。

また、ちょっと気づいたことをアドバイスするとすぐ調べて行動に移す、という実践派です。新生児訪問の際には、自分の母子手帳をお母さんと一緒に振り返り複雑な予防接種についても事前準備していました。地区担当の東北町の保健師からも上々の受け入れでした。

私の支援は、家庭訪問や事業で今まで自分がやって来た事を、ただ見てもらうという単純な作業だったと思います。これでいいのかいつも悩みながらの支援でした。

でも、田中さんは成長したと自負できます。これからは物静かさの中にしっかりと信念を持ち「保健師の仕事を選んで良かった」と言えるようになって欲しいと思います。

この一年間は無我夢中だったことでしょう。しかしこれからは悩みや不安、自信喪失など多くの迷いと出会うと思いますが、「大丈夫、大丈夫」初心忘れず前進あるのみです。良佳ちゃん（おてんちゃん）頑張れー!!



<初任期保健師：上十三保健所健康増進課技師

田中 良佳 さん>

保健師として働き始め、もうすぐ1年が過ぎようとしています。この1年間を振り返ると、トレーナー保健師の北山さんには、保健師としての心構えや対人支援の技術はもちろん、仕事の取り組み方等の社会人として大切な事もたくさん教えていただきました。

トレーナー事業において北山さんには、主に家庭訪問に同行していただきました。家庭訪問の中で私は、話の展開方法や、相手が辛いと思うことを切り出す場面で戸惑うことが多くありました。そんな時、北山さんに丁寧に指導していただき、私自身が主体的に支援することができるよう背中を押していただけたことで、はじめは難しいと感じていた保健師活動の中にも、喜びや嬉しさを感じることができ、もっと頑張りたいと思うことができました。また、私自身の性格や長所・短所を踏まえて指導していただいたことで、自分に合った進み方で成長を実感できたことも私自身の大きな力になりました。さらに、家庭訪問のみならず、地域診断や健康教育の企画立案についても指導していただいたことで、集団を見る視点も身につけることができました。

この1年で得た経験・技術は、私にとって大きな力となり、自信にも繋がりました。今後は、身につけた力を活かしながら、さらに成長できるよう邁進したいと思います。

<指導保健師：上十三保健所健康増進課専門員

三戸 波子 さん>

上十三保健所には社会人経験者から新卒者まで7年間で6人の新採用者の配属があり、平成29年度は新卒者が配属されました。

トレーナー保健師には、公衆衛生の視点を持って対人支援や保健事業に従事・企画できるように、先輩の経験・技術の伝授をお願いし、しっかりご指導いただきました。保健師の活動に大切な家庭訪問を中心に、患者や家族に対する支援や関係機関との連携・調整の必要性について、さらに地域を見る視点についても丁寧に教えていただいたことは、本人の自信にも繋がったと思います。

保健所保健師の世代交代が進み、新規事業等への対応も増える中、新人の育成について、トレーナー保健師のような丁寧な指導が難しくなっています。トレーナー保健師の北山さんには、日程調整も含めお世話になりました。今後も保健所保健師へのご指導ご支援をよろしくお願いします。

＜上十三保健所健康増進課長 舘田 有佳子 さん＞

上十三保健所では、2年連続で北山つね子トレー

ナー保健師に新人育成を支援していただきました。田中保健師は、知事が来庁した際の自己紹介でも「保健師になりたかった。なれて嬉しい」と話すほどで、この思いをずっと持ち続けられるよう1年目の今年を大切にしないで…と考えていました。北山さんからは、家庭訪問時の対応や住民との関わり方に留まらず、地域性を考えた保健師活動や、保健所保健師は住民にとってどんな存在かを考える投げかけをしていただいたので、田中保健師には、北山さんと一緒に経験した様々なエピソードと共に、今年考え、感じたことを今後も大切に心に留めてもらいたいと思っています。

数年後の田中保健師が大きく成長したと感じてもらえるよう、今年芽生えた保健師らしさの芽を伸ばすように育てていきますので、皆さん今後も見守ってください。

2 市町村介護予防支援事業(国保連事業)

平成26年度より「地域づくりによる介護予防（通いの場）への取組支援」として、市町へ出向いて「通いの場づくり（いきいき百歳体操）」を具体的に進めるための意見交換等の現地支援や国保連合会等の研修会の参加を通してアドバイスを行ってきました。その結果、支援市町の取り組みもまた着実に広がりを見せています。今年度末までに、支援市町の通いの場の開設状況はむつ市～7地区、外ヶ浜町～3地区、中泊町～4地区、東北町～7地区、三戸町～19地区となる予定です。

「通いの場づくり」の取り組みにより、参加者の体力の維持・改善が見られたこと、要介護認定率の低下や介護給付費の減少等、その成果が出ています。また、人と人とのつながりができ住民同士が支え合う様子も見えています。

国保連合会の事業は今年度で終了となりますが、中高年者の健康づくり（介護予防）また地域づくりにつながる活動ですので、会員の皆様には各地区のアドバイザーから情報を得て取り組んでみてはどうでしょうか。これまでの支援状況は表のとおりです。

年 度			平 成 27 年 度		平 成 28 年 度		平 成 29 年 度	
主 な 支 援 内 容			・ 支援市町への支援内容確認、進捗確認、取組評価等の現地支援 ・ 平成27年度は、保健所ブロック別研修会を支援市町で開催し現地支援も併せて行った。 ・ 事業に係る意見交換会の開催					
アドバイザーの配置及び支援状況	メ イ ン アドバイザー	新井山 洋 子	・ 国アドバイザー会議出席：2回 ・ 伝達研修：2回 ・ 支援市町現地支援：7回		・ 国アドバイザー会議出席：1回 ・ 伝達研修：2回 ・ 支援市町現地支援：11回		・ 支援市町現地支援：9回	
	支援状況等		現地支援回数	通いの場所数	現地支援回数	通いの場所数	現 地 支 援 回 数	通 い の 場 所 数
	サブアドバイザー別支援市町							
	越 後 秀 三 戸 町		2回	6か所	3回	13か所	1回	19か所
	廣 谷 の り 高 坂 恵美子	む つ 市	1回	1か所	1回	2か所	1回	7か所
	山 谷 紗千子	中 泊 町	1回	1か所	6回	3か所	4回	5か所
	北 山 つね子	東 北 町	1回	1か所	3回	3か所	4回	6か所
	柴 田 ミ チ	外 ケ 浜 町	1回	0か所	5回	2か所	2回	3か所
佐 藤 宏 子	平 川 市	2回	1か所					
アドバイザー等の 支 援 技 術 の 確 保			・ 県主催研修への参加（2回） ・ 伝達研修 ・ 三戸町介護予防研修会2016への参加		・ 伝達研修		・ 地域づくりによる介護予防促進支援研修（青森中央短大・連合会共催）への参加 ・ 三戸町いきいき百歳体操交流会・研修会への参加 ・ 市町村介護予防支援事業に係る意見交換会	

※平成26年度から始まった厚生労働省事業「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」で、本会の新井山洋子氏が都道府県密着アドバイザーとなり、アドバイザー都道府県担当者会議への出席や県レベル研修の支援、青森県内唯一のモデル町となった三戸町への現地支援等を行うなどが契機となり、国保連合会が27年度から29年度まで事業を実施。なお、県は26・27年度の2か年実施。



これまで、会員の皆様から「マイブーム」や「私は誰でしょう? (古い写真を見て誰か当てる)」「こんな活動知ってる?」など掲載してきました。今回から、「コーヒブレイク」コーナーとして、いろいろなことを寄稿していただきたいと思います。皆さん奮って寄稿してくださいね!!

今回は太田ちよ子会員と福士春子会員に事務局より寄稿をお願いしました。

今後は、事務局の依頼を待たずに自らお便りを頼みませ!!

地域での活動を夢みながら 『孫かで』に奮闘中

太田 ちよ子 会員(秋田市)

皆様こんにちは、私は
定年と同時に娘二人が住
む秋田市に移住、二世帯
住宅で「6歳と3歳」の
『孫かで』髪を逆立て
悪戦苦闘中、されど体重
は一向に減らず（どうなっているの？笑）。家族6
人の主婦業をしながら土いじり（野菜と果樹栽培）を
楽しんでいます。



共働きの娘に当てにされ、朝5時から夜7～8時まで
で暇なしのハードな生活（プレゼントされた沖縄旅行
にさせられちゃった？私は多忙な方が健康的ですけれ
どもネ♡）。

さて、秋田市は意外に積雪量が少なく、野外音楽会や街中花火などのイベントが多く、楽しく暮らしやすい街です。我が家のある秋田駅近くの住宅地（昔の商店街跡）は、高齢化が進行し、夏休みのラジオ体操に出る小学生は7人と寂しい限りです（私は老いて子どもに返り、孫より先に仲間入り👵）。そういう中で、道路を散歩？徘徊？する高齢者を見ると、青森で培った保健師魂が沸々と呼び起こされます。

作った野菜や孫等を仲介に拡がりつつある地域の多職種仲間とともに、隣家の庭（きれいな花木に立ち止まる人が多い）と我が家の屋根付き駐車場を利用して、常時立ち寄れる休憩所ならぬ『散歩の駅・井戸端』的なものを創っていきたいなあ、と思いを巡らす昨今の本会の4年生が、皆様方の益々のご活躍を祈念しながら、ペンを置きます。

最近の私の暮らし(パート1：運動編)

福士 春子 会員(弘前市)

特にこれという健康的な暮らし方をしているわけ
はありませんが、40代中頃の弘前市のパート時代、健

診の事後指導をしながら、試行錯誤の中縄跳びや青竹踏み、家の中の階段昇降などに取り組み、苦笑いの副作用が出現した思い出があります。そして現在は、起床時にベッドで柔軟、その後小ボールを使って筋膜リリースを、夜は夕食の片付け後、軽くスクワット、開脚、前屈など、いずれの体操も朝夜共に5分超位行うことを日課としています。

また、50代の始めに子供達と出かけた八甲田登山で、体に溜まっていた老廃物の全てを飛散させた爽快感が生まれ、私の山歩きの原点となりました。仕事の合間に各市町村主催の山歩き（碓ヶ関のタケノコ白地山登り、白神ビジターセンターの天狗岳登山、大川渓谷歩き、岩崎村の十二湖トレッキング）に参加、山に親しみました。子供の頃から運動音痴で筋力も体力もない私でしたが、一步一步積み重ねて到達する山の喜びのとりこになりました。準備不足や天候不良などで断念することも多々ありますが、没我の境地で「一步一步に思いをこめる」、それが私にとっての山歩きの一番魅力かと思います。昨年は北アルプス最深部の縦走ツアーに参加、偶然同行した方の人柄の素晴らしさを垣間見、これからの自分のあり様を気付かせてもらいました。山は登る楽しみだけでなく、沢山の物を私にプレゼントしてくれます。それが山歩きで健康を頂いている一番の理由なのかもしれません。

退職後友人が紹介してくれた有料の運動も9年目に入りました（月4回、1回2時間：筋膜リリース、柔軟体操と有酸素運動の組み合わせ）。体がとても硬かったのですが、少しずつ筋力アップと関節可動域が広がり、体の歪みに気付き姿勢を整えるなど「続けて良かった」と思っています。

平地でのこの運動と山登り、山の岩場などアップダウンの大きい時に相乗効果を感じています。これらのおかげで、以前は年に数回疲れが溜まって寝込むことが多かったのですが、いつの間にか姿を消してしまいました。内科・整形外科疾患は今のところなく暮らしています。

※ (パート2:裁縫編) 会報27号へ続く

平成29年度表彰受賞者の紹介

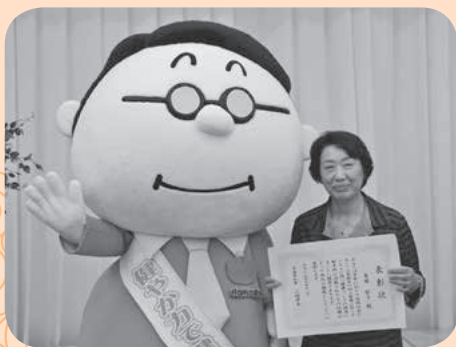
本会から推薦

(1) 公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰

多年にわたり健康増進や疾病予防等の公衆衛生事業のために献身的活動を続け（20年以上）、その功績が特に顕著であり、その事業に携わる者の模範となる個人または団体に対し、厚生労働大臣が表彰する制度。

一町田 知子 氏（青森市） 山谷 紗千子 氏（五所川原市）

表彰式 平成30年2月26日 東京都 大手町サンケイプラザ



(2) 青森県健康づくり事業功労者等表彰

多年にわたり健康増進や疾病予防等の健康づくり事業のために献身的活動を続け（10年以上）、その功績が特に顕著であった個人または団体に対し、青森県知事が表彰する制度。

奥瀬 郁子 氏（青森市）

表彰式 平成29年9月12日

青森市 ラ・プラス青い森

平成30年度総会並びに研修会のご案内

日 時：平成30年5月22日（火）10時30分～14時30分

場 所：ラ・プラス青い森

内 容：○平成30年度総会

○研修会テーマ：青森県の健康づくり～健康あおもり21の推進～

講 師：県健康福祉部がん・生活習慣病対策課職員



お知らせ

皆さんご存知のことと思いますが、新春恒例の「歌会始の儀」が1月12日、皇居・宮殿「松の間」で開かれ、秋篠宮妃紀子さまが「保健師」をお詠みになられていると北山つね子副会長から情報提供がありましたので紹介します。今回の題は「語」でした。まさに保健師の本質です。

秋篠宮妃紀子さま

人びとの暮らしに寄りそふ保健師らの語る言葉にわれ学びけり

編集後記



●年3回発行している会報も、今年度分は最後の発行となりました。私は皆様と会うたびに、いつも元気で明るく、何事にも熱心に取り組む姿に元気をもらっています。今後も皆様の素敵な笑顔で、地域を盛り上げていただきますようお願いいたします。

by 北野