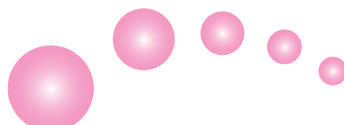


# 「青空会」会報

令和2年2月発行 第17号

## 埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」 会長あいさつ



会長 川口 明子

平成から令和に元号が変わりました。会報は第17号を発行する運びとなり、皆様には厚く御礼申し上げます。

昨今では、「健康寿命と平均寿命」についてニュースでも数多く取り沙汰されており、現代では健康志向が高まっているように思います。人間はある年齢を境に、身体機能などの能力の低下が見られるようになります。高齢になると様々な能力の衰えを感じるようになり、身体だけでなく脳の機能の低下も見られるようになります。

もしも、認知症として発症した場合、正常に働いていた脳の機能が障害のために機能低下を引き起し、記憶や思考への障害が見られるようになります。日本ではアルツハイマー型認知症が最も多く、次いで多いのが血管性認知症です。また、若い年齢でも脳血管障害や若年性アルツハイマー病のため認知症を発症することもあり、65歳未満での発症については若年性認知症といわれます。

また、昨今では正常でも異常でもない「軽度認知障

害」が注目されています。認知症ほどではなくても、早期発見・早期治療によって、進行を遅らせることが期待されています。正常範囲と区別するのが難しいにしても、本人そして周りの人が何か変化に気付いた時には、早めに専門医に受診することが望ましいと思われます。

先日、西部ブロックでの視察で「真寿会グループホーム・アダーズあいな」を施設見学させていただきました。ここでは、フランス生まれの愛情あふれる認知症ケア「ユマニチュード」という考え方を取り入れており、職員一人一人が利用者さんの目を見て声かけをして触れ合い、利用者さんに“寄り添った”温かいアットホームな場所を提供なさっていました。

会員の皆様との研修会などを通し、様々な分野の専門家同士の情報交換・意見交換を積極的に行っており、地域保健活動に繋げていけるよう、会員の皆様と一丸となって考えていきたいと思っております。

会員の皆様並びに国保連合会事務局の皆様には、多大な御尽力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

### 令和2年度「青空会」年間スケジュール

	会 議	研修会		会 議	研修会
4月	第1回役員会・監事会		11月	第2回役員会	第2回
5月	総会	第1回	2月	第3回役員会	第3回
	第1回活動委員会			第2回活動委員会	

随時行うもの

国保連合会事業への協力

ブロック別活動・情報交換会

## 令和元年度 埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」総会及び研修会報告

【総会】 令和元年5月13日（月）（出席者数 19名、委任状 63名）

主催者として川口会長の挨拶の後、来賓の埼玉県国民健康保険団体連合会の小林事務局長から、青空会の活動に敬意と感謝を申し上げるとともに、国保連合会事業への協力において、支援をいただいた保険者から感謝の声が多数寄せられていることに触れ、青空会が地域の保健活動にとって、欠かせない力となっている旨の挨拶がありました。

その後、議案審議に入り、議決事項は原案どおり可決されました。

- 議決事項** 第1号議案 平成30年度埼玉県在宅保健活動者の会事業報告の認定について  
第2号議案 平成30年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出決算の認定について  
第3号議案 令和元年度埼玉県在宅保健活動者の会事業計画について  
第4号議案 令和元年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出予算について

【第1回研修会】 令和元年5月13日（月）（出席者数 29名）

講演 「検査値の読み解き方と、伝え方のコツ」

講師 埼玉県糖尿病協会名誉顧問 鈴木 裕也 氏

【第2回研修会】 令和元年11月11日（月）（出席者数 13名）

講義及び実技「骨盤エクササイズで美ボディと健康づくり」

講師 フィットネスインストラクター・ヨガインストラクター 矢嶋 典子 氏

【第3回研修会】 令和2年2月27日（木）予定

講演 「児童虐待を予防するために～育児困難な親への関わり方」

講師 臨床心理士 菊池 礼子 氏



### 第1回研修会 「検査値の読み解き方と伝え方のコツ」に参加して

病気の予防のための健診のすすめや受診後の結果伝達に検査データを使って相談・指導を行います。その時、検査値をどう読み取り、相手に伝えるかは、いつの場合も大変難しいことです。今回の研修は、その難しい問題に対して、とてもわかりやすく講義していただき、生活習慣が影響する遺伝性疾患という考え方は重要な点だと思いました。

今後は、検査値を通して個人の背景も加味しながらより良い相談・指導に繋がっていきたいと思います。

（南部ブロック会員 木村 直子）



## 第2回研修会 「骨盤エクササイズで美ボディと健康づくり」に参加して

令和元年11月11日に第2回研修会が実施されました。今回の研修は、バスタオルとタオルを持参、床に寝て実技指導を受けながら話をさせていただきました。

先生から、「骨盤は歪むもの」で日常生活の癖などで誰にでも生じるものだそうです。たとえば座った時に足を組んだり、同じ肩にバックをかけるなどが要因で歪み、そのまま放っておくと下腹部がぽっこりしたり、お尻が下に垂れたり、ウエストのくびれがなくなったり・・・（すべてが今の自分の姿です）

この歪みを矯正するトレーニングとして骨盤のバランスを整える、歪みを取る、働きを良くするなどのストレッチの実技を行いました。最初に片方の足で行ったストレッチではその足を伸ばしたところ左右の長さが違っており本当にびっくりしました。休憩を取りながら水分を補給し、体全体がポカポカとして終了しました。そしてインナーマッスルという言葉を知りました。体の奥にあって関節や内臓を支える大事な筋肉で、外からは見えない筋肉を言うそうです。

今回は骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目した研修でした。

（これからは美ボディづくりに励みたいと思います・・・）

（南部ブロック会員 瀬田 節子）



## 令和元年度「生活習慣病対策健診・保健指導に関する 企画・運営・技術研修会」に参加して

研修の目的は①初心に戻り自分の相談を見直し、癖を修正すること②改訂内容を追補し苦手な相談内容の充実を図ることで、希望したコースを受講できました。

その結果、ロールプレイ演習で相談方法がスッキリし、苦手な内容の相談も今までの対応で良かったと確認できました。

また、生活習慣に絡む疾病と病態生理に関するデータや図版化した資料には大いに示唆を受けました。

これからも、新たな知識を入れ、相談の質の向上に努めたいと思います。

（南部ブロック会員 大熊 八重）

## 北部ブロック

北部ブロック活動委員

新井 祐子  
小林 さつき

北部ブロック第1回研修会は「やさしい骨盤体操 Part2～固まった関節をほぐそう～」でした。昨年度好評だった骨盤体操の2回目で、前回と同じ栗原講師のもと、深谷市内の公民館にて16名の参加がありました。内容は体ほぐしから始まり、各関節、筋肉、ツボ押しへと広がり最後は皆くたくたになりました。

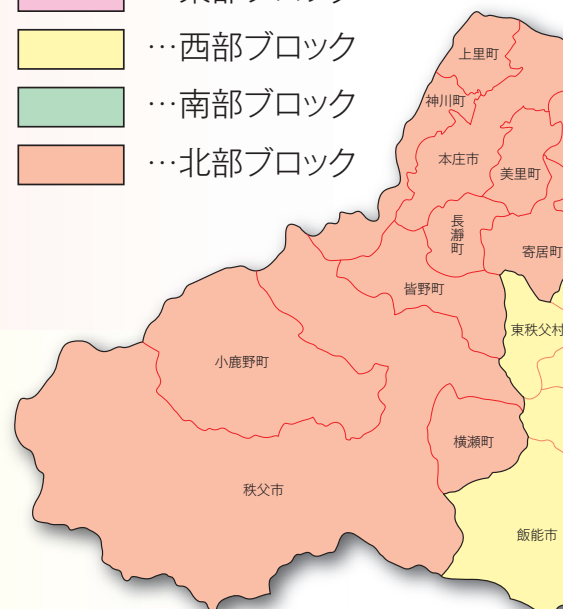
第2回は熊谷総合病院の「がんドック教室&すこやか教室」の出張講座を深谷市内の公民館で12月1日（日）に開催し、7名の参加がありました。脳ドック検診と全国でも数台しかないというデジタルPET検診について講義していただき、質疑応答も活発で、大変勉強になりました。

また11月には、会員の勤務先主催の講演会「しっかり食べて介護予防」に3名の参加、同日依頼された講演前のミニ健康相談ボランティアには2名の参加がありました。今後は、年明けに恒例の食事会、情報交換会を予定しています。

北部ブロックは、会員の居住範囲も広く生活圏も幅があります。参加しやすい研修会の場所、会員が希望する内容の把握、適切な講師の依頼などが引き続きの課題となっています。

## 各ブロックの活動報告

- …東部ブロック
- …西部ブロック
- …南部ブロック
- …北部ブロック



第1回研修会は、恒例となった理化学研究所和光地区一般公開に合わせ、9人で4月20日（土）に実施しました。「『なぜ？』と思えば、そこはカガクの入り口。」が今年のテーマで難しい講演や研究内容の発表に触れ、ちょっぴり“リケジョ”になった気分でした。

第2回研修会は、12月1日（日）に川越市にある認知症グループホーム「アダーズ あいな」を11人で見学しました。施設の理念である「老人にも明日がある」の言葉どおり、入居者の目線に立った施設の構造、急がず慌てずゆったりとした気持ちで接している職員の姿が印象的でした。アダーズ (ADARDS) というのは、オーストラリアにある「アダーズ ナーシングホーム」という認知症ケア専門施設のケア理念を受け継いでいることによることでした。「アダーズあいな」は、2ユニットあり9人ずつが生活しています。地域密着型施設として、地域のボランティアさんが畑や庭の手入れに入ってくれ、入居者との触れ合いも図られていました。認知症の家族のいる会員もおり、活発な質問のやり取りができました。

どちらの研修会も終了後にランチを取りながら情報交換を行い、親睦を深めることができました。

西部ブロック活動委員

岩下 美恵子  
横関 身江

## 西部ブロック

## 東部ブロック

東部ブロックの第1回研修会は、7月13日（土）加須市の市民プラザかぞで、「現場で使える介護予防体操～脳トレ編～」をテーマに、開催しました。参加者数は8名で、講師に健康運動指導士の浅見真一先生をお招きし、講義と、ロコモティブシンドローム予防の運動や脳トレの実技を体験し、仕事で活用するのはもちろん、自分たちにも役立つ内容でした。脳や体の衰えを感じつつ、できなかつたら笑いでごまかし(?)リフレッシュしました。講義終了後、頭も体もスッキリしたところで楽しく交流会を実施し、有意義な時間を過ごしました。

第2回研修会は、9月26日（木）国保会館を会場に、「最近の乳幼児の食事について」をテーマとして、アサヒグループ食品株式会社の管理栄養士 金丸真子先生を講師にお迎えして、開催しました。東部ブロック会員だけでなく広く声かけし、保健師、看護師等31名が参加し、離乳食の話を中心に、最近の乳幼児の食を取り巻く状況、ママパパの生活スタイルや考え方の変化を具体的に理解し、あらためて乳幼児の発達に合わせた栄養方法を学びました。

また、市販の離乳食をいろいろ試食することができ、貴重な体験となりました。

東部ブロック活動委員

増田真巨  
間下知子



今年度の南部ブロック研修会は交流会も含め、11月14日（木）午後1時から4時半まで、パルコ10階で行いました。講師に、埼玉県教育カウンセリング協会代表の吉田隆江先生をお招きしました。『ふれあいと他者発見』を研修目的に、「構成的グループエンカウンター」という方法を用いた、体験を主としたエクササイズに取り組みました。エンカウンターとは？「ホンネとホンネの交流のできる親密な人間関係である」と教えていただきました。参加した皆様からは「楽しい内容で参加して本当によかった。」「大いに刺激があり、自己を愛することの大切さが改めてわかった。」「自己肯定感が強まった。」「今後もこのような研修を受けたい。」等の感想が聞かれました。

有意義なひとときを仲間と共有し、分かち合うことができ大変嬉しく思います。参加して下さった12名の皆様、ありがとうございました。

南部ブロック活動委員

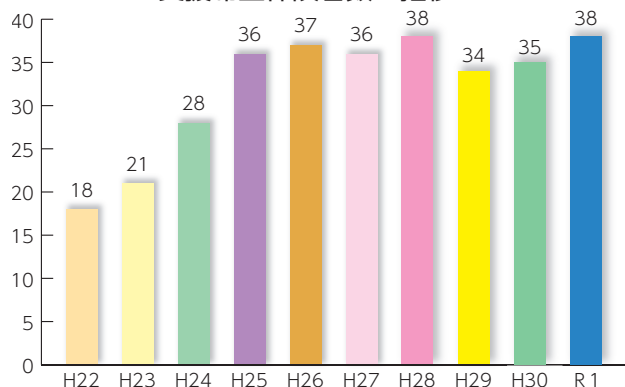
中条篤子  
村上則子

## 南部ブロック

## 国保連合会事業への協力について

国保連合会では、各保険者(市町村・国保組合)の国保に関する事業を円滑に実施することを目的として、在宅保健師等による支援事業を行っています。今年度も38保険者に延べ62名(令和元年12月現在)の会員の協力をいただいています。今後も皆様のご協力をお願いいたします。

支援希望保険者数の推移



各年5月に保険者に実施した調査による

### 会員から一言

#### 北部ブロック会員 神田 弘子

特定健診受診推進のキャンペーンで健康相談、別の市町村で健診の結果説明に協力しました。

在職中は達成感が得難かった健康相談ですが、時間に追われる事業でなかったことや、私自身が退職してゆとりを持てるようになっていたため、住民の訴えにじっくり耳を傾けることができました。相談を終えて、「そういうことなら出来るような気がする」、「ありがとう」と言ってもらえると、保健師の仕事ってやっぱり楽しいな、と思えとても励みになりました。

#### 西部ブロック会員 菅原 純子

数年前より健康まつりでの血压測定、骨密度測定の結果説明と保健指導、特定健診の受診勧奨・保健指導等で執務させていただいています。今まで母子保健事業に関わることが主でしたので、特定保健指導を学ぶ研修会に参加させていただきました。

執務にあたり、事前に国保連合会より市町村職員の方との打合わせ内容を送付していただきましたので、不安なく従事することができました。

この機会に、健康教育に必要な知識と、ポイントを抑えた具体的で実践可能な面接技術を学ばせていただきたいと思います。

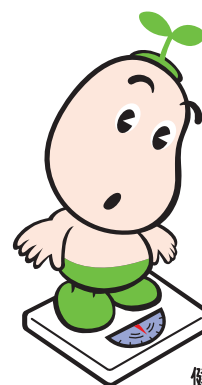
#### 南部ブロック会員 門平 幸子

数年前から、イベントの協力をしています。年に1回の「お祭り」であり、それに参加する保健センターもセンターのPRや簡単な検査・実習を行っており、呼び込みやテストを一緒に行っています。休憩時には出店しているブースを回ったり、ステージでのパフォーマンスを見たりして、地域性を感じることができました。それぞれの自治体の活動を少し肌で知ることができ、楽しい時間を過ごしています。

#### 南部ブロック会員 中村 清子

数年前から、運動教室等の協力をさせていただいております。様々な講師の方の話や、運動などもとても興味深く、参加者の方がすっきりした笑顔で帰られるのも、嬉しく思います。

今後も、自分自身の向上のためにも協力していきたいと思っております。



国保マスコット  
健康まもるくん

## 令和元年度 会員が支援した保険者の状況

保険者名	事業名称	保険者名	事業名称
さいたま市	西区	朝霞市	特定保健指導の電話による利用勧奨
	北区	志木市	重複・頻回受診者訪問事業
	大宮区	和光市	ヘルスアップ相談 (特定保健指導及びフォローアップ含む) 他
	見沼区	久喜市	①特定保健指導(中央) ②特定保健指導利用勧奨(鷲宮・菖蒲)
	中央区	北本市	特定健診受診勧奨
	浦和区	ふじみ野市	特定健診受診勧奨及び診療情報提供の周知
	南区	蓮田市	①特定健康診査事後指導事業 ②健康教室での助言及び指導に関する事業
	緑区	伊奈町	特定保健指導
	岩槻区	毛呂山町	特定保健指導の当日実施(個別指導)
川越市	特定保健指導参加勧奨及び特定保健指導の実施に関する業務	越生町	越生町健康まつり
川口市	特定保健指導の個人データ提供	鶴ヶ島市	健康講座
行田市	特定健診受診勧奨	日高市	生活習慣病予防相談
所沢市	①測定会(特定保健指導未利用者勧奨事業) ②健康まつり	川島町	腎疾患対策事業
東松山市	特定健診・特定保健指導保健指導未受診者対策事業	鳩山町	鳩山町特定健康診査業務
春日部市	特定健診受診勧奨	横瀬町	結果説明会
狭山市	特定健診複数数年未受診者への電話勧奨	皆野町	健診結果説明会
羽生市	特定健康診査受診勧奨事業	長瀬町	ふれあいフェスタ長瀬
鴻巣市	特定健診受診勧奨事業	東秩父村	特定健診、特定保健指導
深谷市	特定保健指導利用勧奨	上里町	重複・頻回受診者訪問事業
上尾市	特定保健指導の巡回指導及び電話や訪問による利用勧奨	寄居町	健診結果説明会
越谷市	重複頻回受診、重複・多剤投与者対策事業	宮代町	重複・多受診者等対策事業
蕨市	特定保健指導初回講座、フォロー講座	杉戸町	特定健診結果相談会
入間市	健康レベルアップキャンペーン	埼玉県建設 国民健康保険組合	特定保健指導

令和元年度 会員を派遣した保険者(予定含む)



### 保険者から一言



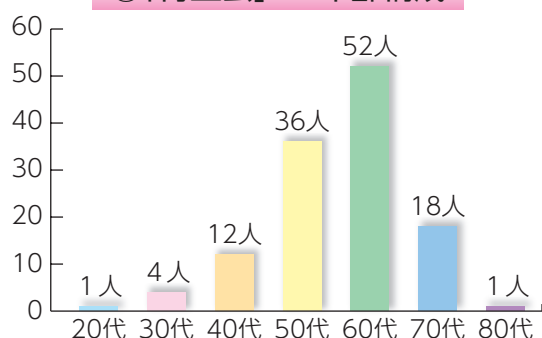
- 結果説明会に派遣していただき、来所された方をお待たせすることがなく実施できて、大変助かりました。会員さんも地元のことをよく知っている方達だったので、住民との関わり方も大変お上手でした。事前説明で伝えきれなかった部分は、会員さんから聞いてきていただき、円滑に進めることができました。
- 特定保健指導の電話による参加勧奨をしていただいています。家族の方にも丁寧に説明していただき、そこから参加につながった方もいます。本当に感謝しています。
- 特定健診・がん検診等の問診を担当してもらいました。

- 来所された方の、ちょっとした体に関する質問や悩みにも専門職として丁寧に適切に答えていただき、スムーズに健診を進めることができました。また、問診以外の業務も手伝っていただき、大変助かりました。
- 青空会から派遣いただいた保健師さんに集団での保健指導と、保健指導の参加勧奨の電話かけをお願いしています。ベテランの方なので安心してお願いできるのはもちろんですが、対象者の状況を推察しながら臨機応変に対応してくださるので、とても助かっています。お人柄もよくて、一緒に仕事している私の方がホッとします。
- これからも、引き続き派遣していただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願いたします。

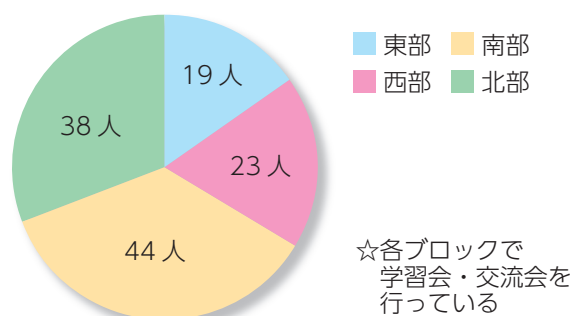
## 令和元年度会員の活動状況

①～⑥は会員調査に実施した調査による 令和元年12月1日現在

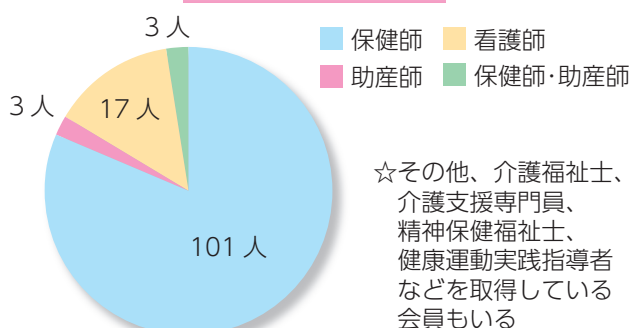
### ①「青空会」の年齢構成



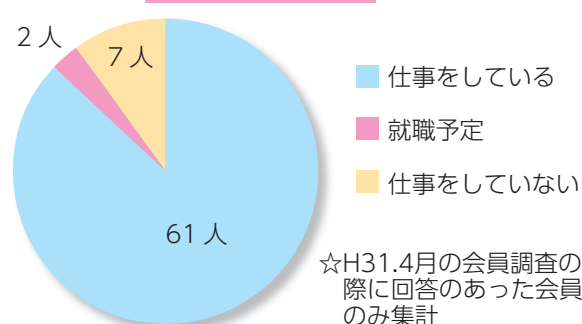
### ②ブロック別会員数



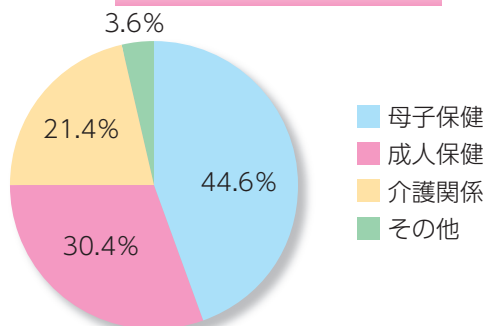
### ③職種別会員数



### ④就業の状況



### ⑤研修に関する要望



### 役員・活動委員の紹介

令和元年度役員・活動委員として、下記の会員が活動されています。

<b>役員</b>	会長：川口 明子 会員 (西部)	
	副会長：富松 保宜 会員 (南部)	
	地区幹事：木村 直子 会員 (南部)	
	塚原 晃江 会員 (北部)	
	会計：新井ひろみ 会員 (北部)	
	書記：猪野 勝美 会員 (南部)	
	監事：鴨下たかえ 会員 (西部)	
	瀬田 節子 会員 (南部)	
	<b>活動委員</b>	東部：間下 知子 会員
		増田 真巨 会員
西部：岩下美恵子 会員		
横関 身江 会員		
南部：中条 篤子 会員		
村上 則子 会員		
北部：新井 祐子 会員		
小林さつき 会員		

### 会員募集

埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」では、会員のニーズに応えた研修会・会員相互の交流や各地域での保健事業の支援活動を実施しております。

会の趣旨に賛同いただける保健師、助産師、看護師の資格をお持ちで就業していない方、もしくは非常勤等で勤務の方が身近にいらっしゃいましたら、ぜひご紹介してください。

入会方法等につきましては、お気軽に事務局までお問い合わせください。本会の詳細につきましては、国保連合会のホームページ「さいたまこくほWeb」[www.saikokuhoren.or.jp](http://www.saikokuhoren.or.jp)の「お知らせ」に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

### 【事務局】

埼玉県国民健康保険団体連合会 保健課

〒338-0002

さいたま市中央区大字下落合1704番 (国保会館)

TEL 048-824-2539

FAX 048-824-2765