

島根県在宅保健師等の会

会報

第16号

令和元年 8月発行

「ぼたんの会」

事務局：島根県国民健康保険団体連合会 事業課保健事業係

〒690-0825 島根県松江市学園一丁目7番14号 TEL 0852-21-2112/FAX 0852-21-2164

E-mail: jigyou@shimane-kokuho.or.jp



松江市 日本三大船神事「ホーランエンヤ」でのかいてんま権伝馬踊り 撮影／広報委員 星野由美

気持ちをあらたに

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」

会長 木村 久美子



平成から「令和」へと元号が変わり、新しい時代が動き出した5月の佳き日に、19年目の総会を開催し今年度がスタートしました。

お迎えし、会員数は148名と過去最高になり心強い限りです。役員も新体制となり、あらたな気持ちで取り組んでいきたいと思えます。

間もなく迎える設立20周年の節目を意識しつつ、総会時、皆さまには「今後の活動のあり方」について熱心に話し合っていたいただきました。今後、7月の役員会において皆さまの意見等をもとに検討、整理をした内容を、更に各地区で話し合っていたいただき、10月の役員会で方向性を出し、次年度の事業計画の準備に入りたいと考えています。皆さまの豊かな発想を心待ちにしています。

去る5月17日には、奈良県在宅保健師の会「秋篠の会」の20周年記念講演に、また、5月25日には鳥取県在宅等保健師の会「梨花の会」設立総会に招かれ「ぼたんの会」の活動について話す機会をいただきました。貴重な活動交流の場となり、特に隣県の「梨花の会」とは、今後も連携を大切にしていきたいと思えます。

また、8月27日には、東京で開催された国民健康保険中央会主催の第36回「健康なまちづくり」シンポジウムのパネリストとして「ぼたんの会」の取り組みについて発表させていただきました。

全国の方からご指導いただいた貴重な機会を大切に、今後の活動に繋げていきたいと思えます。

残暑が厳しい中、元気に夏を乗り切り、♪楽しく♪を合言葉に活動してまいります。

令和元年度

「ぼたんの会」 総会・島根県在宅保健師等研修会

総会

令和元年5月10日、松江市「島根県国保会館」に於いて、総会を開催しました。

来賓の島根県健康福祉部谷口医療統括監から、「住みよい島根となるよう行政、関係機関と連携を図り、地域活動に一層ご尽力いただきたい」と挨拶がありました。



議案

- 1 平成30年度活動報告
- 2 平成30年度決算報告
- 3 令和元年度活動計画
- 4 令和元年度予算
- 5 役員体制

益田地区 長野幹事を議長に選任。議案1～5について審議し、全て承認されました。議事終了後、グループに分かれ、『「ぼたんの会」の今後の活動について』をテーマに意見交換を行い、「自分自身楽しみながら活動する」「地区の取り組みを全県的に広める」「住みやすい地域社会を作るために現役保健師を支え協力しながら活動する」「看護職が連携した活動を目指す」など積極的な意見がありました。

島根県在宅保健師等研修会

総会と同日に開催された国保連合会主催の在宅保健師等研修会には、県・市町村を含む約80名が参加し研鑽を深めました。主催者を代表し、国保連合会竹中事務局長から「地域における健康づくり活動、保健師活動の伝承、市町村の特定健診・保健指導への支援など、着実、真摯な活動を展開されておられることに心から敬意を表するとともに、今後ますますの会の発展を祈念する」と挨拶がありました。

研修会では、フレイル・介護予防についての講演および地域での取り組みについて事例発表がありました。

講演

演題 「フレイルの概念とその予防

— 運動＋栄養＋社会参加のススメ —

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 藤原 佳典 氏



藤原氏は、社会参加、地域力、フレイル・認知症予防が健康長寿の鍵であると述べられ、フレイルは、要介護認定や死亡の発生率に影響を与えるもので、フレイルの人はそうでない人に比べ、要介護リスクが2倍ほど高くなると話されました。「高齢者が低栄養状態になると体重が減少し、筋肉量、筋力が落ちることで外出頻度の低下を招き、次第に要介護状態になる。自立した生活を維持するには、必要な栄養を取り筋肉をつけて、フレイルを予防することが重要である」と言及されました。

栄養（特に高タンパクの食事）、運動（習慣的な運動）、社会参加（活発な外出）がフレイル予防の三つの柱であると話され、「閉じこもりの者は、そうでない者に比べ、要支援状態、認知機能障害になる確率は2～3倍となる」と指摘され、「趣味や地域活動への積極的な参加や仲間とのコミュニケーションは、考え方もプラス思考になり自律神経やホルモンのバランスにも良い影響を与える」と社会参加の重要性を示唆されました。

次に、社会参加の切り口としてボランティア活動の例を挙げられ、「高齢者が絵本の読み聞かせボランティアに定期的に参加し、依頼があれば小・中学校等を訪問したところ、本人に自尊心が生まれ、身体的効果として活動量が増え、認知機能効果として記憶力や実行機能・言語能力が養われた。また、あちこち訪問することで、知らず知らずのうちに1日1万歩歩ける筋力がついた」と述べられました。「受け手側も、開かれた学校、地域との連携モデルとなり、子供や保護者にシニアへの尊敬・感謝の気持ちが生え、地域の見守りの一助等につながる」と社会参加が与える影響力について説明されました。「高齢者自身がボランティア活動や趣味・稽古（外出と交流）を楽しみながら継続することが、ソーシャルキャピタルの『つながり』となり、「地域力」「お互い様・まとまり」が生まれ、地域づくりにつながる」と話されました。

「自分のために相手のために、地域のためになる、これが「三方よし」のフレイル予防である」と講演されました。

「ぼたんの会」にとって、自分たちが地域と連携し楽しみながら継続してきた健康づくり活動は、まさに「三方よし」であることを確信するとともに、今後に向けての大きな自信につながる講演でした。

人と地域の元気をめざして

「口腔・栄養・運動の3本柱でいつまでも生き生き長生き」

飯南町保健福祉課 主任保健師 田村 素子氏

高齢化率が40%を超え生活支援対策が必須で、介護予防事業の充実が喫緊の課題である飯南町は、「飯南町地域包括ケア推進局」という多職種連携体制が構築されています。こうした町の強みを生かし、住民主体の通いの場づくりを目指し、「飯南町長生き体操」の普及・継続に取り組みました。



まわりの仲間と、この体操が地域に根付くとともに、住民の出かける場、外出の機会が増え、地域のつながりが強化され、「生涯骨太クッキング教室」「シニアカフェ」の開催にもつながりました。

「輝らきら体操会」の取り組み

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」

出雲地区会員 高野 えい子氏

稗原地区は、出雲市の山間部に位置し高齢者が約4割を占めています。高野さんは、退職後自身の健康づくりにと「輝らきら体操会」を始められました。

参加者は、タオルとお茶だけ持って集まります。始めて8年が経ちますが、体が体操を覚えるよう基本の動作は変えず、CDから流れる号令に合わせて体操をし



仲間との

ます。「膝の痛みがなくなつた」「太ももに筋肉がついた」等効果を感じながら、週1回出かける場があることで生活のリズムが整い、仲間との

交流が楽しみとなり継続につながっています。地区内にこうした会が3つに増えました。「これから、地区の皆さんの農作業の合間の楽しみ場の場、健康づくりの場として継続していきたい」と話されました。

退任のごあいさつ

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」

前副会長 大家 眞木子



平成20年から雲南地区幹事を7年、副会長を2期4年務めさせていただきました。その間、「ぼたんの会」評価事業や保健師活動の伝承事業等に取り組み、伝承事業については検討委員会を立ち上げ、3年がかりで保健師活動の歴史をまとめた記念誌「島根に生きる!!」を発刊することができました。

大変でしたが達成感もあり、本当に嬉しいことでした。これは、荣誉ある「保健文化賞」の受賞にも大きく影響していると思っています。会員はもとより国保連合会をはじめ、県、市町村等のご協力に感謝しております。

7つの地区で住民と共に地域に根ざした特色ある活動を行っているのが本会の特徴です。今後、会員もだんだん若返りますが、歴史に学びながら、若い方のパワーと発想力で、和と輪をもって活動を継続し、更に発展することを願っています。

このたび、「ぼたんの会」副会長は退任いたしました。が、一会員としてこれからも、生涯現役、地域での活動は変わらず続けていこうと思っています。本当にありがとうございました。

地区活動紹介

認知症対応啓発活動 「寸劇上演と講演」を始めました

松江地区 星野 由美

平成29年秋、松江地区の活動として認知症対策の取り組みが出来ないものかと、認知症検討会を立ち上げました。市内外のオレンジカフェ見学・グループホームでの介護の実際や課題等の研修を経て、認知症啓発の寸劇上演に決定しました。

まず、検討会メンバー各自が脚本を作って持ち寄ることになりました。各自対応した事例他、数本集まり、試行錯誤の末、「お母さん、すこしおかしい…？もしかして？」と題した脚本が完成。平成31年3月、出演者7名が出来立ての脚本を携え、



寸劇上演



松江市人権同和研修会での初演にこぎつげました。アドリブを交え20分余りの上演後、「認知症の気づきと当事者の心に寄り添った対応」をテーマに永江尚美さんが1時間講演。



永江さんの講演

上演中は時に笑い声が聞かれたり、終了後は、当事者役の表情やナレーションに目頭がウルウルするほどだったとの感想もいただき、皆、再上演に意欲を持ちました。ぼたんの会の活動は人のためならず、正に自分自身のフレイル予防活動そのものです。今後は更なる脚本づくりや、上演機会の開拓・潜在的な役者捜しと課題は沢山ですが、楽しみながら活動していこうと思えます。

出雲地区 活動紹介

出雲地区 幹事 小中 綾子

平成14年に「ぼたん座」を結成、健康劇の上演を始め18年目を迎えます。今では時代の要請に合わせ、6演目のシナリオ（尿漏れ、認知症、口コモ予防等）を作成し、上演回数は100回を超え（観客数延5,000人）、出雲地区の代表的な活動となっています。現在13人のメンバーが、毎月1回練習を行い、地域のサロン等で依頼に応じたテーマで劇を披露し、大変好評を得ています。



「ぼたん座」による健康劇の上演

また、研修会は、会員の要望を取り入れたテーマで年3回開催していますが、昨年からのうちそのうち1回は、お隣の大田地区との交流研修にしました。大田地区の「箱寿司づくり」と出雲地区の若年性認知症についての研修会に、相互に参加を呼びかけたところ、参加者が増え活動にも膨らみをもたせることがで



松江市での研修会

きました。また、研修会場についても出雲地区以外での声があり、松江市のジャスミンを会場に、「ぼたんの会」初代会長の若月さん（松江在住）から、本県の保健師養成と教育等についてお話を伺いました。とても有意義な、楽しい研修会になりました。これからも小さな変化を大切に、工夫することで会員同士のつながりを強くし、楽しく深みのある地区活動の展開をめざしていこうと思えます。

出雲地区との合同研修会 箱寿司づくりで交流を深めました！

大田地区 幹事 安野 怜子

9月3日、大田地区研修会に出雲地区から8名参加していただきました。研修の内容は、旬彩工房「きれんげ」事務局の和田直美さんを講師に「地産地消の活動について」お話いただき、その後大田の郷土料理「箱寿司」と「うどん豆腐」の調理実習を行いました。



箱寿司

箱寿司は大田市に昔から伝わる郷土料理で甘辛く煮た具材（人参、ゴボウ・切干大根又はかんぴょう・干しシイタケ・あげ）を酢飯の間に入れ、錦糸卵を一番上にちらし押し寿司にします。うどん豆腐は、干しシイタケとうどんのように細長く切った木綿豆腐を、片栗粉、薄口醤油で味を整え、おろし生姜ともみりのりをのせた吸い物です。片栗粉のとりみで冷めにくいため冬期によく作られています。

参加者15名でワイワイガヤガヤ言いながら、和気あいあいで作って試食しました。後日、出雲地区の会員さんから、再度家でも作って家族に食べてもらったと嬉しい声をいただきました。今年度も両地区合同で研修会を開催する予定です。

※旬彩工房「きれんげ」

大田市で地域の特産物や郷土料理を生かした活動を行うJASまね石見銀山女性部の加工グループ。平成19年発足。地域の伝承料理「箱寿司」をはじめ、地域の食材を使った弁当や総菜・そば・クッキーなどの商品を手がけている。

「在宅保健師等による 市町村の保健活動を補完する事業」に取り組んで

平成30年度から、国保連合会は市町村の保健活動における事務負担の軽減及び効果的・効率的な事業展開を図るため、「在宅保健師等による市町村の保健活動を補完する事業」（以下、「補完事業」という）を実施しています。「ぼたんの会」は、当該事業について、国保連合会と委託契約を結び、市町村から支援要請を受けた保健活動について支援を行っています。本事業に取り組んでいる雲南地区から、取り組みの経緯等について報告します。

雲南地区 幹事 浜村 愛子

昨年度、「補完事業」に基づく雲南市、奥出雲町からの支援要請を受け、国保連合会、市町と複数回協議の場を持ち、奥出雲町は平成30年度から、雲南市は令和元年度から実施の運びとなりました。

協議の場では、市町から保健活動の概要と「補完事業」の内容を聞き、会員はできることを率直に伝えました。市町の要請通りに対応することは困難もありますが、できる範囲で協力することとしました。結果、特定健診・保健指導、健診未受診者への受診勧奨、がん検診の問診等を支援することになりました。今年度は5月から両市町へ支援を行っています。

これまで地区活動に参加されなかった会員の方が参加されたり、市町の保健事業への率直な質問や要望が出たり、市町の方は大変だったと思いますが「ぼたんの会」にとってこの協議の場は、大変有意義なものになりました。これまで現役保健師さんとお会いする機会がほとんどありませんでしたが、この事業を通してお互いの理解を深めることができました。また会員がこの事業に参加協力することは、必然タイムリーな市町村の保健師人材確保につながる可能性もあるのではないかと思います。

当該事業に取り組んでいる地区・市町は次のとおりです。

平成30年度 雲南地区（奥出雲町）

令和元年度 雲南地区（雲南市・奥出雲町）
益田地区（益田市・津和野町）

新しい仲間が増えました

— 新会員から一言 —

〈松江地区〉 三浦 静香 さん

4月に「ぼたんの会」へ入会させていただきました。今は、4日/週ほど仕事をしていますが、そろそろ皆様方の仲間に入れていただきたく思いました。「ぼたんの会」は、地に足が着いた素晴らしい活動を継続しておられます。私もそのような活動を、できるところから一緒にしていきたいと思えます。そのために、前期高齢者になった自分自身の健康管理をおこない、元気な心身を維持するよう日々の生活を送りたいと思います。そして、先輩方と共に楽しく動いていきたいので、どうぞよろしくお願いいたします。

〈出雲地区〉 今若 陽子 さん

今年度から「ぼたんの会」に入会させていただきました。昨年は保健文化賞を受賞された栄誉ある会の一員になり身の引き締まる思いです。私は、この3月に島根県を退職し、4月から再任用職員として出雲保健所心の健康支援課で勤務しています。現職の頃から「ぼたんの会」の活動に助けられていたので、諸先輩方々の背中を見ながら、自分なりに少しでも地域の保健活動のお役に立てればと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

〈雲南地区〉 曾田 富代 さん

平成24年3月、余力を残し少し早めに雲南市を退職したあと、育休代替や障がい者通所施設、大学の学生実習のお手伝い等いろいろな経験をさせてもらっていましたが、やっぱり長年やってきた保健師とつながっていたいという想いで今年「ぼたんの会」に入会させていただきました。雲南の先輩方とお話するとほっとします。今でもいろんな形で活躍され、地域を愛し「健康」に志を持ち続けておられることに凄いなあと感心させられます。諸先輩方には及びませんが、私のできる範囲でやっていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

〈大田地区〉 高田 江津子 さん

J A島根厚生連を退職後、全国健康保険協会で保健師活動をしています。夫の実家がある大田に居住するようになり、10年が過ぎました。2頭のラブラドルレトリバー、猫たちと田舎暮らしを満喫しています。知らなかった海、川、山での恵みに、満天の星空。何とも贅沢な暮らしです。犬たちと散歩がてら自然の中で動き、生活を楽しんでいます。また、「ぼたんの会」に入会させていただき、ご縁のあった皆様にお目にかかるのを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

〈益田地区〉 村上 三恵子 さん

2年前に38年勤めた益田市役所を退職しました。現在は96歳で一人暮らしをしている実家の父の話し相手に毎日通う傍ら、市役所の手伝いや公民館に出入りしたり、絵手紙教室や、陶芸教室に通う充実した毎日を送っています。「ぼたんの会」へは、先輩方とお会いできること、地域の中で何かお役に立つことができればと思い入会しました。どうぞよろしくお願いいたします。

〈隠岐地区〉 山本 久美子 さん

令和元年6月、隠岐地区6名の在宅保健師が「ぼたんの会」に仲間入りをさせていただきました。隠岐地区の会員が少ない現状から、6月14日に西ノ島町に於いて、木村会長さんと国保連合会の梶谷事業推進専門員さんとの意見交換会が開催され、島前島後から6名参加し、「ぼたんの会」の歴史と活動について説明を受けました。その中で難しいことはできないけれど、交流し、楽しく活動することができればいいねと意見が一致し、入会の運びとなりました。お二人に松江から隠岐まで足を運んでいただいたことが、新会員の心を打ったと思います。新会員は仕立ひろみ・名越玲子(隠岐の島町)、富谷恵子(西ノ島町)、濱見優子・中川英美(海士町)、山本久美子(知夫村)です。「楽しい」をモットーに活動できたらと思っています。先輩会員の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

新会員を紹介します

〈松江地区〉 三浦静香 〈出雲地区〉 今若陽子
 〈雲南地区〉 曾田富代 〈大田地区〉 高田江津子
 〈益田地区〉 村上三恵子
 〈隠岐地区〉 仕立ひろみ・富谷恵子・中川英美
 名越玲子・濱見優子・山本久美子
 会員数 148名(令和元年8月末現在)

新役員体制でスタートしました!

「ぼたんの会」役員	
会 長	木 村 久美子
副 会 長	馬 場 真由美(新)
地区幹事	松 江 永 江 尚 美(新)
	隠 岐 山 本 久美子(新)
	出 雲 小 中 綾 子
	雲 南 浜 村 愛 子
	大 田 安 野 怜 子(新)
	浜 田 馬 場 真由美
監 事	益 田 長 野 知恵子
	中 路 紀美代 妹 尾 美智子

広報委員	
松 江 地 区	星 野 由 美
出 雲 地 区	今 岡 きみ子
大 田 地 区	森 山 隆 子



編集後記

巻頭写真は、今年5月に松江市で10年ぶりに行われた日本三大船神事である「ホーランエンヤ」での「^{かいでんま}権伝馬踊り」です。伝統が若い世代に継承されている船神事のすばらしさを改めて感じました。私たち「ぼたんの会」も先輩から、また、若い世代へと活動を伝え・つないでいきたいものです。

今年の総会で、新役員体制となりました。新会員として隠岐地区の6名をはじめ11名の方々に加入いただき、148名の「ぼたんの会」となりました。会報は年1回の発行ですが、今後とも魅力ある情報をお伝えできるよう努めますので、ぜひ、ご意見をお寄せください。

広報委員 今岡 きみ子