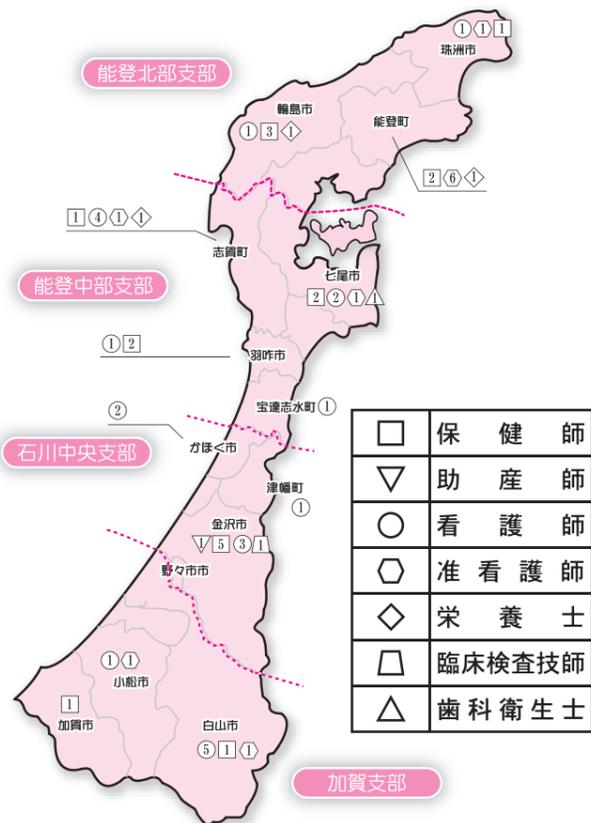


事務局からの お知らせ

虹の会会員状況

	加賀支部	石川中央支部	能登中部支部	能登北部支部	合計
保健師	2	5	5	6	18
助産師		1			1
看護師	6	6	8	2	22
准看護師	2		2	7	11
栄養士			1	2	3
臨床検査技師		1			1
歯科衛生士			1		1
合計	10	13	17	17	57

令和元年12月現在



にじのかい 虹の会会報

第17号

2020年3月発行

2020年を迎えて



会長 川坂 君江

2013年に開催が決まった東京オリンピックが早くも今年開催されます。余命を言うとき「オリンピックを見るまで」と言っていた人達が、いつのまにか「平均寿命まで(男性81歳、女性87歳)」に変わり、そのうち「100歳まで」と言い出しています。恥ずかしながら自分もその一人ですが、あ、そうそう「量」より「質」ですね。寿命の「長さ」ではなく生活の「質」ですよね。今年も「質」を求めて、目に見えぬ感動と感激でどれだけ心が満たされるかを味わって生きたいと思います。

さて、東京五輪のキーワードは「～より速く、より高く、より強く～」らしいです。私達のような現役を引退した高齢者には誠に羨ましい文字ですが(勿論若い会員もおられるのですが・・・)、チャレンジ精神をかきたてられる言葉ではありませんか。

そこで、「年寄りの冷や水」と言われないためには、さしずめ「志は高く、望みは低く」、そして体を鍛えて「自立心を強く」し、人生のゴールを目指して「減速、スロースロー」が良いですね。勿論皆様方には「老いの才覚」を駆使して日々意義ある人生を送られているに違いないと思いますし、石川県国保連合会の事業や目的に賛同して参加・活動していただいているのもその一つかと思えます。今後も皆さんと協力しあって継続して行きたいと思しますのでよろしくお願いいたします。

経済や社会の発展のためには「量」も大切なのかも知れませんが、これ以上地球環境や社会環境が悪化しないように、「自助」「共助」「公助」を進めていかなければなりません。未来を生きていく子供達に何としてもこの「美しい地球」を残してやりたいと願うばかりです。先ずは8月から始まる東京オリンピック、パラリンピックのアスリート達の活躍を応援し感動を貰いたいと思います。少しだけ人生を楽しみ少しだけ社会貢献して過ごす、こんな有難い人生はないですね。「感謝」です。

会員募集!

みなさんの経験を活かした活動をしてみませんか?

市町その他関係者の方々へ...

既に市町事業に非常勤で参画しておられる保健・福祉職の方々に、当会への加入をお勧め頂ければ幸いです。

在宅にいる有資格者の方々へ...

みなさんの経験や資格を活かした活動してみたいとお考えの方、研修に参加して最近の保健・医療・福祉の情報を取り入れたいとお考えの方、虹の会に加入しませんか?

私たちの活動にご理解とご協力を!

地域でボランティア活動を展開していくためには、地域の保健・医療・福祉等の関係機関、団体、地域の人々のご理解とご協力なしに実施はできません。

地域には、公的・私的な数多くの地区活動が組織されており、また、保健・医療・福祉等の行政サービスにおいても、隙間のないほどきめ細かなサービスが行われています。当然、そういった地域の活動と連携、協調、協働して行う必要があります。関係者のご理解とご協力をお願い申し上げます。

原稿募集

みなさんからの次号会報の原稿を募集しています。ブロック等での活動報告、健康づくりに関する情報・話題・料理レシピ、短歌、俳句、随筆等々何でも結構です。事務局までどんどんお寄せください。

事務局 石川県国民健康保険団体連合会 健康づくり支援課

〒920-0968 金沢市幸町12-1 担当: 山崎
TEL: 076-261-5171 FAX: 076-231-1601
E-mail: kenkou@ishikawa-kokuho.jp

令和元年度 石川県在宅保健活動者連絡協議会活動状況

石川県在宅保健活動者連絡協議会総会・研修会

開催場所/石川県女性センター(金沢市) ●令和元年5月31日

令和元年5月31日、石川県女性センターにおいて令和元年度石川県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会が開催されました。

総会では川坂会長からのあいさつの後、協議事項「平成30年度事業実施状況・

収支内訳」及び「令和元年度事業計画・収支内訳」について事務局から説明され、承認されました。

また、会員による平成30年度高齢者いきいき推進事業活動報告が行われました。本事業は高齢者の健康増進、寝たきり予防を推進すると共に、医療費の適正化に寄与することを目的に石川県在宅保健活動者連絡協議会(虹の会)会員が各地域で高齢者が気軽に集える場を利用し、健康教室、レクリエーション等による地域活動を行っています。会員達は、高齢者が教室の時



間をより楽しく過ごせるようゲーム、体操の他、低栄養予防等のための食事作りを負担に感じる高齢者に対する食事作りサポート等、限られた環境で様々な工夫を凝らしながら、高齢者の喜ぶ声に添えています。

午後の研修会では、石川県栄養士会理事の管理栄養士手塚波子氏により「在宅療養者の食を支える～低栄養予防・フレイルについて～」と題し、ご講演いただきました。在宅療養者の食の現状やフレイル予防と栄養の関係等について説明をしていただき、参加者は興味深く聞き入っていました。



認知症予防劇～あなたの家族はどっち？～

(加賀・田村)

認知症予防劇の目的は、参加者が認知症を防ぐ生活(食事、運動、睡眠、病気の治療、社会参加など)を理解し、これからどう行動するかにある。

この取り組みは、まず最初に講演「認知症について」を話し上演に入る。劇は、認知症発症に悪影響を、好影響をもたらす要因についてわかりやすいよう二家族の対比生活を紹介している。

上演している側として気になる事は、見ていて“つまらぬ”の思いに参加者はならないかであり、私達は、笑いを醸す努力や互いの役づくりに奮闘、発揮している。

私は、認知機能低下が少しずつ進み、頑固爺さんの刺激で、家に閉じ籠もりがちの婆さん役を担当。会場の雰囲気を感じながら演じつつ、笑いが多く良かったと安堵したり、反省したりで評価している。が、これでいいのか・・・と、ふと思う。会場の参加者が、認知症を正しく理解できたのか、認知症を予防する生活習慣は何かを理解できたのか等、劇の目的とする内容について、参加者から聞きたいと感じている。



メニューは骨密度を高めるため、ひじき御飯、野菜たっぷりお汁、鰯のフライ、小松菜のおひたし(ゴマ、花かつおかけ)ヨーグルトです。

川坂会長とメニューをいろいろ相談し、健脚ボランティア4名の方々の力強いお世話により、食中毒に注意しながら食事作り等を行う事が出来ました。はじめての支援事業にと

りくむ不安もありましたが、皆様喜んで下さいました。

小松地区は健康劇を5カ所の町内で今まで実施しましたが、支援事業も高齢者が自分の健康に気をつけ、地域で明るく、元気に生活できるよう、応援して行きたいと思っています。

巴元氣クラブよりあいの場事業

(能登中部・古木)

<事業開始について>

事業実施母体の「巴元氣クラブ」は、平成26年5月から、七尾市本府中町の70歳以上の方々約60名を対象に、毎月1回「よりあいの場」を開催してきたところです。この度、「虹の会」会長さんから本事業実施のお声掛けを頂いたことを機会に、世話人で検討した結果、事業の実施目的が「高齢者の健康づくりや寝たきり予防を推進することで医療費の適正化に寄与する」ことであることから、今年度は2回取り組むこととしました。

「虹の会」会員には保健師2名、歯科衛生士1名が加入しました。活動メンバーは町内の地域福祉推進員、健康づくり推進員等3名を含めた6名です。

<会場>

町の小さな「巴町集会所」と必要により町内にある宿泊施設の食堂を借用して実施してきましたが、プログラム実施に必要な調理場がないため、国道を挟んだ隣町の「府中生産会館」で実施。

<2回の実施内容>

- ①希望者の血圧測定
 - ・測定結果についての個別相談
 - ・家庭血圧測定方法及び正しい脈拍測定法
 - ・「家庭血圧記録ノート」の記載方法
- ②保健師講話「血圧測定はシートベルト」
- ③管理栄養士講話
 - ・「暑さ疲れをとり元気になる食事について - その1」
 - ・「元気になる食事法 - その2 災害時の食事法・高齢者の低栄養を予防する方法」
- ④試食及び調理法
- ⑤なんでも意見交換

<参加者>

- 1回目
9人(男5人 女4人) 最高齢90歳代2人
- 2回目
8人(男2人 女6人) 最高齢90歳代2人

<実施結果>

血圧測定について、1名の女性は緊張のためか測定できず、自宅での測定をすすめたが測定できなかった。

ひとり暮らしの男性が180/100mmHgだったため夕方再度測定したが変化はなかった。3日後受診され、治療を開始した。「禁煙はできないが、お酒を飲まないようになった」と話されていた。

自宅に血圧計は持っていない方もほとんどの方は測定していないようだった。



高齢者脳イキキ健康教室

(石川中央・七里、飯田、村上、田村、畑山、川坂)

平成18年度から金沢市伏見台校下で立ち上げた健康教室も早や14年目となりました。これからの高齢社会に備え、地域で一人暮らしや病気がちに生活している方々を対象に、高齢者に多い病気の予防や介護予防の意識を持って頂くよう開催しています。

今年も三馬町会館で7月から12月までの月1回計6回開催しました。参加者は男性1名、女性13名(新人1名)の常連客です。全員後期高齢者で、一人暮らしは8名おられます。高血圧や、足腰、眼、前立腺などの病気を有する方や、中には手術のためしばらく欠席の方もおられました。今年も「高血圧予防」をメインに「減塩食の試食」NHK「きょうの健康」テキストを参考に「高血圧治療ガイドライン」「最新の高血圧対策」「心房細動の予防」「多すぎる薬と副作用」等を資料用いて説明しました。私自身、(長時間の同一姿勢から生じる)静脈瘤が心房中隔欠損部を通過して起きる脳梗塞のケースもあることを知りました。食事は本人負担300円と国保連の補助でまかない、減塩食を強調しました。カレー、ハヤシライス、ちらし、栗ご飯、

五目炊き込みごはんなどの主食と、野菜や具だくさんの味噌汁、肉料理(魚少ない)、ひじき煮、サラダ、酢の物など主菜・副菜も多く提供しています。休憩時に食するコーヒーや果物・菓子は会費や寄付によります。これらの食事は2カ所の会員の家で作り、会場で配膳・提供しているのですが、6名の協力会員がいるからこそ実施できると感謝しています。また、脳トレのためのクイズやゲーム、紙粘土で干支のねずみ作り、ミニ運動会、大きな輪ゴム体操、炭坑節などの体を動かす時間も入れました。皆で「大きな物忘れ」をしたことを語り合い腹を抱えて笑い合ったりと、皆様の反響は勿論「このままでいいから継続して欲しい」の声でした。



特定健診未受診者対策推進事業

(能登北部・大濱)

川坂会長から、「住民の方に育てて貰って一人前の保健師になったのだから、退職後は逆にお返しする立場として、一緒に市町支援しましょう」と誘われ入会し、今年はじめて特定健診未受診者に対して健診を受けましょうという電話勧奨事業に2日間参加した。

電話勧奨の対象は3年未受診の方なので予想通りなかなか手強い。2度と受話器を持ちたくないと思える拒否的な方や、中にはそれも一理だと変に納得してしまう内容もあり人生勉強の様に感じた。さらに、昨年勧奨され受診した所、自覚症状は全く無かったにも関わらず医師から「来年だったら命の保証は出来なかった」と診断され命拾いしたとの話もあり、これこそ勧奨の意義だと思わず口角が緩んだ嬉しい報告も有った。

後期高齢者医療負担割合が1割から2割へ変更になるといったニュースもあり、生活支援の意味でも高齢社会での健康維持は必然である。予防活動と並行して、特定健診受診率向上は今後も保険者の大きな課題であり、虹の会活動として少しでも行政(保険者)支援が出来ればと感じた。

(国保連合会 健康づくり支援係長・西田)

昨年4月から保険者保健事業支援の強化を目的として健康づくり支援課が創設されました。私個人としては、これまでのしセプトの審査や総務関係の業務から保健事業支援の部署に異動になり、慣れない業務内容のため日々悪戦苦闘しております。

そのうちのひとつが、特定健診未受診者に対する電話による受診勧奨です。正直なところ不安でいっぱいでした。

初めての電話勧奨の中では様々なお話をいただきました。その中で被保険者の方から「ありがとう」「ご苦労様」といったお言葉をいただいたことがとても励みになりました。これまでにない経験をさせていただき、また少しでも特定健診受診率向上につながればと思います。来年度もこうした事業を含め保険者支援に取り組んでいきたいと考えています。

令和元年度 未受診者対策推進事業実施状況

令和元年 5月27日～	中能登町	2日間
5月29日～	内灘町	6日間
6月5日～	穴水町	3日間
6月11日～	輪島市	2日間
6月20日～	能美市	4日間
7月8日～	白山市	9日間
7月24日～	羽咋市	3日間
8月26日～	小松市	5日間
9月2日～	金沢市	8日間
9月11日～	かほく市	3日間
9月24日～	加賀市	4日間
10月3日～	珠洲市	2日間

電話勧奨対象者の約3割が受診につながっています。

「南浅井地区健脚体操教室」支援事業

(加賀・佐渡、川坂)

令和元年度女性センターで行われた総会の後、川坂会長から、小松で支援事業をしてみませんかと相談を受けました。

私の住む南浅井町では高齢者20名ほどが毎週木曜日午前10時から1時間、公民館で「健脚、健腕体操」をしています。ボランティアと老人会に相談し、7月、8月、11月に3回、連合会の方々や川坂会長の御支援により実施する事が出来ました。



7月18日(木)参加者19名、血圧測定、体操、川坂会長の健

康講話、クイズ、老化するとどういった機能が低下するのか、平均寿命と健康寿命について、食事、休養、睡眠、体力作り、どういった最後を迎えたいか・・・皆様熱心に聴かれました。

8月22日(木)参加者20名、血圧測定、体操、高血圧を改善する食事について川坂会長の講話、その後食事をしました。「夏野菜カレーとかぼちゃドライカレー」の二種類とお味噌汁、ヨーグルト、塩分控えめにしてお肉たっぷりのカレーはとても美味しく、好評でした。お味噌汁もタニタの減塩味噌使用で、家の味噌汁がくどかった・・・と反省する人も多かったです。

11月22日(木)参加者19名、骨密度測定、血圧測定、川坂会長の骨密度や高血圧等の講話、その後食事をしました。

高齢者いきいき推進事業の活動報告

「能登町リハビリ教室」支援事業

(能登北部・二谷、中橋、川坂)

平成28年度から、能登町脳卒中リハビリ友の会への支援を開始し4年目を迎えました。7月～9月までのわずか3回の支援ですが、参加者に喜ばれているかと思えます。

普段は二谷さんの支援の下、宇出津体育館の1室で自主的な会合をされていますが、虹の会の支援では調理実習室の整った宇出津公民館をお借りし、リハビリを兼ねた調理実習と健康講話を実施しました。参加者は後期高齢者が9人、付き添いのご家族が1人でした。中橋さんは管理栄養士さんで能登町の食生活改善推進員でもあるので、地域のことにとっても詳しく的確な指導・助言をしてくれます。

この教室でも「高血圧予防」と「減塩食」の

推進を中心とした調理実習と「高血圧、脳卒中予防＝早期発見のためのFASTチェック」などの健康講話、脳活ゲームを実施しました。

調理実習のメニューは夏野菜カレー、カボチャのドライカレー、ちらし寿司、ひじきご飯、味噌汁は豆腐とキノコ+野菜をあわせ、野菜具だくさんの味噌汁とし、薄味でも多人数でおいしく食べられるよう工夫しました。2回目に調理実習室にあった塩分濃度計で測定してみたところ「薄い」という判定が出ましたが、皆さんこの味で充分と言われていました。

ご存じのように塩分摂取量の目標値は1日

6.0gとされています。教室では、味噌、醤油、出汁などの調味量はなるべく減塩のものを使用し、その他必要により脂質カットや糖質

カットのものを使用するようにしています。今のところ3回の支援なので、今後も実施内容を吟味して支援していきたいと思います。

福井地区ふれあいサロン

(能登中部・岡田)

高齢者が元気で生きがいを持ち、住み慣れた地域で生活をしていくために気軽に通える交流の場を支援していきたいと7月～12月の期間で5回の活動を始めて4年目となりました。

活動内容は「健康チェック」「体操」「折り紙」「ぬり絵」など、そして毎回お昼の食事づくりを参加者12～16名(内75才以上の方が約半数)で役割分担をして進めています。

今年度の「体操」では、町で介護予防のため勧めているシルバーリハビリ体操の紹介をしました。体操となると家で体操をする機会が少ないため、なるべく毎回体操を続けていきたいと思っています。12月はお正月飾りを折り紙で作りました。難しい所は手を貸し合い、出来そうところは、できるだけ自分で作ってもらうなど、参加者同士が普段からお互いをわかっているからこそできる事だなと感じます。作ったお正月飾りを嬉しそうに皆で評価しあいました。食事作りでは、旬の

材料や畑の野菜を取り入れ、だれしものが作れ、低栄養に注意する献立をグループに分れ、料理を全員で作れるように工夫しています。料理になると終始楽しそうです。

ふれあいサロンでは、「食べることを、おしゃべりすること、皆の顔を見ることが楽しみ」と言っていたので、これからも参加者と協力しながら、地域生活をより長く楽しく継続できるように進めたいと思います。



「珠洲市リハビリ教室」支援事業

(能登北部・干場、川坂)



平成20年度から、珠洲市脳卒中リハビリ友の会への支援を開始し11年目を迎えました。

珠洲市リハ友も歴史が長く、毎週火曜日に珠洲市健康増進センター(の支援の下)に集まり、会員も20人～25人(後期高齢者21人)へと増え、とても協力的友好的に運営されています。以前は7月～12月まで6回実施していましたが、4年ほど前から自主活動が多くなり9月～11月の3回の支援になりました。

1回目は能登町リハ友と合同で「気多大社・千里浜ドライブウェイ」までのバス旅行

にいきました。(参加者計24人、要介助4人)バスは石川県脳卒中リハビリテーション協会のバスを貸り、いつもなら車内で歌ったりしてとても盛り上がるのですが、あのひどかった台風19号の翌日の小雨模様で、千里浜なぎさドライブウェイも通行止め、ちょっと残念なところもありました。それでも気多大社ではデコボコの車椅子道をやっと登って本殿に着き、宮司さんからの説明を聞いてそれぞれの思いをお願いできたのは良かったかと思っています。気多大社の裏手は天皇陛下さまでも入れない「入らずの森」になっているそうです。2回目は県リハ協会の主催の「音楽療法」に併せて開催し、能登町リハ友、障害者通所作業所の皆さんとの会食交流会、音楽

交流会を実施しました(参加者93人)。食事は珠洲市食生活改善推進員によるカレーライスとデザートでした。

3回目は、(珠洲市リハ友の要望で)珠洲市では障害者スポーツ大会が実施されていないということで、準備会的な「障害者スポーツ体験会」が実施され、参加しました。種目はスカイクロス(コーンに向け輪投げする感じ)で、簡単なようで難しいものでしたが、リハ友会員をはじめ、障害者作業所や身障協会、市関係職員計85名ほどが熱心に参加されていました。

体育館なのでブックが引っかけたり転んだ方が1名いましたが、大事はなかったです。今後もリハ友からの要望に応じた支援をしていきたいです。

グループ活動(地区活動)支援事業

(能登北部・沖崎)

1 事業の紹介

高齢者の方々が健やかな日常生活を送られるよう、健康保持増進、寝たきり予防を推進するため、健康相談、食事づくりを通し少しでも健康寿命を延ばしていけるよう、また各々の方が自立をめざしていけるよう支援することを目的とし、輪島市に於いて在宅保健活動者3名(保健師2名、栄養士1名)が、グループ活動(市内1ヶ所)の支援を行いました。

2 対象者

地区集会所近隣に住む高齢者の方で、日中一人である後期高齢者の方・独り暮らしの高齢者・健康づくりに興味があり意欲的な高齢者の方々が参加されました。

3 内容

毎回、血圧測定・ラジオ体操・百歳体操・口腔体操を取り入れ、午前中は調理実習を行い、午後は、手工芸や脳トレ他を実施しました。

4 効果

独り暮らしの方もおり、高齢者の方々がそれぞれ、毎回顔を合わせるにより交流や情報交換の場となっているように思われました。また百歳体操やラジオ体操を取り入れることで、普段の運動不足の解消になっている

ようで、参加者みなさんお一人お一人が少しでも体力づくりに繋がればと意識し、積極的にやっているように思いました。

調理実習では家庭でも応用できるよう、地域で作られた旬の食材等も取り入れました。

手工芸は保健師さんが担当しており、毎年思っていることですが、毎回事前の準備をしておかなければいけないため大変ご苦労があると感じています。今回も例年と同じく手工芸の内容がとても工夫されていて、参加者の方々もとても喜ばれ、にぎやかな空間の中で楽しく作られていました。参加者の方々の作品の一部ですが、写真でご紹介したいと思います。

今年度も7月～12月までの6カ月間行ったのですが、みなさんのお元気な様子を毎回見ることで、夏の暑さや冬に向かう寒い季節を健康で乗り切れるようなお手伝いが少しでもできていたのだろうかと考えます。



参加者による手工芸作品