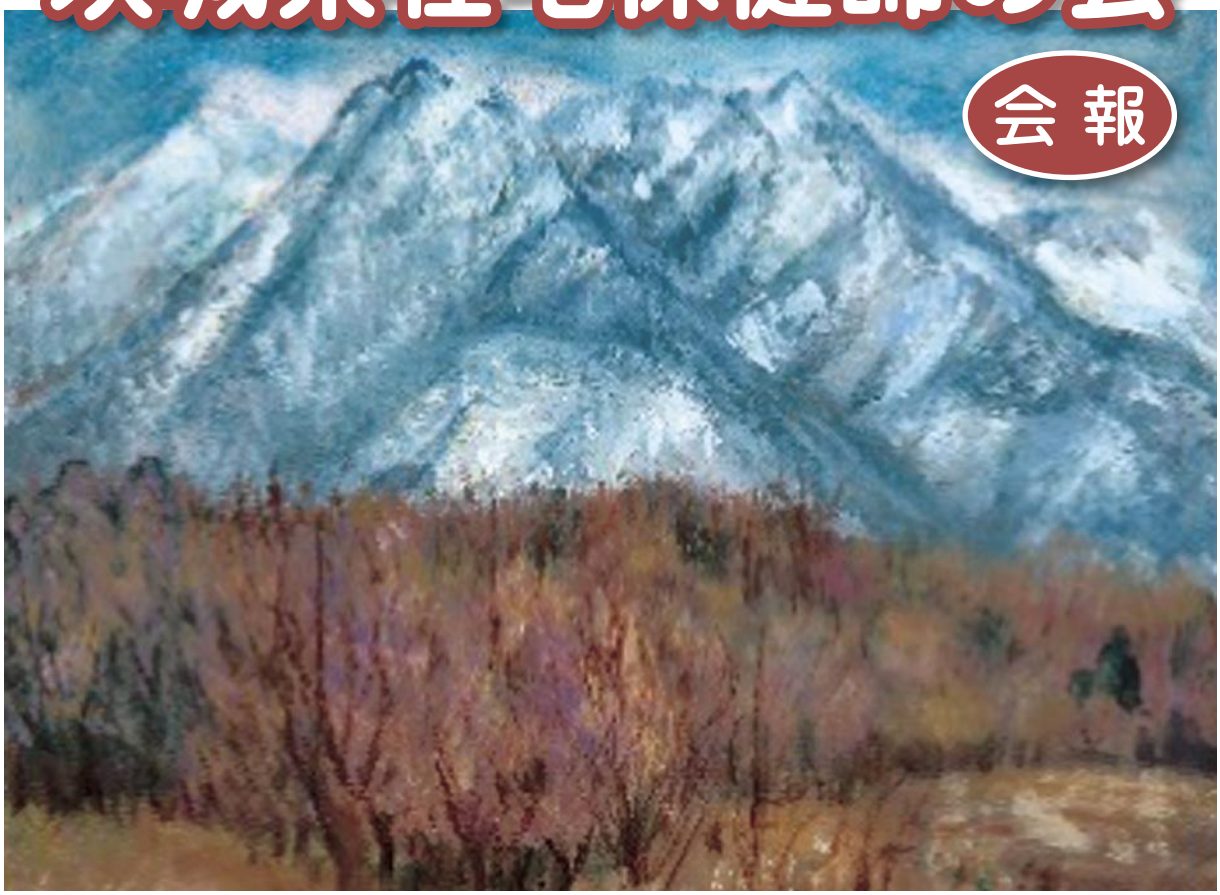
令和２年２月発行　第 38 号

茨城県在宅保健師の会

会報



「冬山の思い出」　作：久米郷子

令和二年茨城県在宅保健師の会 20周年節目の年を迎えて

茨城県在宅保健師の会
会長　照沼　美代子

新元号が発表されてから早や二年目を迎え、会員の皆様も心新たに、昭和・平成と保健師一筋に走ってきた年月を、「令和」の元号の響きと共に振り返りつつ、本年の目標を立てられていることと拝察申しあげます。

本年は、20周年という一つの節目を迎えることができました。

設立当初から「健康寿命」という言葉が現れて以来、健康寿命の延伸が求められるようになりました。

人生一〇〇年時代の豊かな人生を歩むため、厚生労働省では「健康寿命延伸プラン」を策定し、健康格差の解消や、自然に健康になれる環境づくりを目指して、社会保障全般の見直しや各種事業が展開されており、私達は、その一翼を担う専門組織集団として活動してきたところです。

昨年、日本経済新聞社が10月～11月に全国18歳以上の男女を無作為抽出して世論調査を実施した結果（回収率55・9％（1677件））が、本年1月11日同新聞に掲載された一部に「高齢者の就労意欲が大きく変化してきている。」と報じています。

「何歳まで働くつもりか」という設問に選択肢を挙げて問うた結果は、75歳以上16％、70から74歳21％、65から69歳26％、60から64歳14％、又、60歳代40％、70歳代37％と高い結果となっています。

また、平均67・5歳が就労を希望し、男女別では女性28％、男性45％と回答、70歳を超えても就労希望者が多いという結果でした。

また、「将来の不安」についての設問結果は、一位健康71％、二位生活資金68％、三位介護49％であり、不安要因結果は本県同様であると思います。

本会でも、10年前の会員78名の平均年齢は58・4歳、令和元年度の会員74名の平均年齢は64歳となりました。この10年間の社会変化とニーズは同様に変わりました。

茨城県在宅保健師の会は、社会・ニーズに求められる存在であり「健康」に携われる幸せを噛みしめ生涯現役を胸に秘めて、本年も研鑽し会員同士の交信を深めつつ、20年間ご支援いただいた関係者に感謝しつつ、次代を担う保健師に繋げられるよう事業を推進してまいります。

本年もご協力方よろしくお願い申し上げます。

令和元年度「茨城県在宅保健師の会」第１回 研修会報告

令和元年７月22日に県立健康プラザで第１回研修会が開催されました。

講演Ⅰ「がん」て何？

水戸保健所　所長　土井　幹雄 氏

今回は、県立中央病院の副院長時に、がん患者の相談を受けてこられた、水戸保健所長の土井先生から講話をいただきました。

前半は、がんの発症メカニズムについて、がんは遺伝子の病気であることをわかりやすく説明していただき、早期発見・早期治療が大切であることを学びました。

後半は、先生がこれまで携わってこられた、がん患者からの相談についてお話いただきました。

主な相談内容は、

一、不安など心の問題　二、症状、副作用、後遺症　三、家族、周囲の人との関係　四、就労、経済的負担　五、診察、治療　六、生き方、生きがい　七、医療者との関係です。

入院等治療を受けた後は、普段の生活をしながら、抗がん剤や痛みに対して麻薬を使い、治療を受けてゆくことが多いとのことでした。

「がんの予防」

一、たばこを吸わない社会をつくる。

二、がん検診を毎年受けること。がんを摘出したから大丈夫ということは無いので、５年間病院でフォローしてもらい、その後もがん検診を受けることが大切です。

三、腫瘍マーカーが高い場合、専門の医師に診察を受けて確かめる。

四、みつかりにくいすい臓がんについては、40代になったら、消化器内科の専門医の腹部エコー検査を受けることが大切です。

誰もが罹患するかもしれない「がん」という膨大なテーマをわかりやすく説明していただきました。

（文：久米郷子）

（会員の感想）

○先生のお人柄に接し、がんに罹患した患者さんと家族の方が数多く救われたのではないかと伺えました。

○「がん」の考え方のわかりやすいお話でした。だれでもなり得る病気、でも治る病気であることとわかりました。

○がんには個性がある。がんの治療もそれぞれ、やはり早期発見が大切。がん患者さんとどう向き合うかなど、ポイントをついた講義をありがとうございました。コミュニケーション力が大切なことも改めて感じました。

講演Ⅱ「どこででもできる心とからだのリフレッシュ」

茨城県在宅保健師の会会員　健康運動指導士　仲主　静子 氏

講師の仲主さんは、市町村を退職後、「日本スウェーデン福祉研究所タクティールケア」の手技を学び、心と身体のリフレッシュ体操講師として、介護施設やがん病棟、学校などで活躍されています。

まず、触れるとはどういうことか実際に触れてみます。右手で左側の首、胸、肩を軽くさすり、左手で右側を同様にさすります。

次に、両手で頭のてっぺんから首までさすり、

腰→臀部→足（前・側後ろ）をさすります。

触れるケアを始めて、７～８分位経つと脳下垂体後葉からホルモン（オキシトシン）が分泌され、副腎から出されるストレ

スホルモン（コルチゾール）の量が半減し、安心感、活力（ＱＯＬ）、免疫力が高まりリラクゼーション効果が表れます。

心とからだはつながっています。簡単にできるリラックス体操をみんなでやってみました。

○正しい姿勢

両足こぶし一つ開けて、つま先を見た姿勢を意識して保つようにします。

○呼吸法

長く吐くと二酸化炭素が増えセロトニンが分泌され落ち着き、体の一番原始的なところに働きかけます。

○腰痛予防

椅子に浅く座り、膝は握りこぶしくらいに開き、手を開いて、小指側で膝から大腿部の外側を10まで数えながら3回叩きます。

右側も同様に叩きます。

○膝をなでる

蓋の部分を軽くつかみ、左右・上下になで、両膝に行います。

○足をさする

左の踵を右手で3回さすり、足裏を両手で指先までらせん状に3回さすります。親指、小指を軽く押し、右も同様に押します。

○パフォーマンスで脳が喜ぶ

・二人組になってゴムひもを使ってのストレッチ

一人の動きを別の人が真似をすることで、解放感があり、まんべんなくストレッチできます。

・選んだ短冊の裏面に書いてある言葉を二人でパフォーマンス

他の人たちは、二人のパフォーマンスが何であるかを想像して当てます。「ふらふら」「ゴロゴロ」「ピカピカ」をやってみました。中でも「ピカピカ」は表現するのが難しかったようです。

○背中をさする

二人組になって、相手の了解を得て、背中に両手をピターッとくっつけゆっくりさすります。円を描くようにだんだん大きく、左手、右手を交互に左右へ動かします。ゆっくりさすることがポイント（一秒で５㎝の速さ）で、一通り行うと約10分間かかります。

○指をマッサージ（軽く）

手首のくるぶしの上・下各々をらせん状にさすり、次に手の平をさすります。

手首から親指と人差し指の付け根まで、さらに一本ずつらせん状にさすります。先生のさすり具合は、本当に、やさしいお母さんのように感じます。

○足の指を意識する。（目を閉じて）

足の指を意識することは、日常生活の中で意識することがあまりないように思いました。ウオーキングの時は、親指だけでなく小指まで意識して歩いてみようと思います。

○クールダウンで「腹式呼吸」

脳神経細胞が持つ本能は「生きたい、知りたい、仲間になりたい。」ことだそうです。

今回の研修会は、今まで経験したことのない新しいリフレッシュ体操を仲間と行うことができ、脳がとても喜んでくれたはずです。

触れるケアをする人、される人どちらもリラクゼーション効果があるということでした。

（文：佐藤享子）

研修会風景

北関東三県在宅保健師の会 連絡会の報告

令和元年11月25日（月）、晩秋の晴天の日、初めての北関東三県在宅保健師の会連絡会が、栃木県国保連合会で開催されました。

会の発端は、我が茨城県国保連保健事業課長と栃木県の課長さんとの提案で、在宅保健師の会の今後の事業に反映させるための協議をする場を北関東三県で持とうということでした。

今回は茨城県が担当県となり、事前にそれぞれの県から課題を提出してもらい、連絡会に臨みました。課題は、「会員の確保について」、「会としての地域支援事業の在り方について」、「ブロック別活動について」でした。

午後１時30分、一同が会場に集合して、本県の篠田保健事業課長の挨拶の後、各県の活動状況を発表しました。

資料と発表内容から、それぞれの県の活動の特徴が理解できました。

その中で、本県は他県と比べて、市町村の健康づくり支援事業に支援・協力していることが分かりました。

今回は、初回でありながら、聞きたいこと、話し合いたいことが盛りだくさんで、限られた時間がたちまちに終わってしまった感がありました。

是非、次回に繋げて、仲間同士、より親しく交流が深められつつ、実のある連絡会ができればと思います。

令和元年度 健康づくり支援事業を行って

健康づくり支援事業を行って

茨城県在宅保健師の会　会員　沼野みえ子

今年度、県内H市で特定健診未受診者に電話による受診勧奨を行うことについて、茨城県在宅保健師の会より協力依頼があり、そのお手伝いをさせていただきました。

時間は10時から15時、土日も含めた様々な曜日を設定し７日間、活動場所はH市の国保主管課でした。

１日平均80数件に電話をかけ、先方が出たのは20～30％、そのうち本人と話せたのは10件前後で、他は留守電か不在、不通（使われていない）という状況でした。

固定電話には、オレオレ詐欺やそのほか電話による悪質な勧誘を防止するための機器が取り付けられている家もありました。携帯電話も出ないことが多く、未登録者からの電話には出ないようにしているのかも知れないと思いました。

未受診だった理由を尋ねるのですが、特に理由があるわけではなく、「何となく受けてない。」という返答がほとんどで、実施側と受ける側での健康診断への意識に大きな差があることを感じました。

また、健診の必要性を伝え、生活習慣に関する保健指導を行う等の役割もあったのですが、突然の電話でそこまで入り込んだお話しをするのは難しく、十分実施できなかった感があります。それでも何件かは相談を受け、話をしているうちに「受診してみます！」との言葉を聞くこともありましたが、オレオレ詐欺などへの警戒感が高まっている折、電話によるアプローチの難しさを感じました。

そんな中、印象に残っている電話がありました。50歳代か60歳代の女性でした。元気よく「はーい、受けてませーん！」と悪びれずに答えます。これから受ける予定はありますか？との問いに、「以前から健診は受けていないが、いろいろと自分なりに工夫をして気を付けている。とても元気だし、毎日楽しく過ごしている。健診を受けてもし悪いところが見つかったら、この元気がなくなってしまうと思うので受けたくない。」と言うのです。

「これからも元気に過ごしていくために、健診は受けないほうがよいと思っているということですか？」と聞くと、そうであるとのことでした。

健康診断と言いながら異常を見つけることに焦点が当てられ、異常所見がなければ保健指導の対象とはならず、その人の健康な部分をさらに伸ばすような支援がなされていないと常々感じていたのですが、その人との会話はまさにそのことを思い出させてくれました。

健康相談に携わって

茨城県在宅保健師の会
会員　渡邉 玲子

令和元年４月から、常陸大宮市にある「ごぜんやま温泉保養センター四季彩館」で月に１回、半日、血圧測定を主とした健康相談を行っています。

相談者は70歳代から80歳代で、それぞれに高血圧で治療中か、何らかの持病があり健康に関心をお持ちの方が多いです。

「四季彩館」の広間にはカラオケの設備があり、カラオケをする人が集う日と健康相談日が重なることがあり、この日は、カラオケが好きな者同士が集まり、共に歌い、お喋りを広間で楽しんでいる様子が、血圧測定をしているフロアまで伝わってきます。

歌い終わった方や歌わない方も、入浴後に血圧測定に来る方は、気分転換されたような充実した、とてもいい表情をしています。館内の売店には地元の方が栽培した野菜や手作りパン等があり、土産にと熱心に見ている方もいます。

私にとっても、「四季彩館」までの道中、御前山の景観を楽しみながら那珂川沿いをドライブすることや、相談者に出会える事は楽しみの一つであり、心のリフレッシュになっています。

ひびき　新入会員さんの声

在宅保健師の会員となって

桜川市　高松静江

先輩から声をかけられまして、今年度から入会しました。

退職後、六年たっていましたので不安もありましたが、「ボケ防止」のためと思い引き受けました。

退職をまって内孫の世話と実家の両親の介護に追われ、日々せわしなく過ごしていました。私自身、若い頃に病気をし、家族（特に実家の両親）に心配やら世話をかけました。退職までどうにか務めることができたのも周囲の支えがあってのことです。

日々の目標は、「孫の世話」、「親の介護」と趣味と実益、健康づくりのための「野菜づくり」です。

三年前に父、今年になって母（享年九十八才、九十四才）が亡くなりました。また、下の孫娘がこども園に入園しましたので日中は余裕ができました。

在宅保健師の会の仕事は、昔を思いおこしながら緊張のうちにも充実した時間です。この年齢になって仕事ができることに感謝です。今後共、よろしくお願い致します。

よろしくお願いします

塚田せき子

初めまして、この度「茨城県在宅保健師の会」へ入会することになりました塚田です。

在宅保健師の会があることは知っていましたが、水戸が中心であろうと県西の古河市からの参加は控えていました。

知人の保健師や事務局の方より、古河市の国保から依頼の重複・多受診者等の訪問に水戸から２時間もかけて訪問しているという現状を聞き、「県西に住むものとして、少しでも今までの経験を生かすことができれば」と、入会させていただくことになりました。

私は古河市役所を退職後、古河赤十字病院の認知症疾患医療センターの相談員として、週２日働かせていただいております。病院が県の指定を受け、保健師を探しているとのことでした。

ここで、認知症について色々と学ばせてもらい、すでに丸６年半になってしまいました。

認知症の種類、診断方法、治療方法、外来に受診される方々一人ひとり状況が異なり、今までの人生を背負っております。外来に受診したことをプラスとしてとらえられるように対応しています。自分自身のこれからの生き方も考えさせられております。

認知症の人への対応方法である「ユマニチュード」（仏語の造語…人間らしさを取り戻そう）の研修会へ参加することが出来ました。この技法については、まだまだ学びが足らないと思うところです。

また、認知症の家族の会との関わりができたことも嬉しいことです。毎月第１水曜日の会合に出席しています。認知症をポジティブに捉え、参加者みんなで対応を考えていく姿勢に共感しています。その中で紹介される書籍は随分と参考になっています。

これから年を重ねながらも、「ゆっくりとシンプルに笑顔で過ごせたら」をモットーにと思います。

皆さまどうぞよろしくお願いいたします。

茨城県在宅保健師の会　20周年記念講演会

●日時：令和2年7月15日（水）10：00～15：00

●会場：茨城県立歴史館

講演1　「人生100年時代を生き抜くために」（仮）　講師　山口やちゑ氏

講演2　「ケーナの音色を皆さんに」（仮）　講師　中崎　恵幸氏

会員の皆様へ　研修会のご案内

令和元年度 茨城県在宅保健師の会第２回研修会

●日時：令和2年3月5日（木）　午前10時20分～午後3時　※研修会終了後、連絡会を行います。

●会場：茨城県立健康プラザ　3階　中会議室

「体操指導士の可能性
～○○ができる指導士、◇◇である指導士～」
茨城県立健康プラザ管理者　大田　仁史 氏

「シルバーリハビリ体操」をご一緒に！
茨城県在宅保健師の会　会員　小沼　文子 氏
鈴木　房枝 氏

お申込みは、事務局に電話または、FAX でお願いいたします。

茨城県在宅保健師の会　会員募集のお知らせ

保健師としての知識や経験を生かして、活動できる方を募集しています。
主な活動は、市町村から依頼された健康づくり事業への協力です。
活動に役立つ研修会への参加で、情報交換、仲間の皆さんとの交流もできます。
保健師の資格をお持ちの方がお近くにいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。
お問い合わせ・お申込みは、随時事務局にご連絡ください。

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：jigyou@ibaraki-kokuhoren.or.jp
ホームページ：https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/zaitaku_hoken_kai

編集後記

「茨城県在宅保健師の会」事務局の千明と申します。第38号の会報を皆様のご協力により発行することができ、お礼申し上げます。

今年度は、会の役員、実行委員と茨城県在宅保健師の会20周年記念事業に向けて協議をさせていただき、令和２年７月15日（水）に茨城県立歴史館で式典と講演会を開催することが決まりました。

多くの会員の方々に、是非式典に参加していただき、山口やちゑ氏の講演とケーナの音楽、そして、昼食をとりながら、会員の皆様同士ゆっくり歓談を楽しんでいただければと思います。

皆様のご参加をお待ちしています。