

在宅看護職信濃の会の役員の皆様には、年間の研修会の企画や会議の運営など、大変ご苦労様です。年齢を重ね、だんだんと現役の仕事から遠のいてはいるものの、ときには医療や健康に関する学習をしたいと、どこか心の中で思っておりました。そしてちょうど九月の第一回研修会の内容に興味があり参加いたしました。



講演会でお聞きしたこともあり、過活動膀胱の症状の凶解はわかりやすく、今後の高齢社会における女性の生活にはとても大事なことと痛感いたしました。

### 「尿失禁予防」の骨盤底筋運動を学んで

令和元年度  
長野県在宅看護職信濃の会 第一回研修会報告

大北支部 広川 ひろ子

そしてその先生が絶賛する、北アルプス医療センターあづみ病院の理学療法士、若田真実さん、佐々木涼子さんの講演はともわかりやすかったです。具体的な骨盤底筋の運動についても、二人一組になって実技をしっかりと指導していただき大変勉強になりました。



佐々木涼子さん



若田真実さん

の約七十八%が何らかの症状を有し、その頻度は夜間頻尿、昼間頻尿となっており、女性では腹圧性尿失禁、尿意切迫感、切迫性尿失禁、残尿感が多い。また、女性では解剖学的性差による骨盤底脆弱化が重要である。骨盤底脆弱化に関連する腹圧性尿失禁、骨盤臓器脱のリスク因子では、加齢・分娩・肥満などが指摘されている。「あゝそうか」と思い当たることばかり。「尿が近い」「漏れてしまう」ことも、医学的に整理して考えることで納得することができました。

「骨盤底筋群とは」「リハビリテーションが必要疾患と症状」「骨盤底筋訓練は尿失禁や骨盤臓器脱を改善させること」「介入期から一か月、三か月の計画」などについてお

話を聞きました。また「実際に触ってみましょう」では、会陰腱中心（坐骨結節ラインより1〜2cm頭側に位置する）を触り、収縮方法の確認、呼吸の仕方、姿勢、体操を実習しました。みんな真剣に取り組み、さすが医療・保健に携わってきている面々だなーと感じました。

根気強く体操を継続していくことが大切で、行動記録、排尿日誌、生活指導などの話で締めくくりとなりました。自分の身にも直接かかわる演題であり、とても勉強になりました。今後の生活にも役立てていきたいと思えます。ありがとうございました。

### 令和元年度 長野県在宅看護職信濃の会 第一回研修会報告

## 「女性の泌尿器疾患」の講演をお聞きして

佐久支部 川村 しげ子

九月十一日松本市勤労者福祉センターにおいて、藤森病院泌尿器科 医師 顧問 西澤理先生による、尿失禁・過活動膀胱・骨



講師 西澤理 氏

盤臓器脱についての講演がありました。

排尿障害を起こす疾患には、神経因性膀胱が一番多く、次いで、糖尿病、前立腺肥大症、膀胱瘤などがあります。

神経因性膀胱は、脳や脊髄、末梢神経などによる神経回路が障害を受け、そのために尿の排出と蓄尿のサイクルが円滑に行

われないものです。

女性に多い腹圧性尿失禁は出産や加齢によるものが多いといわれています。高齢者でなくても、ちょっと咳やくしゃみをしただけで尿が漏れるのを経験した人も多いと思います。最悪手術という方法もあるようですが、なんといっても若い頃から、骨盤底筋体操を行い、筋力をアップさせて、尿漏れを予防していくことが一番大切とのことでした。そしてさらに、体操をすることで血行もよくなり、便秘や痔の予防改善になるので、日頃から骨盤底筋を鍛えることが大切とのことでした。研修会の午前中に行われた骨盤底筋体操をぜひ続けていきたいと思えました。

過活動膀胱は排尿筋が過剰に活動する場合で、感染や明らかな病的状態の認められない場合をいいます。尿意切迫感による頻尿には抗コリン薬をはじめとして治療薬がありますので、専

門医に相談することが大切です。

骨盤臓器脱には、膀胱脱・直腸脱・子宮脱・膣断端脱がありますが、各々メッシュ挿入による治療法がありますので、専門医受診が必要かと思えます。

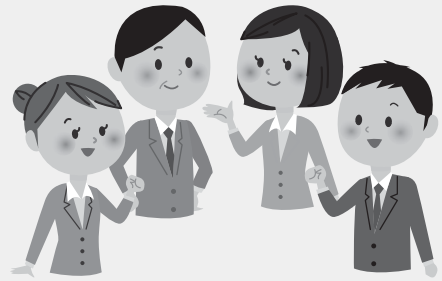
高齢になると頻尿などについて、看護職として相談を受ける機会も多いかと思えます。まずは、健康な女性骨盤底を取り戻すために、骨盤底筋体操をすすめ、自らも体操をしていきたいと思いました。



## 長野県男女共同参画推進県民大会に参加して

上伊那支部 平澤 かほる

令和元年度の本大会は、11月16日に南信の宮田村で開催されました。性別によって制約されず、よりのびやかに暮らせる社会へ「考えよう男女共同参画」啓発かるたが印刷されたファイルにたくさんの資料を挟んで、県民大会が始まりました。参加者は184人。私は運営委員として参加しました。運営委員は28団体の代表者で構成され、それぞれが運営の役割を担いました。私は受付案内をしたのですが、本大会に参加している皆さんが高齢者ばかりであることに驚きました。自分の年齢を棚に上げて「共同参画の中心がこの年齢か!!」と思うと複雑な気持ちになったのは私だけでしょうか?しかし、講演の中で女性の年齢階級別労働力の推移でM字カーブが浅くなり、社会進出が進んでいることが確認できたことは収穫でした。心身ともに健やかに社会進出してほしいと願います。



現役を退いてから年数がかなり経つのに、健康づくり推進活動について講演の依頼があった。とても気の重い依頼であった。というのも、私は、依頼を受けた市に住んでいるのに、健康づくり推進員会がどのような活動をしているか全く知らなかったからである。

事前情報が全くない中で、先輩たちが使ったパワーポイントの資料を参考にして肉付けをしていくことにした。

健康寿命が、①日常生活に制限がない期間、②自分が健康であると自覚している期間、③日常生活動作が自立している期間の3パターンがあることを初めて知った。残念なのは、その数値が意味するもの(長野県は何番目)が記載されていなかったことである。その他に、参考に

市町村支援事業  
松塩筑支部  
真嶋 裕子

したのは保健指導員等活動のしおりである。熟読したが素晴らしい参考書だった。(現役の時でもこんなに勉強したことはなかった。)

講演会の前に事務局と打ち合わせの時間を作って頂いた。健康づくり推進員活動や体制などをお聞きし、イメージすることができた。平成十七年に合併があり、市としての活動の基礎が出来ていると思った。事務局の保健師は二名で、推進員活動のあり方など舵取りが難しいと伺った。

これまでに、保健指導員(健康づくり推進員)活動をやめた市町村もあるとのこと、継続するために何が 필요한のか、令和の時代に合った活動内容にしていく必要があると感じた。

講演会は無事終了し、部長・課長・センター長(全員保健師)の接待を受けた。退職した折には、信濃の会加入のお願いをしてきた。

## 令和元年度 在宅保健師等を活用した健康寿命延伸のための市町村支援 実施状況

### (1) 支援状況

	実施月日	市町村	支援内容	派遣者数(人)	被支援者数(人)	実施支部
1	4月20日(土)	安曇野市	健康づくり推進研修会での講演 (健康づくり推進員の役割について)	1	67	松塩筑
2	4月24日(水)	佐久市	新任保健補導員委嘱書交付式並びに 新任保健補導員研修会における講話	1	511	佐久
3	4月26日(金)	小川村	介護予防総合事業での講話	2	23	須高 長水
4	5月13日(月)	山ノ内町	町保健補導員役員研修講師	1	25	中高
5	5月28日(火)	小布施町	保健補導員会総会講演講師	1	80	須高
6	8月5日(月)	小谷村	健診結果返却会時の支援	1	29	大北
7	8月7日(水)	小谷村	健診結果返却会時の支援	1	24	大北
8	10月11日(金)	小布施町	地区学習会の講師	1	25	須高
9	11月29日(金)	小川村	健やか教室での講師	2	16	須高 長水
10	2月6日(木)	松本市	地区活動事例発表の講評	1	490	松塩筑

### (2) 集計

支援実施回数	支援市町村数	被支援者数
10回	7市町村	1,290人



### (3) 支援実施者の感想（一部抜粋）

- 事前に事務局と打合せができ、活動の内容を把握したうえで資料作成ができた。当日はこちらの問いかけにも答えてくれて、大変話しやすいいい雰囲気でした。
- 和やかで、積極的に参加してくれた。ほとんどの方が楽しそうで、顔見知りも多く大変やりやすかった。
- 教室をシリーズで開催しているため、支援対象者も知識があり、反応がとともよかった。
- 自分自身の勉強不足を感じながらも、現在の状況を改めて知ることができた。それをいかに相手にうまく伝えられるか課題のまま臨んだところ、伝えたいことが多くありすぎた。支援の対象者である保健補導員さんに、これからの活動に向けて少しでも動機づけになったのか気になるが、話は一生懸命聞いてくれてうれしかった。誰もが実践可能な体験学習を通して町民・県民が健康寿命の延伸と介護予防につながることを期待します。





## 地区支部研修会報告

# 北信支部研修会

飯水支部

中塚愛子

令和元年九月二十六日に、北信支部の研修会を飯山市で開催しました。十七名の参加がありました。

午前中は、夏を思わせる日差しの中、寺めぐりを行いました。飯山市街地には数多くの寺社が残されており、「寺の町いいやま」と呼ばれています。全部はまわることができないので、その一部を飯山ふるさと案内人の案内でめぐりました。

一番最初に行った大聖寺では、善光寺地震の供養地藏や山岡鉄舟の書を見ることができました。山岡鉄舟の書は、明治初年に正受庵再興のため訪れたと



きに書かれたものだそうです。八枚の襖に書かれており、力強さを感じさせる書でした。普段はイベントのときだけしか見ることができませんが、特別に見せていただきました。妙専寺には、歌人の土田耕平の歌碑がありました。耕平がこの寺で病氣療養していた頃の歌だそうです。本光寺では、薄暗い境内に水が落ちていたり、ピンクのシユウカイドウが、たくさん下向きに垂れ下がって咲いていて、とても心を和ませてくれま

した。お茶をいただいた展示試作館には、純金極楽トイレがありました。キラキラ感はありませんでしたが、落ち着くトイレでした。歴史と文化に触れ、石段を上がつたり下ったり、いい汗をかきました。

昼食は、「月あかり」で地元食材を使ったお昼をいただきました。エゴ、イモナマス、笹ずしなど、おいしくいただきました。

午後は講習会で、健康運動指導士の鈴木弘美さんから、「笑ってリフレッシュ&タッチングでリラックス」と題して、ご指導いただきました。鈴木さんは、市の運動教室や看護師でもあるので健診業務にも関わっておられます。ストレッチをしたり、脳トレを取り入れたレクリエーションをしたり、なかなかうまくいかず、大笑いでした。なんでも、うまくできなくとも何とかやろうとする方が脳を活性化させてくれるようです。タッチ



ングタッチは、東日本大震災のときに避難所で行われていたそうです。二人ペアになって、指先を使って背中から首、腕のあたりをはじくように叩きます。また、音楽に合わせて行うので、リズムカルに叩けます。手のぬくもりが感じられて、気持ちのいい時間でした。

最後に、次回開催地の幹事からあいさつがあり、終了となりました。

身体と心がりフレッシュできた一日でした。



## 各地区支部研修会内容



### 東信

期 日：令和元年 10 月 23 日  
 場 所：上田市 丸子ふれあいセンター  
 参加人数：13 名  
 内 容：



◇講演「終活最前線 ―エンディングノート・成年後見人制度―」

講師 株式会社つばさ公益社 代表取締役 篠原 憲文 氏

◇脳トレ体操「簡単に楽しく地域でも活用」

講師 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 運動療法士 吉池 克也 氏

◇交流会

「情報交換」

「楊枝入れ製作（折紙）」

### 中信

期 日：令和元年 10 月 5 日  
 場 所：池田町創造館・北アルプス展望美術館  
 参加人数：18 名  
 内 容：

◇鑑賞「珠玉のキルト・ベストコレクション」

北アルプス展望美術館

◇交流会

「蕎麦打ち体験」 高山 嵩 先生

「紙芝居読み聞かせ」…会員 3 名

「情報交換」



### 南信

期 日：令和元年 9 月 18 日  
 場 所：茅野市 諏訪中央病院  
 参加人数：12 名  
 内容：

◇講演「なぜ死ぬのが怖いのか

～終活のススメ～」

円覚寺 横田 南嶺 老師

漢方医 桜井 竜生 氏

◇グループワーク、発表

◇交流会

「情報交換」



## 「浮袋」が「へチマ」になった?!

上伊那支部 大倉 博子

人はどこで何に危機を感じて動くのだろうか?私の場合は、健診結果のHbA1cと、鏡に映る自分の胴にすっぽりはまった浮袋だった。これは以前から鏡に映っていたはずだが確信犯的に見えないことにしていたらしい。やろうと思えば、少し頑張ればできるけどやれていない問題がこれだった。

代謝を上げるには、筋肉をつくらねば!と筋トレを始めた。最初に腹部の浮袋がしぼんで厚さが1センチくらいになった。ドロインをすると目立たない。ここで期待が持てた。前が薄くなったら、左右が分断され「へチマ」になった。さらに鏡に映る右脇腹のへチマが崩れてきた。崩れ方に左右差がある。背中手強くぷっくらしている。鏡で覗いて見てもびくともしていない。ここで運動の方法に誘導的なものが見えてきた。そこで「おい、私の背筋頑張れ、超頑張れ!」と声に出してやってみた。最近自分でする腹囲測定も楽しみになってきた。期待理論そのままだ。

次は「目指せ、くびれ!!」である。

## 善光寺宿坊体験研修に参加して

松塩筑支部 土屋 宏美

十月二十一、二十二日に開催された視察研修会に参加しました。この研修は二年に一度開催されるもので、今回は善光寺宿坊の宿泊体験でした。

宿坊に泊まる機会はなかなかないので、開催通知をいただいたときにはなんて素敵企画なんだろうと感激しました。

当日は全十支部から会員二十名と事務局の皆さんが参加し、仁王門のすぐ東に位置する宿坊のりょうしやういんの良性院のりょうしやういんに集合しました。

早速、良性院の方にご案内をいただきながら山門、経蔵、資料館を見学し、善光寺を参拝しました。

これまでに何度も個人で参拝したことはありませんが、いろいろな謂れや意味を説明していただいたことで、善光寺の尊厳、

素晴らしさを学ぶことができました。と思います。

懇親会を兼ねた夕食の前には良性院のご住職からありがたいお話を伺うことができました。ご住職はご家族が大変お世話になったと、先ず看護職者への感謝の言葉を述べられ、身の引き締まる思いがしました。ご住職と共に般若心経を全員で唱和し、おいしい精進料理をいただきました。

翌日のお朝事は雨を避けて山門の下でお数珠を頂戴し、本堂へ。何十人も僧侶の読経と大きな木魚のドゥーンドゥーンという音が全身に響き、心が浄化されるようでした。

今回の研修会は台風により千曲川が氾濫し、大きな被害があった後であり、金子会長さん



は予定通りに開催するか大変に悩まれたそうです。

宿坊の案内の方も被災され、泥片づけのホコリでのどを痛めてしまったとのことですが、キャンセルしないで来てもらえることが何よりの支援と話してください、ここでの学びをしつかりと持ち帰り、日々の生活に活かすことが大切だと感じました。

関係の皆様には深く感謝申し上げます。

## 編集後記

編集委員 真嶋 裕子  
(松塩筑支部)

台風19号が去った日の朝のニュースは衝撃でした。千曲川の堤防が決壊し住宅地に濁流が押し寄せ、2階に避難して助けを求めの姿がありました。そして、水が引くと、一面泥で埋め尽くされた住宅地や田畑が広がり被害の大きさを物語っていました。信濃の会の会員さんも、床下浸水や、畑が土砂の流入で全滅するなど被害に遭われています。今回台風で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。報道は、厳しい状況にある被災地の今の様子を伝えていきます。復旧にはかなり時間がかかります。復旧にはかなり時間がかかりそうですが、一日も早く生活再建が出来ることをお祈りします。

毎年起きる豪雨災害は、年々規模も大きく被害も拡大しています。自然災害は地球の温暖化が原因と言われています。今年、地球温暖化の影響を最も受けたのは日本だそうです。環境破壊が、生活の豊かさ引き換えとは皮肉な結果です。国際社会の中で、石炭火力発電が環境破壊に繋がると非難の目を向けられています。そんな中、長野県では、都道府県初の「気候非常事態宣言」を発表しました。県の環境目標は2050年二酸化炭素排出ゼロを目指しています。30年後どんな未来が待っているのでしょうか。子や孫の世代にきれいな環境を残せるようにしたいですね。

2年間大北支部と共に編集委員を担当しました。原稿をお寄せ下さった会員の皆様と事務局に感謝申し上げます。

題字揮毫

第一代会長 林 操

会員募集

信濃の会では、随時、新入会員を募集しております。  
長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、  
と一緒に楽しく学んで活動しませんか。

お申込み、お問い合わせは事務局まで

長野県在宅看護職信濃の会  
(事務局) 長野県国民健康保険団体連合会 保健事業課

長野県長野市大字西長野字加茂北143-8  
TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559  
E-mail hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp