



みつば会通信

2018年
7月
第23号

長崎県在宅保健事業みつば会

❖ 長崎県在宅保健事業みつば会会長 木下 美智子（保健師） ❖



会員の皆様におかれましては、ご健勝でご活躍のことと思います。会員の皆様、国保連合会事務局の皆様のご協力をいただき、ここにみつば会通信23号をお届け致します。

会員は現在75人です。内訳は保健師18人、看護師11人、栄養士24人、歯科衛生士22人です。役員は会長1名、副会長2名、書記2名、幹事3名です。年1回の総会と役員会6回でみつば会の活動や方向性を話し合っています。また研修会2回、および長崎地区、大村・諫早・島原地区、佐世保地区の3地区で役員会の報告や細かな話し合いなどの地区活動をしております。

さて、総会で報告しましたとおり、平成29年度の事業は滞りなく無事に終了し、30年度の事業がスタートしております。国保連合会の協力により保険者支援事業についてアンケートを実施し、現在1町の健康劇や5市町から健康づくり出前講座などの要望が出ております。また30年度の特筆すべきことは事業の1つを長崎県立大学の院生とコラボして事業を進めています。

今後も私たちみつば会は会員同士の交流を深め、研修や今まで学習した経験を活かし、市町や住民の要望に応じて、より充実した地域保健活動に努めたいと思います。



❖ 長崎県国民健康保険団体連合会事務局長 近藤 成明 ❖

長崎県在宅保健事業みつば会の皆様におかれましては、日頃から住民の健康保持・増進のために、県内各地で市町保険者の健康づくり活動に積極的に取り組んでいただいておりますことに、改めて敬意を表しますとともに、深く感謝申し上げます。また、この度みつば会が設立20周年を迎えられましたこと、並びに記念史が発刊されますことに心からお祝い申し上げます。

さて、平成29年度の市町保健事業支援事業では、みつば会会員の皆様のご協力により新規事業である紙芝居や紙芝居のシナリオを用いた健康劇など、5市町において延べ10支援を実施することができました。支援市町から喜びの声も寄せられており、平成30年度も引き続き、皆様のこれまでの経験とみつば会の特色である4職種で幅広く活動できる強みを活かし、益々ご活躍されますことを期待しております。

末尾となりますが、皆様のご健康、ご多幸を祈念いたしまして私の挨拶といたします。

平成29年度 みつば会総会・研修会

日時 平成30年3月2日（金） 10時～11時 総会
 11時～14時 研修会（12時～13時 休憩）
 場所 長崎県市町村会館

管理栄養士 伊藤 洋子

平成29年度長崎県在宅保健事業「みつば会」総会・研修会が平成30年3月2日に長崎県市町村会館にて開催され、33名の参加がありました。

総会では29年度の事業報告、30年度の事業計画案が承認され、任期満了に伴う役員改選も行われ、新役員が決定しました。その後、全員で「長生きサンバ」で体を動かし、グループ別に分かれて、①「劇や紙芝居で笑おうや」②「私、こいばしたかあ！」の題目で情報交換会を行い、活発な意見交換となりました。

午後からは長崎大学病院がん診療センター副センター長 福田実准教授より「がん診療センターの活動と最新のがん医療状況」の演題でご講演いただきました。

国のがん医療対策や長崎県のがん医療に対する取り組みなど詳しくお話し下さいました。又、がんに対する最新の治療・・・免疫療法、ワクチンや遺伝子治療、放射線治療などについても興味深く知ることができました。

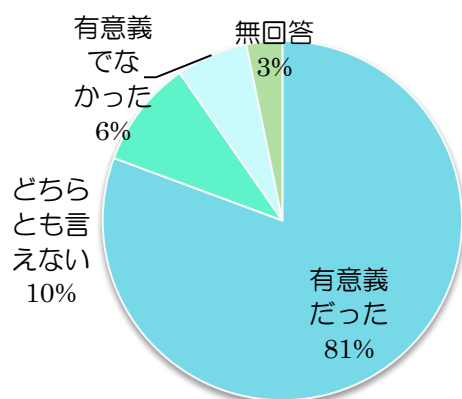
今はがんであっても地域と連携して生活していくという事で長崎市包括ケアまちななか라운ジの宮地登代子氏よりその内容について紹介していただきました。

実りある1日でした。

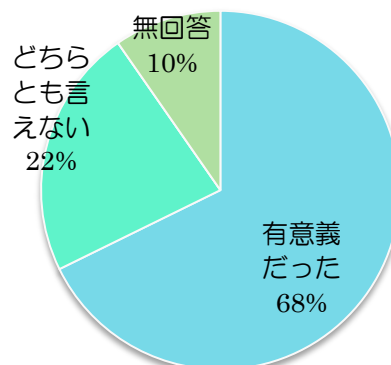
研修会アンケート結果（抜粋）

参加人数	保健師	看護師	管理栄養士・ 栄養士	歯科衛生士	合計
	9名	6名	11名	7名	33名

◎がん診療センターの活動と最新のがん医療状況について



◎まちななか라운ジの紹介について



平成30年度 新役員

役職	氏名	職種
会長	木下 美智子	保健師
副会長	森 夏實	保健師
副会長	松本 妙子	管理栄養士
書記	山本美保子	歯科衛生士
書記	原口りえ子	看護師
幹事	伊藤 洋子	管理栄養士
幹事	飛永 恭子	歯科衛生士
幹事	山崎 トモ子	看護師
顧問	中村 信	保健師
顧問	濱邊 恵子	管理栄養士



長年みつば会役員を務めてこられた看護師 明星
みどりさん（左から2番目）が、平成30年3月を
もって勇退されました。

長い間 有難うございました



みつば会会員集合写真



H30年3月2日撮影

平成29年度 みつば会活動報告

月	会議等名称	開催場所
4	第1回みつば会役員会	国保会館
5	ブロック別研修会（長崎地区第1回）	国保会館
6	第2回みつば会役員会 みつば会通信22号発刊 ブロック別研修会（島原地区第1回） ブロック別研修会（佐世保地区第1回）	国保会館 森山公民館 佐世保市歯科医師会館
7	平成29年度みつば会研修会	国保会館
9	第3回みつば会役員会	国保会館
10	ブロック別研修会（島原地区第2回） 第4回みつば会役員会	森山公民館 国保会館
11	第22回長崎県国保地域医療学会	長崎県立大学シーボルト校
12	ブロック別研修会（佐世保地区第2回） ブロック別研修会（長崎地区第2回）	佐世保市歯科医師会館 国保会館
平成30年		
1	第5回みつば会役員会	国保会館
2	都道府県在宅保健師等全国連絡会 第6回みつば会役員会	ビジョンセンター永田町 国保会館
3	平成29年度みつば会総会・研修会	長崎県市町村会館

平成29年度 都道府県在宅保健師等全国連絡会報告

日時 平成30年2月2日（金）10時～16時

場所 ビジョンセンター永田町（国民健康保険中央会主催）

会長 木下美智子（保健師）

標記研修会に出席しましたので報告いたします。

まず、保健事業を取り巻く国の動きについての説明がありました。わが国の社会保障制度をめぐる諸情勢や財政状況を始め、平成30年4月からスタートした新国保制度について等、国の動きを学ぶことができました。

次に、あいち健康の森健康科学総合センター長の津下一代氏による「保健事業は今!!～第3期特定健診特定保健指導・糖尿病性腎症重症化予防・高齢者の保健事業（フレイル）～」についての講演がありました。生涯現役社会の構築についての話では“昨日できた事を今日も続ける”ことの大切さや、高齢者への保健指導の注意点を学ぶことができ、その他、健診を受ける重要性や若い頃からの健康づくりの大切さを再認識できました。

また、事例発表として富山県と長野県の取り組みが紹介され、グループ討議を含め、今後の在宅保健師等会の取り組みについて考える良い機会となりました。

平成29年度 市町保健事業支援事業報告

平成29年度 長崎県在宅保健事業みつば会による市町支援事業状況

支援保険者数：5市町、支援回数：10回、支援者延べ20人

事業名	市町	内容	対象者	参加人数	実施日	支援時間	場所	支援者	
健康劇	1	壱岐市	ヤスさんのかんころもち ー認知症ってなに？ー	高齢者	約350人	11月26日(日)	10:55～ 11:30	壱岐島開発総合 センター	明星 みどり (看護師)
									松本 妙子 (管理栄養士)
									三宅 美恵子 (保健師)
									林 英子 (保健師)
健康づくり出前講座	2	小値賀町	食の重要性について	中学1年生	10名 職員3名	6月16日(金)	11:30～ 12:20	小値賀中学校	松本 裕子 (管理栄養士)
									3
	4	歯科について	中1～中3 (全校生徒)	46名 教職員8名	11月29日(水)	13:35～ 14:10	小値賀中学校	久松 美也子 (歯科衛生士)	
	5	歯周病について (生活習慣病に絡めて)	小学6年生	生徒12名 教職員3名	11月29日(水)	14:10～ 14:55	小値賀小学校	梶山 和枝 (歯科衛生士)	
	6	東彼杵町	高血圧について	高齢者	10名	2月8日(木)	13:30～ 14:30	東彼杵町総合会館 和室1階	日野 ゆい子 (管理栄養士)
									原口 りえ子 (看護師)
								木下 美智子 (保健師)	
サロン	7	東彼杵町	レクリエーション等による 脳の活性	高齢者	17名 スタッフ5名	7月21日(金)	13:30～ 15:00	東彼杵町総合会館 和室1階	明星 みどり (看護師)
									吉田 二美 (看護師)
	8	平戸市	脳活性化等	保健師、 栄養士	13名	9月15日(金)	13:00～ 14:30	平戸市保健センター	木下 美智子 (保健師)
								松本 妙子 (管理栄養士)	
								三宅 美恵子 (保健師)	
紙芝居	10	東彼杵町	「認知症について ーヤスさんのかんころもちー」	高齢者	24名 スタッフ5名	11月21日(火)	13:30～ 14:30	東彼杵町総合会館 和室1階	下濱 佐都美 (歯科衛生士)
									木下 美智子 (保健師)
								犬塚 恵子 (保健師)	
								松平 益美 (栄養士)	

平成29年度ブロック別研修会報告

《長崎ブロック》 一紙芝居「なして健診受けんばと？」などー

保健師 森 夏實

長崎地区は、平成29年5月19日と12月21日の2回、国保会館で研修を行いました。参加者は合計14名でした。

紙芝居の文字が小さい、色文字が読みにくい等の意見が出された事を受けて、作り直すことにしました。新しい用紙にバックを黄色に統一して塗り、乾燥させて、文字は黒マジックで統一してバランスをとり乍ら大きく書き入れました。下絵も書き直し、彩色しました。

手が空いている人は、用紙裏の説明文の再チェックをして貼り付けます。出来上がった所で順に並べ、全員でチェックし、バックを黄色に統一・文字が黒色で大きく書かれていてインパクトが強くなった事を確かめました。

12月には、作成が終わった紙芝居をリハーサルしてみて、言葉や絵について意見を出し合いました。

また、時間をとって沢山溜まっていたみつば会活動に関する資料や指導媒体を、2人1組になってほぼ全てチェックしました。

健康劇、健康体操、布パネル、その他連合会分に分類して一覧表にまとめています。分かりやすい様に収納袋に表記しました。



《佐世保ブロック》 一紙芝居「高齢者のお口と調理の工夫」ー

歯科衛生士 桑原 智子

佐世保ブロックでは、みつば会会員の歯科衛生士8名、栄養士2名、看護師1名、保健師1名がブロック会員として活動をしています。

長崎から役員2名の参加を加えて、毎回、4～5名の活動となりますが、近況報告や、雑談に花が咲くことも多く、楽しく活動しています。

今年度の活動内容は、昨年度からの紙芝居作成の続きで、もう一度内容を確認し、手直しを加え、完成することが出来ました。

内容を煮詰める段階で、紙芝居を有効に使っていただくために、どの職種の方でも対応できるように、内容を「唾液腺マッサージ」や「パタカラ」など、紙芝居のなかでも、やり方や効果などをわかりやすく説明する場面、調理の工夫の場面などを加えたりしました。

今後は、実際に介護予防の講座などに積極的に活用をしていただけたらと思います。

多忙な会員も多く、集まる回数も少ない状況ですが、また、皆で次の課題を検討していきたいと思います。

《島原ブロック》 一紙芝居「認知症について-やすさんのかんころもち-」一

保健師 平川 マサノ

昨年総会時に発表した紙芝居「やすさんのかんころもち」を覚えていますか？

これまでの経験に基づいたシナリオ作りから、得意な絵を活かしたイラストや資料作り、それら全てが会員の手による紙芝居です。

一年間頑張って作った紙芝居ですが、反応は今一つでした。作ることに集中するあまり、紙芝居の対象者や場所などを考慮するゆとりがなかったようです。少人数の場合と、大きな会場（舞台）でする場合では、自ずと違いがあることに後から気づき、絵・セリフ・資料などについて再度検討しました。資料の隅に「みつば会のマークを入れる」など、小さなことにも気を配りました。大舞台への対応に備え、紙芝居を元にした健康劇も新たに作りました。劇のリハーサルでは、小道具（かんころもち、ごみ袋など）も揃えての名（迷？）演技に、会員一同大満足でした。かんころもちも、やすさんも、まだまだ成長し続けます。皆様どうぞご利用ください。

地域の人を支えるために！



保健師 太田 真喜枝

「長生きできるようになったはいいけれど、認知症になったら心配だよね」そこで島原ブロックでは市町支援事業として「認知症」をテーマに紙芝居を作ることにしました。

作成にあたり植木さんが「自分達が作ったものがあるから」とその紙芝居を実演してくれました。

「いいな」と、皆の感想。それを基に新たに作ることにしました。

でもシナリオって難しいなーと案じていたところ、明星さんが「私が一応作って見たけど、どんなかしら」とそのシナリオを紹介してくれました。「これいいー、このままいこうよ」早速とりかかると。でも今度は「絵はどうしよう、難しいなー」植木さんが「馬場さんに頼んでみるから」と。次回届いた下絵はとても見事で、それを基に検討を加えました。

内容は近所の人との交流、不安げな本人のふるまい、でてくる認知症の症状、介護するご主人の戸惑い・・・しっかり表現されていると思いました。

長い老後、できれば少しでも老化を先送りし、生き生きした日々を重ねていきたいもの。そのためには学びと語り合う場が必要と思いました。

今回お世話いただいたみつば会役員の皆さん、国保連合会の方々にお礼を申し上げます。

ありがとうございました。

平成29年度 市町支援事業報告

吉崎市保健事業支援事業 健康劇「ヤスさんのかんころもち-認知症って何?-」

日 時 平成29年11月26日(日) 10:55~11:30

場 所 吉岐島開発総合センター

対 象 高齢者 約350人

支援者 明星みどり(看)、松本妙子(管栄)、三宅美恵子(保)、林英子(保)



看護師 明星みどり

平成29年11月26日 吉岐市の市町保健事業支援事業で健康劇「ヤスさんのかんころもち」に4人で行かせていただきました。今迄何回となく支援には行かせてもらっていましたが、今回は特に心に残る出来事でした。吉岐市の支援は早くからわかっていたのですが、認知症の劇としてのシナリオはなく、無理だと一人で思いこんでいました。しかし予算もついていて、必ず実施することになっていました。それからというものシナリオ作り、出演者の募集、小物作り、劇の練習と大忙しでした。当初は「出てもいいよ」と言う人がいなくて、練習もできませんでした。ようやく3人が決まりましたが、劇の進行上重要な役の解説の人が決まらず、吉岐のみつば会会員で保健師の林さんがしてくださることになり、本当に助かりました。3人は日程調整して森山公民館に集まり、何回か練習をしました。ブロック別研修の際には、劇を見てもらいアドバイスしていただき、また小物作りもしました。少しずつ準備を整えていきました。

いよいよ出かける当日となり、劇のことが心配な反面、行ったことがない吉岐はどんな所だろうか?と、少し嬉しいような気分で空港に向かいました。林保健師さんに、当日宿泊する旅館に来ていただいて、4人で最終練習をする予定でした。ところが搭乗手続きの所で、「今日の吉岐行きはエンジントラブルで欠航です」と言われ・・・「え~どうしたらよいのですか?」頭が真っ白になりました。今から博多迄行って、そこからフェリーで行っても・・・夜中に旅館に着いて疲れるばかり・・・その上朝一番の飛行機も飛ぶかどうかわからない!という事でした。兎に角その日は空港近くの民宿に泊まり、心配しながらも3人で身の上話をしたり、劇の練習を4~5回して過ごしました。翌朝、8時の飛行機が運良く飛ぶとの事で一安心したのも束の間、今度は帰りの飛行機が飛ばないと言うのです。帰りは帰り!と思っただけで乗り込みました。海も空も見ると余裕はなく、あっという間に30分位で吉岐空港に着きました。本当にあっという間でした。

天気も良く、空気も澄んで広々とした良い所みたいでした。一路タクシーで吉岐島開発総合センターに行くと、笑顔いっぱいの林保健師さんがロビーで待っていてくださいました。高齢者の福祉大会のフェスティバルという事で、小中学生の劇や踊り楽器演奏など、上手で元気な声が響きわたっていました。お客様も満員のようでした。「出来るかな~」全員揃った練習はまだ一度もしていません。

控室で林保健師さんを交えて一度本番さながらの練習をし、町の保健師さんに見て頂き「大丈夫です」の言葉をもらい、本番を迎えました。初めての大舞台で、さぞかし緊張するだろうと思いましたが、上がることなく3人で一生懸命演じることができました。最後に三宅さんが、認知症の説明をユーモアを交えてまとめられ無事に終わりました。本当にホッとしました。お弁当をいただいて会場を後にしました。

次の心配は帰り。3人で、フェリーで唐津まで行き博多まで出て車で帰ろうか？・・・といろいろ話していると、親切な大村のスクエアステップという団体の方が「自分達も大村まで予約したバスで帰るのでどうぞ一緒に帰りませんか？」と声をかけてくださいました。本当に有難かったです。お陰で無事に大村まで帰り着くことができました。

もう少し旅慣れていたらスムーズに行動できるのですが・・・。お礼のハガキを出したら返事をくださり、「自分達も今まで沢山の方に助けてもらいながらこれまで生きているので、困ったときには助け合いながら、自分にできることを一生懸命しています」と書いてありました。忘れかけていたことだったので、心に染みしました。今回のことはいろいろありましたが、良い思い出となりました。皆様ありがとうございました。



東彼杵町保健事業支援事業 健康づくり出前講座「高血圧について」

日 時 平成30年2月8日(木) 13:30~15:00

場 所 東彼杵町総合会館和室

対 象 80才代から90才代までの9名

支援者 日野ゆい子(管栄)、原口りえ子(看)、木下美智子(保)

看護師 原口りえ子

スタッフとの打ち合わせを10分程行った後、血管を柔らかくし血流を良くするストレッチ運動を、椅子に座った状態で15分実施。次に木下会長による保健指導 約30分

・病気を引き起こす高血圧とは？・高血圧の症状を放置するとどうなるのか？・高血圧を防ぐためにはどんなことに気をつけたらよいか？を問いかけながら噛み砕いて解りやすく説明。皆真剣に聞き入っていました。トイレ休憩を挟んで日野ゆい子さんによる栄養指導 約30分。スタッフとの打ち合わせの中で、「利用者のお弁当にお漬物がよく入っているので、漬物塩分についても話して欲しい」との依頼にもとづきながら、塩分摂取量や塩分制限できる調理法やうまみ調味料などの工夫を伝授し、また栄養バランスについても話されました。

今回私は見学ということで参加しましたが、担当したストレッチ体操が10分長くなってしまい、結果時間がずれ込み、朝から参加されていた利用者の方々を疲れさせてしまったようで反省しました。97才の方もいらっしゃいましたが皆さんお元気で、こちらがその秘訣は何か？を教えてくださいたいほどでした。



平成29年度 研修会

日時 平成29年7月28日（金）10時～15時

場所 国保会館6階会議室

9:30	受付		
9:55	オリエンテーション		
10:10	報告	ブロック別活動報告	会員
		市町保健事業支援事業報告	会員
10:45	講演1	布パネルの作成方法について-技術を習得しよう-	会員
12:45	事務連絡	-健診受診率向上について-	事務局
13:00	講演2	CKD診療連携-長崎における取り組み-	
	講師	長崎大学病院腎臓内科 教授 西野友哉 氏	

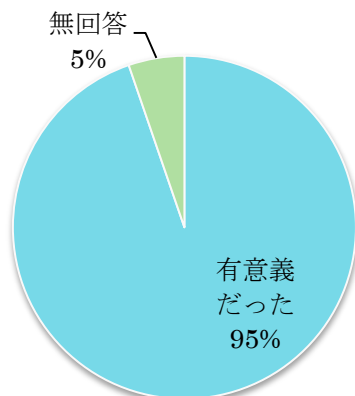
研修会アンケート結果（抜粋）

（参加者）

保健師	看護師	管理栄養士	栄養士	歯科衛生士	合計
8名	5名	9名	2名	2名	26名

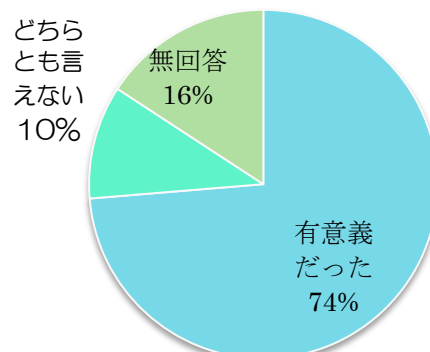
※内1名非会員

◎布パネルの作成方法について



◎CKD診療連携

—長崎における取り組み—について



役員退任のご挨拶

看護師 明星みどり

3年前、思いもよらず再度役員をお引き受けして、果たしてできるのか不安に思いながら過ごしてきました。会員の皆様方の温かいお気持ちと御協力のおかげで、今日まで何とかみつば会活動ができましたこと、本当に感謝致します。

私は、みつば会に発足当時（H10年2月）より入会しており、20年も経つと、社会情勢も保健活動情勢も大きく変動し、進歩も早く、自分自身がその流れに遅れていると感じるばかりでしたが、みつば会のおかげでいろいろな事（口腔、栄養、運動、医学情報など）を勉強させて頂き、本当に役に立っています。みつば会は、私の人生において大きな楽しみの場所(?)になりました。また会員の皆様には、親切にまた仲良くして頂き有難うございました。国保連合会の皆様にも大変お世話になり、有難うございました。今後はみつば会員として協力させて頂き、地域のボランティア活動にも貢献していきたいと思っております。長い間本当に有難うございました。



新役員就任のご挨拶

看護師 山崎トモ子

長年役員を務められた明星みどり様の後任で、幹事をおおせつかりました。私は定年まで病院勤務し、地域での活動は皆無です。長崎県国保連合会の研修会に参加させていただく中で、県民の健康に心をくわいておられる保健師さんの大変なご苦労を知りました。私が暮らす地域も高齢者が多く、毎朝ディサービスのお迎えがやってきます。若者の姿は見かけません。特定健診受診の重要性に着眼したみつば会の趣旨は、健康づくりの基本だと確信しています。入会して一年余り、名前だけの会員で、活動することなく過ごしてきました。わからない事ばかりで未熟者ですが、ご指導の程よろしくお願い致します。

長崎県国保連合会退任のご挨拶 -2年間の人事交流を終えて-

諫早市保健師 富永美鈴

2年前の4月に役員の皆様にご挨拶をしてからあっという間の2年間が経ちました。特に役員の皆様には大変お世話になりました。みつば会の皆様のいつも朗らかで楽しい雰囲気大好きです。大分県への視察研修や総会研修会での長生きサンバなど私にとってかけがえのない思い出です。これからも大先輩のいつまでも学びつづける姿勢を見習ってがんばっていきます。本当にありがとうございました。

平成30年7月発行
みつば会通信
発行所 長崎県国民健康保険団体連合会
長崎県長崎市今博多町8番地2
TEL (095) 826-7301

平成29年度は、各ブロック別研修会で完成した健康劇・紙芝居が実演され、好評を得ることができました。今後はより多くの場での実演を目指し、これを機にみつば会のPRと増員に繋がればと願っています。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

看護師 原口 りえ子

★ 編集後記 ★

みつば会々員数

(平成30年6月現在)

- 保健師 17人
- (准)看護師 8人
- (管理)栄養士23人
- 歯科衛生士 23人

会員総数 71人

(内休会 12人)