



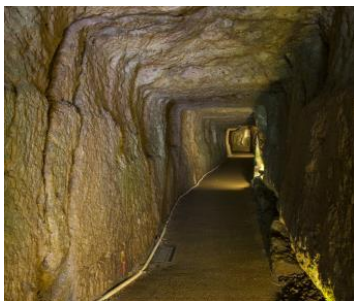
**住み慣れた地域で元気に長生き  
めざせ！人生100年**

島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」  
会長 木村 久美子

# 島根県の概況



国賀海岸(西ノ島町)



石見銀山 龍源寺間歩【世界遺産】  
(大田市)

人口:679, 626人

高齢化率:34. 0%

(平成30年10月1日時点)



出雲大社 神楽殿 大しめ縄(出雲市)



日本三大船神事ホーランエンヤ(松江市)



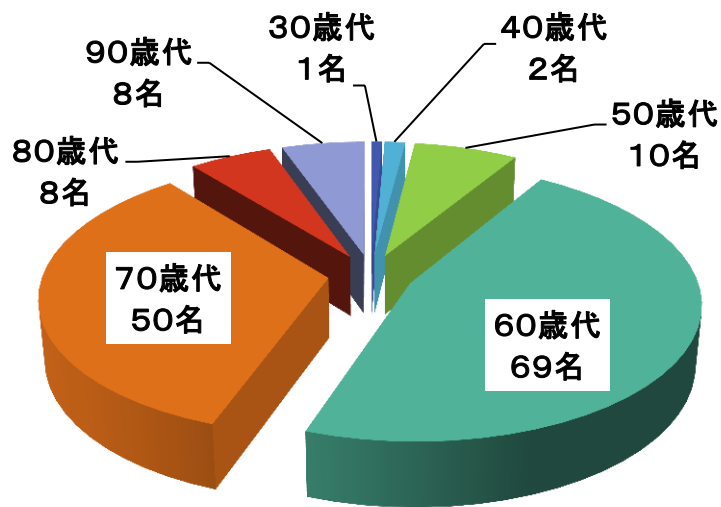
松江城【国宝】(松江市)



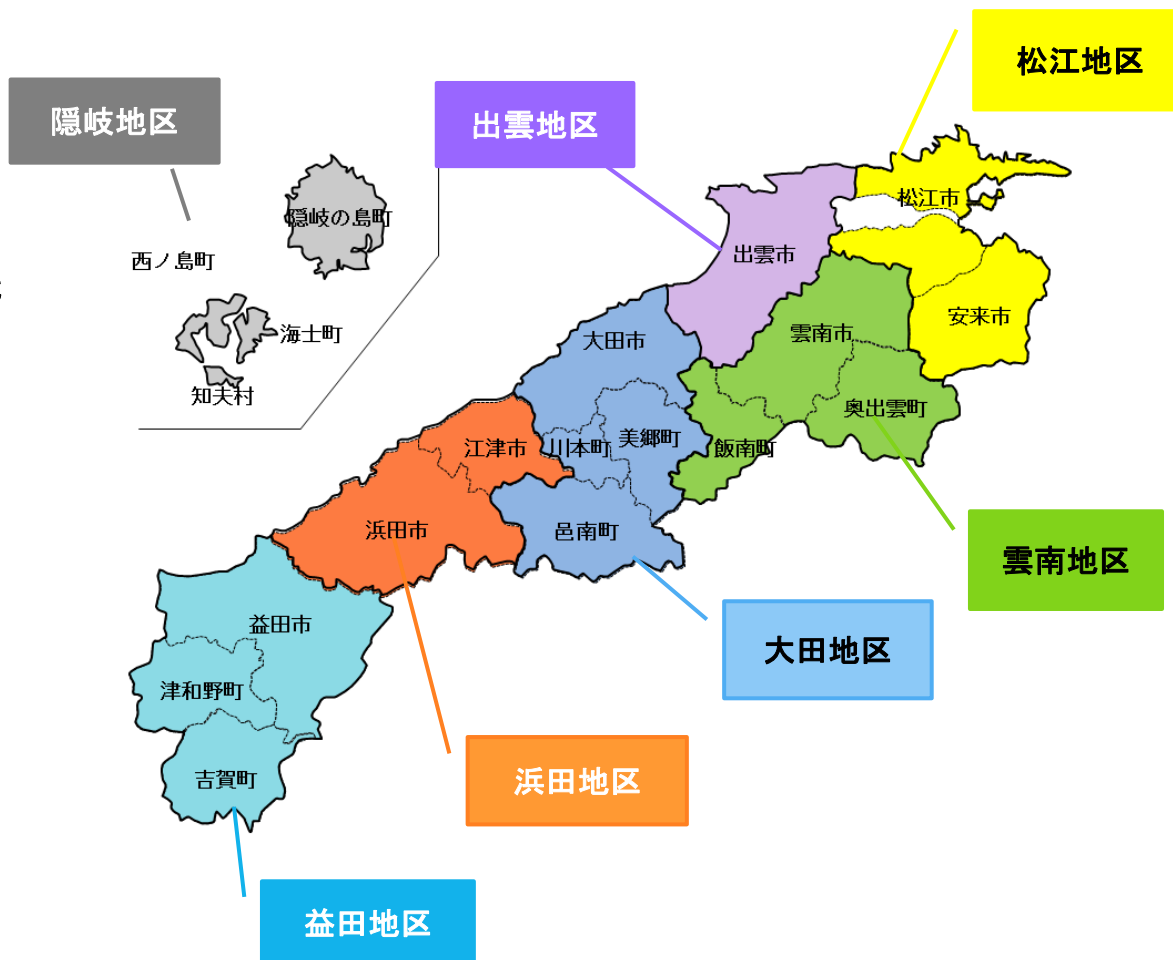
# 島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」の概要

会員148名が、二次医療圏単位7つの地区において、住民に寄り添いながら各地区の特性を活かした活動を展開しています

## 会員の年齢構成



職種別人数  
保健師 141名・看護師4名  
助産師 3名





# 活動内容

- ❁ 総会・役員会の開催
- ❁ 会報の発行(年1回)
- ❁ 「ぼたんの会」作成の紙芝居を活用した認知症予防・啓発活動
- ❁ 健康づくりイベント(市町村等が行うイベント等)への協力
- ❁ 「健康長寿しまね推進会議」への参画
- ❁ 災害支援活動
  - 平成25年1月 県と「災害時における協力に関する協定」を締結
- ❁ 在宅保健師等による市町村の保健活動を補完する事業
- ❁ しまねの保健師の歩み伝承事業
  - ・県立大学図書館に「ぼたんの会」コーナー設置(資料の補完・管理)
  - ・設立15周年記念誌「島根に生きる!! ～住民とともに歩んだ保健師活動～」発行
- ❁ 7地区における健康づくり・介護予防活動等



「災害時における協力に関する協定」調印式  
左から永瀬前会長、溝口前知事、木村会長

# 7地区における活動

- 高齢者や精神障がい者等への訪問・相談活動
- 高齢者の健康づくり、生きがいづくり、介護予防活動



「いきいき百歳体操」実技講習

活動回数は年間で延べ  
1,200回、参加者は  
14,000人を超えて  
います！



体操教室



ポールウォーキング教室



ゴムバンド体操教室

●「ぼたん座」によるオリジナル健康劇の上演

●難病患者・家族会支援

●認知症予防・啓発活動



「ぼたん座」健康劇上演  
テーマ：メタボ予防



難病患者支援  
(バラ園でのお茶会でハーモニカ演奏)



紙芝居を使った認知症予防・啓発



## なぜ地域活動(サロン等)を立ち上げたのか

これまで培ってきた知識・技術・豊富な経験を生かし、住民が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりへの支援を行う・・・「ぼたんの会」設置目的

### 在宅保健師の強みを生かしたい・・・

- ・OB・OGになっても、住民への支援を継続したいという熱い思い
- ・住民の最も身近にいる看護職である
- ・現職時代に培った住民との信頼関係がある
- ・住民の暮らし(生活)を知っている ⇒ 住民個々の良さを引き出すことができる
- ・保健だけにとどまらず医療・介護の分野にも対応できる



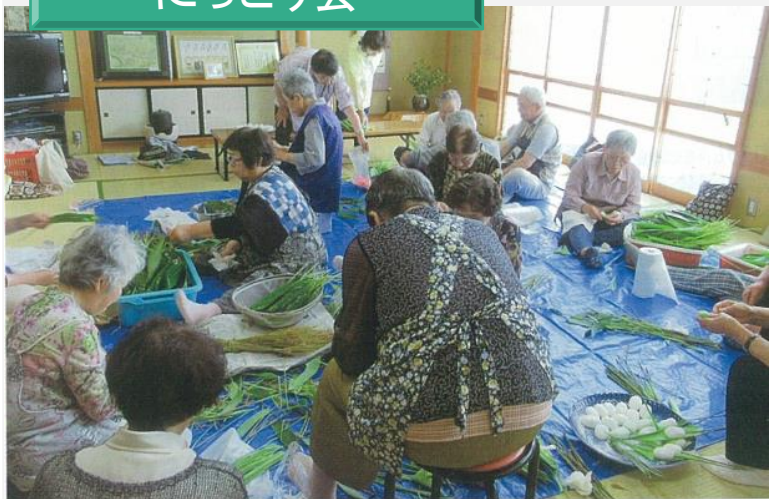
- 行政のサービスが行き届きにくいところへの支援
- 出かける機会が少ない高齢者への支援
- 高齢者の健康課題への対応支援
  - 生活習慣病予防・・・糖尿病重症化予防
  - フレイル・介護予防、閉じこもり予防、認知症予防



住民の健康的な暮らしや生きがいづくりをサポートすることが、会員の楽しみ、学び、生きがいに！

# 高齢者の生きがいづくり活動(サロン等)

## にっこり会



ゴムバンド体操、市町村保健師や消費者センターの方、地元の駐在さんの講話もあります。みんなで「ちまき」を作っています。

## ゴムバンド体操教室



地域運動推進員とゴムバンド教室を開いています。始めて10年になります。

## 上立石ふれあいサロン



市町村保健師による体力チェックや健康運動指導士による体操指導、健康講話を行っています。





## 町角サロン



音楽に合わせ、お口の体操や発声練習、体操、健康ミニ講話を行います。4年前から論語の勉強も始めました。

## 陽だまりの会



## ハッピースマイル

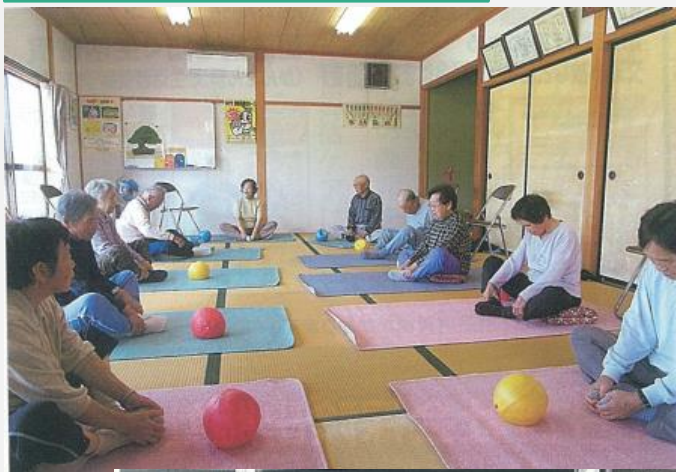


3B体操やフラワーアレンジメント、ストレッチ体操は人気です。



ゴムバンド体操、交流会、市町村保健師や歯科衛生士による健康問題についての勉強会なども行います。

## 女良木ふれあい会



普段は、ペタンク、お茶交流、体操を行います。市町村保健師や、民生委員、自治会からの情報提供などもあります。

## 輝らきら体操会



週1回、地区の集会所で体操を行っています。8年間でグループが3つに増えました。タオルとお茶持参で集まります。

**サロンによっては男性の参加もありますが、全体的に男性の参加が少ないのが課題・・・**



# 取組の効果

## 【参加者の感想】

- ・参加するのが楽しみだ
- ・仲間の顔を見るのが楽しみだ
- ・体調が良くなった
- ・体を動かすのが楽になった

- ・継続して参加したい
- ・定期的に出かける場があり生活のリズムができた

参加者も「ぼたんの会」  
会員も共に楽しみながら

- ・地域とのつながりが深まり、支え合いの体制ができた
- ・きめ細やかな活動は、地域の見守り体制づくりにつながった
- ・高齢者の定期的集う場、仲間づくり、交流の場となっている
- ・市町村保健師、健康運動指導士、自治会長、民生委員など地域との協力体制ができた
- ・高齢者の閉じこもり予防につながっている
- ・フレイル・介護予防につながっている

住民主体の  
活動へ  
つなげる

ソーシャルキャピタルのつなぎ役となり、地域づくりに貢献



# 今後に向けて

これまで地域に寄り添いながら活動を続けてきたことにより、行政、住民組織等様々な関係機関に認知・評価されてきていることを実感



今後も、県・市町村・国保連合会等関係機関と連携を図り、認知症、フレイル・介護予防等、最新の情報、国の施策等を踏まえ、自己研鑽に努め在宅保健師等だからこそできる健康づくり活動を推進

<参考> 1人当たり医療費を全国と比較すると、市町村国保は高いが、後期高齢者は低い。 ⇒ 医療費適正化も視野に入れた活動に！

## 国保・後期高齢者医療費

(平成29年4月～平成30年3月)

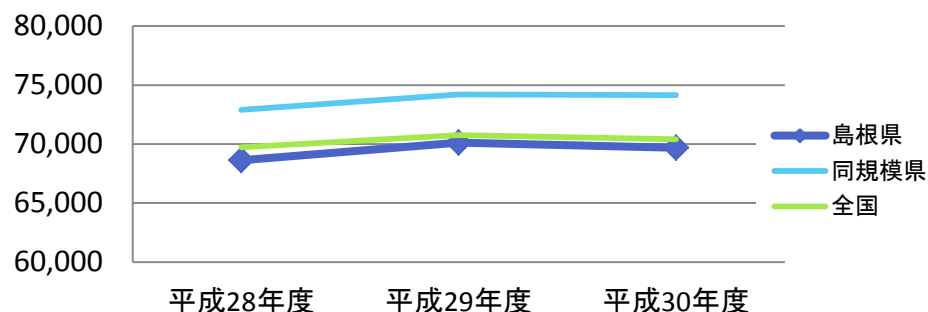
単位:円

	市町村国保	後期高齢者
島根県	446,285	922,603
全国	359,552	935,255

※平成30年7月30日 国保中央会発表

(円)

参考:後期高齢者1人当たり医療費(1ヵ月平均)



※出典「KDBシステム」(同規模県:後期高齢者15万人未満の10県)

- セカンドキャリアを生かし、県民の健康長寿の支援者として高齢者の特性を踏まえ、健康課題の解決に向け地域に根ざした活動を展開する
- 高齢者が容易に通える範囲で、地域に密着した健康づくり活動等を推進する
- 高齢者への地域活動(サロン等)を、地域包括ケアの一端を担う活動へつなげる
- 市町村が行う高齢者の保健事業、介護予防の一体的実施への協力・支援を行う



ありがとうございました！