



山口県在宅保健師会

鈴の会

第28号



会長あいさつ

中島 美智枝

新型コロナウイルス感染症が蔓延し始めてから、会員の皆様、如何お過ごしでしょうか？今では、毎日、感染情報を確認することが日課となり、マスクの着用や手指の消毒、三密を避ける等が、日常生活上欠かせない習慣となっています。

「鈴の会」においても、この二年間、書面での総会となっておりましたが、本年五月二十四日、やっとの思いで参集しての総会を開催することができました。これも一重に、国保連合会の御支援と会員の皆様の御協力の賜物と感謝しております。

当日は、半日で総会と研修会を開催するという異例の型でしたが、四十一名と多くの会員の出席により、議事進行全てスムーズに行うことができました。

特に、研修会の講師をお引き受け下さった、講師の神田京子先生の素晴らしいこと!!先生のお話に引き込まれ、あつという間の一時間でした。話芸は勿論言うまでもありませんが、山口を氣に入って頂き、東京から、二年前に御家族で移住して来られ、山口に根を張り、活躍されていることに、尊敬の念を抱かすにはおれません。

改めて、私達の住む山口県が歴史と文化、美しい自然と程好い環境、山や海に恵まれていることを再認識しました。

地域の人々の高齢化や過疎化、コロナウイルス等の感染症、地球温暖化による気象変動の激しさ等々。困難な事も多い時代ですが、自らの健康づくり、そして、地域の人々との繋がりを育み、フレイル予防、健康づくりへの支援活動を、小さなことから、コツコツと続けてまいりましょう。

『数は力なり』お知り合いの方々に、「鈴の会」への入会をお勧め下さい。

秋に、研修会でお会いしましょう。



令和四年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会

令和四年五月二十四日(火)

令和四年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会を会員四十二名の出席のもと、国保会館において開催しました。

開会にあたり、中島美智枝会長が「コロナ禍で二年間、書面議決だったが、今年度は会員が顔を合わせて開催できたこと、安堵しています。会として、感染予防を図りつつ徐々に活動を展開したい。」と挨拶しました。



続いて、来賓の山口県国民健康保険団体連合会常務理事 藤本博様より「フレイル予防等在宅保健師へ期待している。コロナ禍にあり感染予防に留



意しつつお互いに頑張りましょう。」と祝辞を受けました。
議事に入り、議長団に渡辺英子会員(下関市)、渡邊壽会員(防府市)を選出しました。

議案の令和三年度事業報告、決算及び会計監査報告、令和四年度事業計画案及び予算案は原案どおり承認されました。

今年度新たに三名の会員を迎え、会員数は九十七名になりました。

役員改正が行われ、別表のとおり体制で活動することになりました。
(渡邊 壽 記)



令和4年度「鈴の会」役員



(後列左より)

河内理事 福島理事 中川会計 松永理事 仁保監査 松尾理事

(前列左より)

神代理事 三根理事 中島会長 小野原副会長 原田監査

役職名	氏 名
会 長	中 島 美智枝(防府市)
副会長	小野原 利 子(岩国市)
理 事	松 尾 由希子(下関市)
理 事	松 永 隆 子(長門市)
理 事	福 島 知 子(山口市)
理 事	神 代 浩 子(周南市)
理 事	河 内 葉 子(防府市)
理 事	三 根 豊 子(宇部市)
会 計	中 川 加津子(山口市)
監 査	原 田 新 子(山口市)
監 査	仁 保 鈴 子(萩 市)

令和四年度
山口県在宅保健師会「鈴の会」
第一回研修会
令和四年五月二十四日(火)

講演 「講演を楽しもう！お楽しみ二席!!」
講師 講演師 神田 京子 氏

久しぶりの研修会で、思いきり笑わせてもらいました。「コロナ禍、多くの人が集まることも、大声を出すこともはばかられた日々が約二年間続いたなかでのこのお話は楽しい時間でした。

講演界のレディ・ガガ(笑)と呼ばれている神

田先生は、昨年、文化庁芸術祭優秀賞を受賞され、二年前山口へ移住されました。
講演は四年以上続いて



いる芸術です

が、男性社会で、女性は昭和時代から入

門し、現在は

八十名中、半

数が女性講演

師です。話し

方のポイント

は、張り扇で

釈台を叩きな

がらおもしろい所で話を切り、この続きは次へ

と気を引きつけることです。音に驚き、独特な

リズムのある語りに引き込まれましたが、拍手

はどこでしてよいか分からず、先生が、「(こ)で

拍手」といわれ拍手をしました。それもまた楽しい体験でした。

二席は「金子みすゞの生涯」でした。東京から引越され、自分が役に立ってない、情けない

でした。貧しい生活の中、馬を買い出世をして

いく、大変有名な物語ですが、思わず、次はと聞き入っていました。

二席は、「金子みすゞの生涯」でした。東京から引越され、自分が役に立ってない、情けない

と思っていた時、手に取ったのが金子みすゞの詩

と思っていた時、手に取ったのが金子みすゞの詩

と思っていた時、手に取ったのが金子みすゞの詩

と思っていた時、手に取ったのが金子みすゞの詩



集だったそうです。みすゞの生涯を自分で創作された物語を、みすゞの詩を織り込みながら情緒豊かに語られました。最後に、「前向きに、半分楽しい、半分苦しい、それが人生と思って生きてゆきたい。」と話されました。全身から溢れ出る情熱を感じながら、他の講演も聞きたいと思う二時間の講演でした。表紙の写真は、講演後一緒に撮影したものです。

(品川 豊美 記)



令和三年度

山口県在宅保健師会「鈴の会」研修会

令和三年十二月十八日(木)

令和3年度は、山口県後期高齢者医療広域連合の3名をお招きして講演をいただきました。講演内容の要旨は以下のとおりです。

講演 「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施について」

講師 業務課保健事業推進係 栗田悠子氏

広域連合は75歳以上の人が加入する医療制度を運営する特別地方公共団体で山口県の被保険者は24万人です。広域連合の実施する保健事業は、健康診査、歯科健康診査、医療機関受診勧奨、シエネリック医薬品使用促進、訪問健康相談に加えて一体的実施の取組を推進することです。後期高齢者は、複数の慢性疾患を保有し、加齢に伴う心身機能の低下、多受診等が生じやすく97・9%の人が医療機関を受診し、80歳以上で約4割の人が要介護認定を受けています。入院医療費は1位骨折、2位脳梗塞で、要介護認定者では心臓病、高血圧症、骨格系疾患を有する者が多く、生活

習慣病の重症化予防、フレイル予防が重要であり、広域連合は、令和元年度から保健事業と介護予防を一体的に実施する市町の取組を推進する働きかけを行っています。

講演 「フレイル・オーラルフレイル健康教室モデル事業の実施」

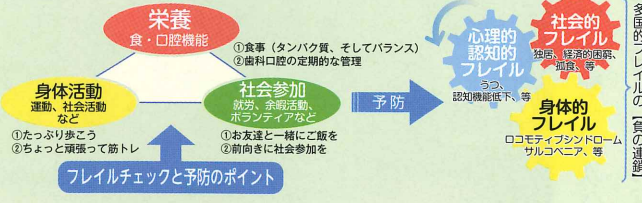
講師 業務課保健事業推進係 青木涼子氏

このモデル事業の目的は、通いの場等の参加者が、フレイル・オーラルフレイルについての知識を習得すると共に、自身のフレイルリスクを認識し、①栄養状態や口腔機能の維持・改善、②身体活動を行うこと、③社会参加することがフレイルの予防のポイントです。

令和2年度までにモデル事業でフレイルについて、4市町41人に、オーラルフレイルについて、7市町97人に健康教室を実施しています。教室では健康診査問診票を用いてフレイルリスクチェックを行っています。

フレイル予防の3つの柱

(A) 健康長寿のための「3つの柱」



講演 「人生百年時代、健康長寿を目指して」

講師 業務課保健事業推進課 石橋歩美氏

低栄養状態を放置すると悪循環(低栄養↓筋力・体力の低下↓活動量・運動量の低下など)に陥り、免疫力の低下、転倒・骨折リスクの増加等、寝たきりや要介護状態につながる危険があります。高齢者では、低栄養と脱水が同時に進みやすくなります。75歳以上の栄養の考え方として、適切なエネルギー摂取(高たんぱく・高ビタミン)が必要です。一日三食をしっかりとる。

主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)、乳製品、果物、油脂類(炒め物・パンにバター・ドレッシングなど)を組み合わせて一日七品目は食べる等を心がけ、時には、冷凍食品や市販品、配食サービス等を活用するのもよいでしょう。

(三根豊子記)



左より 石橋氏、青木氏、栗田氏

コロナ関係業務に携わって

「新型コロナワクチン集団接種に携わって」

萩市 田村 光子



新型コロナウィルスによる感染症は、まだまだおさまる気配がありません。私の住んでいる萩市でも感染が続き、4月の時点で約45人に1人が感染したことになるようです。

感染予防対策として市が実施した須佐、田万川地区の集団接種に2021年5月から1年間に11日ほど携わらせていただきました。

依頼された内容は問診票の記載事項の確認です。現場の業務から離れて長い時間がたっていますので不安も感じましたが、予防接種の対象者が高齢者からでしたので顔見知りの住民が多く、問診をスムーズに進めることができました。最初に問診をしたケースがコロナウィルスの罹患後だったのには少し驚かされました。お薬手帳から、血液をサラサラにする薬を飲んでいるなどを確認しなければなりません。とても読めない小さい字での記載がありスマホで写して、それを拡大して確

認したこともありました。(老眼鏡も役に立ちません)

ワクチン接種は土曜日に実施され、医師や看護師をはじめ多くの担当者は、休日返上で頑張ってくれました。住民の一人としてたいへん感謝しています。ワクチン接種の効果などによりコロナウィルスの感染がはやくおさまることを願うこの頃です。

「新型コロナ関連業務に携わって」

周南市 松田 敬子



「新型コロナワクチン接種相談センター」古希を迎える私の職場となりました。と言っても、オオロドキドキの週3日を、約1年間過ごしてきました。電話を通しての相談は、受話器を取るま

で内容がわかりません。相談内容によっては、私の能力を超えている場合もあり、「そんな事も知らないのか?」とお叱りを受け、1日中自己嫌悪に陥った日もあります。また、コロナワクチンへの不安を話され、耳を傾けるだけの私に、「聴いてくれてありがとう。」と言ってくたさる方もありました。

【新型コロナ】過去に経験したことのない

感染症。そして、ワクチン接種。誰もが不安にさいなまれる日々です。情報は、あらゆる手段で入ってきますが、理解し、行動に移せない人もあります。その人たちに寄り添うことができる細かい配慮の大切さを学ぶことができましたが、リタイアした自分に何ができるのかは、これまたわかりません。

しかし、今住んでいる地域で、チョットお節介なおばあさんは、できるかも? だれも望んでいないかも? ですが……

新型コロナワクチン接種体験談

「新型コロナワクチン接種体験談」

萩市 田辺 友子

新型コロナウィルス感染症、次々に変異していった、地球上にこれほど蔓延していくことは想像を絶する病気です。

人工呼吸器をつけて治療を受けている人々の姿を見て、恐怖を感じていたけど、ワクチンができたというニュース。私たち市民はマスク着用で人の中に出ずに、日常生活で感染予防にあけてくれて、ワクチンを二度接種し、夏には四度目と言われています。

最初のワクチン接種が始まる時、萩市から

保健師として接種会場での協力要請がありました。協力は引き受けましたが、自分が受けることには不安がいっぱい。副反応についてはテレビや新聞で目にしても心配です。接種会場でスタッフとして関わるのに、自分は受けませんではすまないし……

覚悟を決めた接種は二回無事終わったと思ったら、いつの間にか三回目。それも終わってホッとしていると、今度は四回目というニュース。いつになったら終わるのでしようか。

「ワクチン接種を受けて」

萩市 品川 豊美

昨年の六月に一回目の接種をした。接種部位が腫れ、痛みで腕が上がり辛い程度だった。二回目は倦怠感と三十七度八分の発熱だった。今年の二月に三回目の接種、その日は元気に家事ができた。翌日、朝の支度をしていると寒気がし、食事が欲しくない。熱が三十七度五分ある。これはと思うているうちに、頭痛と倦怠感で何もしたくなく横になる。午後三時頃、身体が少し楽になったが頭が割れそうな痛みが続いているので鎮痛剤を飲んだ。ところが、胃痛に嘔吐、胃液しか吐くものがない。夜八時頃、熱も頭痛も嘔気も治ったので、主人の買って来てくれていた「プリ

ン」を食べた。食べ終わると直ぐに飲んだお茶と一緒に全てを嘔吐した。もう寝るしかない。翌日、すっきりした朝を迎えた。私の三回のコロナ予防接種顚末記、「さて、四回目はどうなることでしょう。」

「ワクチン接種を受けて」

山口市 福岡 啓子

今年三月までに三回目の新型コロナウイルスのワクチン接種を受けました。

私の周りの同世代はすでに接種済みで、接種後の副反応のあった人と全くなかった人の割合はほぼ同数でした。私の場合は接種部位の疼痛と熱感、少しの倦怠感がありましたが三日程で消失しました。

四回目のワクチン接種が計画されています。コロナウイルスの一日も早い鎮静化を祈るばかりです。

「新型コロナウイルスを受けて」

宇部市 三根 豊子

これまでに予防接種で異変を感じた事はないので、新型コロナウイルスを接種することには何のためらいもなく、メディアの副作用等の情報に、不安を抱くこともありませんでした。ただ、高齢者である自分が、感染源

になったり、重症化して子や孫に迷惑をかけることが使命のように考えました。

かかりつけ医での接種で、三回ともファイザー社製のワクチン、副作用は接種部位の痛みと軽い倦怠感程度、家の中でゆっくりすることです事に至りませんでした。

「ワクチン接種と私の身体反応」

山口市 佐藤 むつ枝

新型コロナウイルス感染症は三年目に入り三回目の接種を終えました。

一回目接種後は頭痛のみ、二回目はうしろ首から頭にかけての痛みがありました。

三回目は感冒のような症状で、悪寒のあと熱が出ました。三回目の接種が終わって三ヶ月が経過した頃の六月二日に突然三十八・八度の熱が出ました。夜には三十九・三度に上がり、それを最高に上下しながら四日間続きました。二日目には発熱外来を受診し、新型コロナウイルスの検査をした結果「陰性」でした。車の中での診察で、指先から血液採取され、白血球が正常域なので、「新型コロナウイルス以外のウイルス感染でしょう。」と説明がありました。とにかく発熱しないように気をつけて生活していましたが、今まで経験したことがないことづくめでした。

会 員 通 信



岩国市 佐上 和子

昨年、「鈴の会」に入会しました。どうぞよろしくお願いします。

現在、再任用で働いています。仕事内容は、通いの場でのフレイル予防の普及啓発。

参加者の多くは、私よりひと回りもふた回りも年上の方々ですが、毎週集まって体操やレクリエーションをされているので、皆さんとても若々しいです。

講話は、フレイル予防のポイントについて。主に栄養に関する内容です。

後期高齢者の質問票と基本チェックリストをミックスしたチェック票を使用し、参加者の健康状態も把握します。約半数の人が栄養や口腔機能に課題があります。

日頃の食習慣やお口の健康を振り返り、改善のヒントを見つけていただけるよう頑張っています。

ています。

話は変わりますが、最近ハマっていることを少し。平日朝の民放テレビコーナー「紙(かみ)兎(うさぎ)ロペ」。「鈴の会」に一緒に入会した友人の押しショートアニメです。

とても面白いので、その時間だけ他局からチャンネルを変えて観ています。興味のある方はググってみてください(^^)

「伯母の本棚」

山口市 宮内 利恵

仕事を理由に、後回しにしていた空家となった実家を片付けている。

私の読書歴の始まりは、一緒に暮らしていた伯母の本棚で見つけた「子どもの図書館」(石井桃子著)だ。おかげで、良い本に出会え、人生が読書で豊かになった。思えば、いつも伯母に導かれていた。



私と伯母

その本棚は、保健師としての公務員時代から、病院勤務の看護師、その後晩年の変

遷を感じる本がぎっしり詰まっていた。

そして、本棚とともに、几帳面にアルバムが整理されていた。仕事で出会った人達との交流や、仲間・友人との旅、家族との写真、これらの思い出が、伯母にとって何よりの宝物だったのだと教えてもらう。

私に伝えたいことはたくさんあったろうに、もっと、伯母にいろんな話を聞けばよかったと後悔しながら片付ける。

私ときたら、若い頃は弱音を吐き、困った時にはいつも相談に乗ってもらっていたのに、年老いてきた伯母に、忙しいという字を顔や態度に表し、伯母の長い話をバツサリ省略させたりしていた。今でも会いたい。



宮内さんのイラスト

片付けると言いつつ、ある本が目にとまり、持ち帰る。

「法然と親鸞」。南無阿弥陀仏。

*伯母様は「鈴の会」初代会長 矢田部信枝さんです。

地域交流会

地 域	開催日	場 所	参加人数	担当会員
防府	令和4年 3月27日(日)	桑山公園	会 員：4名	河 内 葉 子 中 島 美智枝
岩国・柳井 周南・平生	令和4年 3月18日(金)	玖珂総合公園	会 員：12名 非会員：2名	神 代 浩 子 小野原 利 子
長門・萩	令和3年 11月13日(土)	長門スポーツ公園	会 員：8名	三 戸 幸 子 岡 仁 美
山口	令和4年 3月18日(金)	国保会館	会 員：10名 非会員：1名	原 田 新 子 中 川 加津子 福 島 知 子

※美祢市・宇部市・山陽小野田市・下関市はコロナの影響により未実施
※出席者がいない地域については未記載

防府地域

実施内容

・資料「コロナ禍におけるロコモ・フレイルの現状とその対策」を配布し、ディスカッション（欠席者には後日資料を郵送）

・情報交換

自分や家族の健康管理上の悩み、気候変動問題等

・昼食（お花見弁当）。その後公園内散策

参加者の感想

・前日の春の嵐から一変の青天と満開近い桜（日当たりの良い所）が見れて感動！皆の日頃の行いが良いせいでしょう！！

・健康管理上の悩み：自分だけでなくみんなそれぞれあるんだなって共感！もう少し頑張れそう。

担当者の感想

・9人の会員中4人の参加となり残念だったが、参加された方には、桜と天候に恵まれて喜んでいただけ良かった。

長門市・萩市



防府市



山口市



岩国市・柳井市・周南市・平生町



岩国・柳井・周南・平生地域

実施内容

- ・春のお花を生けてみましょう
(松田敬予さん)
- ・ニユースポーツの体験
(ターゲット、バードゴルフ、スカットボール)

参加者の感想

- ・生花を楽しむ機会が今までなかったので経験してとても身近で楽しかった。
- ・久しぶりに皆と会え、話が出来たので元気が出た。
- ・他地区の会員とも会えたことが良かった。

担当者の感想

- ・当日は午後からグラウンドゴルフを楽しむ予定だったが大雨で室内スポーツになり残念でした。コロナで日程を何度も変更し大変でした。ニユースポーツはとても楽しいのですが高齢者が借りたり返したりは大変だし場所を借りるには結構お金がかかるのが残念です。

長門・萩地域

実施内容

- ・ラジオ体操
- ・グラウンドゴルフ(二チームに分かれて)
- ・近況報告

参加者の感想

- ・いい汗をかいて気分転換が図れた。
- ・久しぶりに皆に会えてよかった。

担当者の感想

- ・秋晴れのもと、気持ちの良い一日でした。天候に恵まれたことが一番でした。皆さん楽しそうでした。



山口地域

実施内容

- ・紙芝居「認知症の症状とその対応」(「鈴の会」作成)
- ・情報交換
- ・寄席「インディーズ落語家ハイジ独演会」4題(鶴・松山銃・ふろしき・お目録のこと)

参加者の感想

- ・外出を自粛していたので楽しみにしていた。
- ・寄席の実演は初めてで、迫力がありとても楽しかった。また聞いてみたい。

担当者の感想

- ・コロナ禍で会食や声を出すような内容はできないと考え、寄席を中心に「笑い」と「楽しさ」を得られるように準備をしました。
- ・コロナ禍での開催となったため、マスク、手指消毒、席の間隔を広くとる、大声を出さないなど感染対策を十分に行いました。



新入会員紹介

※入会順

瀧本 朗子 (山陽小野田市)
末弘 知子 (岩国市)
梅本 美春 (岩国市)
よろしく願いいたします。



お知らせ

◆第2回研修会は、現在、新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら検討中です。今後役員会で協議し、詳細が決まり次第、ご案内いたします。

計報

池村 伊都美 様 (柳井市)
謹んでお悔み申し上げます。

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は令和四年七月末現在九十七名です。皆さんの身近なところに在宅保健師がおられましたら会の楽しさを伝えてください。入会希望の方、活動に興味のある方がおられましたら事務局まで連絡ください。

広報委員紹介

今年度の広報委員を
意気込みと併せて紹介します！



(後列左より) 品川委員 田辺委員 坂口委員
(前列左より) 三根委員長 渡邊委員 佐藤委員

三根委員長

頑張ります！

渡邊委員

これからも原稿よろしくね！

佐藤委員

みなさんの原稿を読むのが

品川委員

楽しみです。

田辺委員

もう少しの間、頑張らせて

坂口委員

いただきます。

田辺委員

旅に行きたいな。

坂口委員

これからよろしく願います。

編集後記

五月の連休以降、人々の動きは活発になり日常生活も平常に戻りつつあったのですが、七月中旬になると感染者が急速に増加してきました。コロナはオミクロン株の派生型「BA・5」に置き変わり、感染スピードが速くあつという間に感染者数が桁多い発症となっています。

猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、私達には過去二年半で培ってきたコロナウイルス対応への経験があります。今後も手を抜かず基本対策(手洗い・マスク・換気)と四回目のワクチン接種で自らの身を守りたいものです。

会報二十八号をお届けします。寄稿していただいた皆様に感謝申し上げます。

(佐藤 むつ枝 記)

題字揮毫 初代会長 矢田部信枝

編集・発行

山口県在宅保健師会「鈴の会」
(広報委員)

・三根 豊子 ・渡邊 寿
・佐藤 むつ枝 ・品川 豊美
・田辺 友子 ・坂口 博美

(事務局)

山口市朝田1980番地7

山口県国民健康保険団体連合会内

TEL 083-925-7932

FAX 083-934-3664

(印刷)

株式会社 山口県農協印刷