

momo

第24号



会長あいさつ



2024年度は猛暑と豪雨災害で地球温暖化の影響を強く感じた1年でした。

在宅保健師等の会「ももの会」が計画した事業は、感染症や災害の影響を受けることなく予定通り行うことができました。そして久しぶりに会員の皆様方と親しく一緒に昼食をとりながら、お話しでき、交流することができたことを嬉しく思いました。このように当たり前のことが、当たり前前にできたことをしみじみ感慨深く感じました。

2025年は2025年問題ということがあり国民の5人に1

人が75歳以上の超高齢化社会を迎えることで、雇用、医療、福祉といった日本経済や社会の広い領域に深刻な影響を及ぼすことになりそうです。

ももの会もそういった社会状況を見極めつつ、会員の皆様方の知恵と力をお借りして、地道に活動を推進したいと考えております。

最高のほめことば「ありがとう」を常にこころにいただきながら。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」
会長 皿海 二子



令和6年度「ももの会」活動状況

I 研修会・交流会 自主研修会

令和6年6月5日(水)

第1回研修会・交流会

講演：「認知症の治療と予防・対応について」

講師：公益財団法人 慈圭会 慈圭病院 副院長 石津 秀樹 氏

交流会：テーマ：「認知症について思うこと」



石津 秀樹 氏

●「令和6年度第1回研修会に参加して」 明石 弘子

最近の認知症について学ぶ機会を得て、数年前に亡くなった母や介護に奮闘中の親戚を思いながら参加。

まず資料の多さにビックリしましたが、その内容は国の調査研究報告や認知症基本法の紹介までもあり、見やすさにも感謝。BPSD（認知症の行動心理症状）の予防と治療、そして本人・家族支援のためにできることをうかがいなが

ら、本人の思いを知ろうとするためにも、介護者の心身のゆとりの必要性を再確認しました。

介護者の立場から本人となる日を思いながら、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）自分自身の将来の医療やケアについて自分の意思を決めておくことが、終活の大きな課題であると気付けた研修でした。

ありがとうございました。

●「認知症について思うこと」 岡野 照美

一人1分間という時間制限の中、多くの皆さんがご自分の体験談を話してくださいました。老々介護、チューブ医療、若年性認知症、障害がある人の認知症、看取り等について多くの課題やテーマが出ました。

1分間で自分の思いをまとめることができる人に感心したり、もう少し詳しく聞きたいなという思いにさせられたりで、あっという間の1時間でした。

石津先生のお話を聞いて反省する人、新しい知識を知り「そういう事だったんだ」と納得した人、正しい知識と理解が介護を楽にする事が理解できました。今は父母のことだけど、いずれは自分たちの番だと覚悟を決め「自分が認知症になったら

よろしくね。あなたがなったら優しくするね。」と伝えた人の話。

最近会話が少なくなったご主人に、しっかり声掛けをしようと思った人も多かったのではないのでしょうか。残された人生、自分のためだけに使うのではなく、誰かに喜んでもらえるために使いたいものです。今日の講演や交流会を学びにしたいと思いました。



令和6年11月27日(水)

自主研修会

講演：「何を持ってにげる？」

講師：岡野 照美 さん 松田 美津枝 さん

南海トラフ巨大地震への警戒も強まっており、防災に関する情報も多くなっていることから、今回の自主研修会では「自分や家族が使いやすい防災セットは何か？」を考えるため、『マイ防災グッズ』を作成しました。

サプライズで岡野さんと松田さんが自作した紙芝居を演じてくださいました。

これは子どもに分かりやすく災害時での対応や逃げることへの大切さを伝えるために制作されたもので、多くの子どもに伝わるように英語版も製作予定とのことです。



紙芝居で分かりやすく、楽しく災害対応などを伝えてくださった岡野さんと松田さん

●「自主研修会に参加して」

下川 美智子

国保連合会での研修会に久しぶりに参加できました。まず役員さん考案のフレイル予防体操は、ゆっくりペースで親しみ易く体も心も和みます。次いで岡野さんら作成の、災害時早期避難を促すかわいい紙芝居は感動しました。岡野

さん、松田さんは7人に声色を変え本当に声優さん。「早く逃げよう！」と思わせてくれます。学校等で上演され、近々英語版もできるとか。是非見て頂きたい紙芝居です。

防災グッズ作製では生活必需品の下着や靴下をタオルで一まとめにして、仕付け糸でザックリ縫ってストックし必要な時はすぐに取り出せるランジェリーバッグに早変わり。これだけでも少し安心できました。いづどこで被災するか分からない昨今。断捨離の前にまず防災グッズの点検とローリングストックですね。

同窓会のような楽しい研修会は有意義で元気をもらえます。皆様ありがとうございました。



グッズ作製



●「防災グッズ作製に参加して」

森本 里子

フレイル予防体操に筋力低下を感じる私でした。被災体験や復興に向けて支援された方の話を聞き、私は災害発生時対応に何が出来るか考えさせられました。

携帯袋をあみ出された岡野さん、松田さんの工夫に感激したところです。

私なりに災害バッグの見直し、車の中に1個、家の玄関付近に置きました。笑えるほどの物になりましたが、一日楽しく過ごせたことを嬉しく思います。

本当にありがとうございました。



簡易トイレ



防災グッズの一例



非常食等

いざ!という時!

持ち出せる自分だけのグッズ

～下着や身に着ける大切なものを
タオルに縫い込んでみよう!～

材 料

(縫い込むもの)

- タオル 2枚
- 軍手 1足
- マスク 3枚
- 吸水シート 3枚
- 手ぬぐい 1枚

- ◆ Tシャツ 2枚
- ◆ ソックス 2組
- ◆ パンツ (下着) 2枚

- 仕付け糸
- 縫い針

- ◆ はそれぞれの人に合ったものを準備しておきましょう



支援物資には自分に
合うサイズが
なくて!困ったよ!

家族みんなの
お母さんのお父さんの
〇〇さんのと
セットしておこう!

作り方



1. タオル1枚を半分に折る。
2. タオルの半分に1日分ずつ写真のようにセットする。
3. 吸水シートは手ぬぐい（さらし）でくるんで縫い付ける。
4. Tシャツは、タオル半分に収まるように折っておく。



5. それぞれを、仕付け糸で十字に縫い留めて、最後にTシャツを被せて縫い付ける。
6. 仕付け糸は、玉結びをせず、縫い始めは2～3cm糸を残し、一針返し縫いをして、使う時にすぐ抜けるようにしておく。



7. もう1枚の半分に折ったタオルを被せ、真ん中を縫い付ける。
8. 最後に縫ったところを中心に半分に折ってケースに入れて保管しておく。

☆家族分の下着の準備をしておきましょう。



令和7年2月4日(火)

第2回研修会・交流会

講演：「認知症の誤解をなくそう」

～認知症の方や介護家族への支援のために～

講師：公益社団法人 認知症の人と家族の会

岡山県支部 代表 安藤 光徳 氏

家族の会 岩堂 正雄 氏

交流会：テーマ：「お話を聞いておしゃべりをしましょう」



安藤 光徳 氏



岩堂 正雄 氏

●「認知症の誤解をなくそう」に参加して

中島 百合子

岡山県における「認知症の人と家族の会」は、現在900名が参加しており、その活動の移り変わりを聞くことができました。

認知症は「ありふれた病」です。

2004年に「痴呆」から「認知症」に名称変更されました。これは、病気に対する偏見を少しでも無くす為に行われました。また、認知症とは病名ではなく、症状を表す言葉である等を知ることができました。

家族の会の方の話を聞くと、認知症になってもすぐに生活が変わってしまうわけでもないの、

家族との会話ができれば、穏やかに地域で生活ができます。

先生の話聞きながら、認知症の父との生活を思い出しながら聞きました。

この生活があったことで、父との思い出作りができ、そのことが懐かしく思い出されました。ありがとうございました。



●第2回研修会に参加して

宮原 明美

何年ぶりでしょうか？都合が付かず、長年欠席していた研修会に今回参加することができて大感激。懐かしい皆さんと再会して、大感動のとても充実した1日を過ごさせていただきました。

研修会では「認知症の人と家族の会」岡山県支部代表の安藤光徳先生が、認知症への偏見が強かった昔から現在までの歴史と、今後目指していく「共生社会」の実現へ向けて正しく認識することの必要性を話されました。私自身も古い認知症観であったと反省。アップデートさせ

て頂きました。

家族の会の岩堂正雄氏は、奥様を老々介護されている体験を赤裸々に話してくださいました。大変なご苦労を伴う介護生活を「ユーモアを忘れず、プラス思考で。ネガティブにならず明るく！」と決めていると教えて下さいました。また、若い頃苦労を掛けた奥様への恩返しだと語られ、悲観的な言葉や悲壮感が無いことに驚かされました。長年の介護経験から得られた貴重な「介護者の心得」を当事者になったときに活かしていけたら、と思いました。

最後の交流会では、それぞれが我が身我が家族が認知症になったら！と現実味を帯びた話題に共感し、喫緊の課題であると切に感じました。

今後も自分事と捉えて認知症への認識を深めていきたいと思います。

大変ありがとうございました。



Ⅱ 令和6年度取り組み事業

1 令和6年度 取組事業一覧

●特定健診等未受診者対策支援事業（13 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数	保険者名	派遣会員数	派遣日数
岡山市	2人	14日	高梁市	2人	14日
倉敷市	4人	15日	和気町	2人	11日
津山市	2人	14日	早島町	2人	14日
玉野市	2人	13日	勝央町	2人	6日
井原市	3人	14日	奈義町	2人	6日
備前市	2人	14日	久米南町	1人	3日
総社市	2人	14日	合計	28人	152日

●特定保健指導支援事業（3 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数
笠岡市	2人	13日
高梁市	2人	9日
浅口市	2人	11日
合計	6人	33日

●一体的実施支援事業（1 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数
津山市	1人	3日
合計	1人	3日

※合計欄の派遣会員数は延べ人数を記載

●地域支援事業

保険者名	事業名	内容	派遣会員数
玉野市	特定健診等受診 勧奨事業	玉野市被保険者のうち特定健診未受診者に対する電話勧奨及び結果入力等	2人

2 令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告(DVD視聴)

今年度の都道府県在宅保健師等会
全国連絡会もDVDでの視聴となりました。

DVDを視聴したい方は、
事務局までお問い合わせ
ください。

●講演

- ①「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」

厚生労働省 保険局高齢者医療課 一体的実施調整官

宇野 薫 氏

- ②「介護予防に関する国の動向について」

厚生労働省 老健局老人保健課 介護予防栄養調整官

齊藤 陽子 氏

●事例発表

- ①「秋田県在宅保健師等『ゆすり葉の会』の活動について」

秋田県在宅保健師等会（令和6年保健文化賞受賞団体） 会長 本間 美佐子 氏

- ②「和歌山県在宅保健師の会『てまりの会』の取り組みについて」

～重複・多剤服薬者、頻回受診者対策事業を通して～

和歌山県在宅保健師の会

会長 高垣 道代 氏

- ③「愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動状況について」

愛媛県在宅保健師等会

会長 栗栖 美代子 氏

「ももの会」のメタボ予防体操及び フレイル予防体操が 国保連合会のHPにアップされています!!

ももの会 岡山

検索

<https://www.okayama-kokuhoren.com/momonokai/>



動画にて、メタボ予防体操及びフレイル予防体操公開中!



【令和6年度役員紹介】

会 長	皿 海 二 子	幹 事	岡 部 日奈恵
副会長	岩 橋 良 子	幹 事	松 田 美津枝
副会長	平 野 智 子	監 事	井 戸 忍
書 記	太 田 久 恵	監 事	横 田 敦 子
会 計	絹 見 佳 子	令和5年4月1日～令和7年3月31日	

編 集 後 記

「ももの会」会員の皆様におかれましては、本会保健事業にご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年度「ももの会」では、認知症をテーマとして学んでまいりました。会員の皆様の中には、認知症の方の介護を経験された方や、今まさに介護の真っ只中の方など、様々な経験をされています。誰もが年齢を重ね、心や身体の変化が訪れます。この変化を「成熟」として捉え、日々の暮らしや活動を豊かにものにできればと思います。

また、自主研修会では、西日本豪雨災害から6年経った今、避難や備えの振り返りや、後世への伝達などを学びました。「ももの会」の活動が前を向いて足元を固め充実したものとなるよう支援を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」第24号会報

発 行◆令和7年3月31日

発行所◆岡山県国民健康保険団体連合会

事務局◆〒700-8568 岡山市北区桑田町17番5号

岡山県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健推進班

TEL 086-223-9103 FAX 086-223-9105

E-mail hokenjigyou@okayama.kokuhoren.jp