

あいち



愛知県在宅保健師会

第26-2号 令和7年3月

■発行 愛知県在宅保健師会「あいち」
名古屋市東区泉1-6-5
愛知県国民健康保険団体連合会内
TEL 052-962-1379
■発行人 河合 美子

会長あいさつ



愛知県在宅保健師会「あいち」

会長 河合 美子

日頃より会員の皆様はじめ関係者の皆様には、会の運営にご支援・ご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の位置づけが五類に移行したことにより、保険者の保健事業も通常通り実施されるようになり、本会も総会・研修会を対面とweb配信とで実施することができました。令和6年度は、会の事業に参加のない会員へ通知や地区幹事からの架電により、近況を把握しました。多くの方がパート等で働いておられ、家族の介護等も担っているといった状況もお聞きしました。研修へのニーズは高く、内容を吟味しながら進めていく必要性を感じています。

本年度の研修は、「後期高齢者の保健指導」「時間栄養学」「高齢者のウェルビーイングを支える地域づくり」をテーマに3回実施し、後期高齢者の保健指導では、web配信だったこともあり、市町村保健師にも多く参加していただきました。また、高齢者のウェルビーイングを支える地域づくりでは、地域での居場所の重要性が話されていました。会員の中には地域で高齢者サロンや認知症カフェなどを開いている方もあり、国保連合会が実施する「在宅保健師による高齢者介護予防活動支援事業」の活用や、情報交換の場があるとういと感じました。

また、今年度は、東日本大震災受入れ避難者支援とともに新規に能登半島地震の愛知県内避難者への支援としてレスキューストックヤードに協力しています。今後は災害に備えての自身の備えや身近な地域でできることなど会員同士で考えていけるとよいと思います。

市町村保健事業や被災避難者支援への協力の他に、保健師としての経験を活かし、それぞれが可能な範囲でできることを、また楽しく交流できる会とするために会員の皆様の声をお聞かせいただくとともにご協力をお願いします。

■ 会長あいさつ	1
■ 活動紹介	2
西村純子さん／地域に溶け込む在宅保健師として	
日榮和歌子さん／認知症予防に熱い取り組み	
■ 能登半島地震避難者支援への協力	2

目次

■ 第2回研修会	3
「時間栄養学 食事のタイミングと健康」	
第2回地区別交流会	
■ 第3回研修会	4
「高齢者のウェルビーイングを支える地域づくり」	
■ お知らせコーナー / 新会員紹介 / 編集後記	4

活動紹介

名古屋地区 西村純子さん 地域に溶け込む在宅保健師として

保健師として、70歳まで働き続けたところ、自分の住む地域になじんでいないと感じた西村さん。すぐに地区の健康づくりの教室に参加し、そして、シルバー親睦会との出会いがありました。西村さんを親睦会の会長が見逃すはずがありません。社協から親睦会に委託された高齢者サロン運営の会計、調整役としてのお呼びがかかります。今回は、参加者のひとりとして活動されている様子を取材しました。

月2回のサロンでは25〜30名ほどの方が参加し、毎回「おしゃべり会」と「スクエアステップ」等が行われています。講師は隣区からきてくださる85歳の女性。参加者みなでおしゃべり会の机を片付けて運動の準備をし、スクエアステップの時はお互いにステップのアドバイスをして和気藹々としたサロンでした。西村さんも参加者の一員として他の参加者からアドバイスを受けて楽しそうな笑顔が印象的でした。

ご主人の介護をされている西村さんにとって、ここは社会参加の場であり憩いの場であるとのこと。また、西村さんはフレイル予防にも関心を持ち、サロンの中で体力チェックにも協力し

自分もチェックを受けています。

できない事

は協力してもらいながら地域を生き生きさせていく。西村さんから、

地域に溶け込む在宅保健師の姿を見せていただきました。



尾西地区 日栄和歌子さん 認知症予防に熱い取組み

日栄さんは、師勝町に保健師として就職され、現職中には、平成12年の介護保険導入や平成18年の西春町との合併で新たな市（北名古屋市）になるという大きな変革に伴う業務を体験されています。

退職後は、NPO法人「認知症予防ネット」の「みんなの認知症予防ゲーム認定講師」の資格をとり、認知症予防の実践活動の他、認知症予防リーダー養成の講師等幅広く活躍されています。

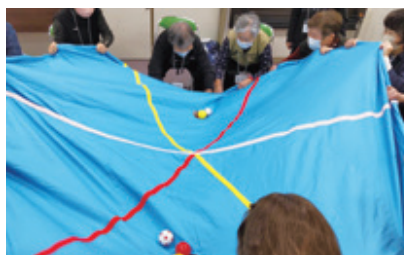
（認知症予防ネットワーク「二宮」については、今回も一緒に対応していただいた本会会員の長谷川由紀枝さんに取材し会報第23・2号で紹介しています。）

今回は一宮市の「重吉こいの広場」

で月2回開催の「認知症予防ゲーム教室」を訪問し、日栄さんの活動場面を取材させていただきました。教室には、参加の高齢者の他、リーダー研修を受け、指導方法を学ぶボランティア

4人の参加もあり、日栄さんは、全体を見ながら、リーダーさんたちがゲームの方法を説明し進行する指導の仕方にも目くばりし、補足等されていました。

ゲームは参加者が椅子に座り輪になって、手を使い、歌を歌いながら行うゲームや物の名前を書き出すゲーム、3〜4人で行う「追っかけ将棋」ゲーム、2チームに分かれて対戦する「シート玉入れ」など十種類ほどのゲームをテンポよく楽しく進めていきました。当初初めて参加した男性は、女性ばかりの為緊張気味で消極的な様子でしたが、ボランティアさんはじめ参加者の声掛け励まし等あり、徐々に表情も和らぎゲームを楽しむ様子に変化していったのが印象的でした。

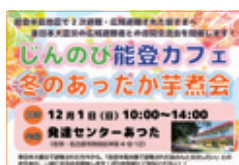


シート玉入れに夢中の皆さん

能登半島地震避難者 支援への協力

在宅保健師会「あいち」では、これまで東日本大震災受入避難者支援への協力を行っています。令和6年1月の能登半島地震により愛知県に避難された方に対しても支援の協力要請があり、専門職の一員として本会からも勉強会へ参加したり、交流会・相談会への協力を行いました。これまでに8・10・12月と「じんのび能登カフェ」が開催され、複数の会員の方に従事いただきました。

この会は、能登地域から広域避難した人同士で、能登のことや今の生活の話など気軽に交流する場です。各種専門職や行政職員も一緒に話に入り、潤滑油の役割も果たしつつ、それぞれの視点で、情報提供や個々の困りごとなどの相談にのっています。私たちは、本人・家族の心身の健康状態や生活の様子を伺い、その場限りの相談で終わらせないよう必要な情報をスタッフに引き継ぐことで、事後訪問や各種支援に繋がっていきます。被災時にこうした場があることの意味を強く感じます。



「じんのび」とは、能登の方言。「ゆっくり、のんびり、くつろぎ」の意味

「時間栄養学―食事のタイミングと健康」



名古屋大学大学院生命農学研究科

准教授 小田 裕昭氏

今回の研修は「時間栄養学」について知識を深め、保健指導に活用できる食事のタイミングと健康との関係について学んだ。

体内時計と同調システム

体内時計は1日24〜25時間の周期で動いている。これを1日24時間の周期に合わせるため、毎日リセットしてズレを調整(同調)する必要がある。

この体内時計の調整には、「光の刺激」と「食事の刺激」の二つが大きく関係している。

朝、太陽の光が網膜に入ると、視交叉上核が「朝になった」と認識し、全身の組織に「体内時計をリセット」するように指令を出す。

食事をすることによって、胃、肝臓、皮膚、血管など、すべての細胞に対し、体内時計を同調させる。朝食は、正常な代謝時計を作っている。

時間栄養学まとめ

●時間栄養学には2つの側面がある

- ・よい食事のタイミングは健康的な代謝、栄養につながる
- ・適切な食事のタイミングは体内時計を作る(正常化する)

●朝食を食べようそして夜食を控えよう〜「何を食べるか」より「いつ食べるか」〜

- ・朝食を食べるとインスリンが過剰分泌にならず、次の食事の血糖値を抑える
- ・成長期の脳は大量のエネルギーを使う、朝食が重要
- ・朝タンパク質で筋肉タンパク質合成が上がる
- ・夜食は体内時計を異常にする→脂質代謝異常→メタボリックシンドローム

●甘いものは控えよう

- ・砂糖の消費は生活習慣病の増加と関連がある
- ・砂糖は1日25gに抑える

●入浴は皮膚時計を同調させ、皮下脂肪を減少させる



研修会の様子

研修受講者の状況

○受講者数 33名

在宅保健師 22名

市町村保健師 11名

○受講者の声

- ・朝食の重要性が分かった
- ・子どもの食育や子育て世代の指導に活かしたい
- ・生活習慣が体内時計と密接に関係があることがわかった
- ・今までの特定保健指導は「食べる内容」をメインにしてきたが、「食べる時間」が重要だとわかり、今後の指導に活かしたい。
- ・朝食を摂る必要性と食事のタイミングがいかに大事か分かりやすい話で自分の健康のためにも仕事の上でもとても参考になった。

第2回地区別交流会報告

第2回研修会終了後に地区別交流会を開催しました。

退職後、自治体の母子・成人などの保健事業にパートで勤務する方や地域のボランティア、趣味の活動に参加されている在宅保健師会員と、市町村保健師合わせて29名が地区別に分かれて意見交換をしました。

市町村保健師からは保健業務が多岐にわたり分散配置で保健師間の交流が少なくなってきたことや、業務を担いながら若い保健師の指導もあり負担が大きいなどの現状が出されました。

在宅保健師からは地域の中で保健師として活動するため、研修会で学ぶことは必要であるという意見が出されました。

このような交流会は保健師同志の情報交換、関係づくりや相互連携に大変貴重であるということを共有し合い、今後保健活動に生かせる研修会の開催と合わせて交流会を行っていきます。

「高齢者のウェルビーイングを支える地域づくり」

あいち健康の森健康科学総合センター

健康開発部長 平川 仁尚氏



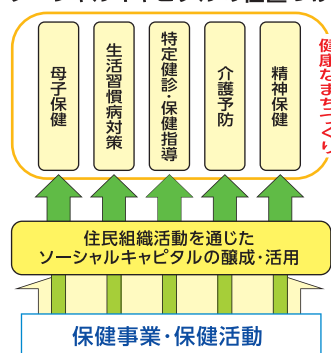
今回の研修は、人を全人的に診たいという思いで、高齢者医療を志したという講師から、お話をいただいた。

ウェルビーイングの定義はないとのことだが、WHOの健康の定義にスピリチュアルを足して、よりよい状態にもっていくこととし、健康日本21の目標実現に向け構成されている「ソーシャルキャピタル」、「生活習慣病の改善」、「QOLの維持向上」、「生きがい」等について、保健活動に従事する者の心得を含めて説明があった。

「ソーシャルキャピタル」とは

人は信頼関係で結ばれている。お互いさまと感じてつながっている。具体的には、家族、地縁、趣味サークル、横・上・下組織のつながりという。ソーシャルキャピタルの醸成・活用が健康なまちづくりの礎となる。

保健活動におけるソーシャルキャピタルの位置づけ



「生きがい」とは
マズローの欲求階層の最上階に社会貢献があり、従来のQOLに他人や社会のために役立つという意識、達成感が加わったものをいう。

「QOL(生活の質、人生の質、生命の質)の維持向上」について
支援者のQOLが高齢者のQOLに影響を及ぼす。

これらにより、高齢者個人や社会をより良い状態にもっていくことで健康寿命の延伸につながる。

保健活動に従事する者の心得

「高齢者への差別」(エイジズム)
歳だからと片付けてしまうことはヘルスケアへのアクセスを侵害することになる。

「高齢者の話を十分に聴く」こと
過去の栄光、自慢話をよく聴いて、もっと側によって相手のことを知る。

研修受講の状況

○受講者数 32名

在宅保健師 23名

市町村保健師 9名

○受講者の声

・支援者の心構え、支援するその人を知ることが大切ということが印象に残った。

・高齢者の生きがい、QOLを社会で支えることの意味、その人の生きてきた道を理解することが大切だと思った。

・人と人とのつながりから生まれる居場所づくりも大切と思った。



研修会の様子

お知らせコーナー

令和7年度 通常総会

開催日時：令和7年5月27日(火) 午後1時

総会後、講演会を開催

会場：国保会館

講演会：「声筋を鍛えてマイナス10歳の声と体を作ろう」

講師：朗読グループミモザ 安藤 洋子氏

新会員紹介

■豊田市 野々上 幸子
■名古屋 岩澤 陽子
■武豊町 加藤 恵子
■豊橋市 塩之谷 真弓

編集後記

コロナ禍で、取材がままなりませんでした。今回、退職後に在宅保健師として、地域貢献を目指して活躍中のお二人の活動現場に訪問し、取材させていただきました。

お二人とも元気はつらつ、健康やかな地域目指して、地域のボランティアの方達と共に楽しく活動されている姿に、おおいに刺激を受けました。