

結の会 第26号

岐阜県在宅保健師「結の会」

(令和7年10月発行)

令和7年度岐阜県在宅保健師「結の会」総会を開催

令和7年5月15日(木)、岐阜県福祉・農業会館2階大会議室において、令和7年度岐阜県在宅保健師「結の会」総会及び研修会を開催しました。

総会には、岐阜県国民健康保険団体連合会常務理事の西垣 功朗様、岐阜県市町村保健活動推進協議会保健師部会長の栃井 久美様に来賓としてご出席いただき、岐阜県健康福祉部保健医療課健康推進室長の丹羽 員代様より祝辞をいただきました。

総会の議案は、下記のとおりです。

【報告事項】

1. 令和6年度岐阜県在宅保健師「結の会」事業報告について
2. 令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会について

【協議事項】

1. 令和7年度岐阜県在宅保健師「結の会」事業計画(案)について
2. 役員体制の任期満了による改選(案)について

【その他】

1. 傷害保険加入について

提案された全議案は、審議のうえ原案どおり承認・可決されました。

総会終了後の研修会では、『高齢者にかかわる薬の話』と題して、一般社団法人岐阜県薬剤師会 常務理事 岩田 麻里氏にご講演いただくと共に、岐阜地区幹事の豊田 将之氏に「結の会」の活動紹介をしていただきました。



会長 あいさつ 豊田 将之

令和7年度より、新たに会長職を拝命しました豊田 将之と申します。日頃より会員の皆様方におかれましては、岐阜県内各地域において住民の皆様の健康保持・増進にご尽力いただき、心より御礼申し上げます。

さて、今の岐阜県を取り巻く状況として、高齢化が進んでいることはご承知のとおりでございます。すべての住民の皆様が生き生きと暮らしていくためにも、健康寿命の延伸に向けた生活習慣病および介護予防といった保健事業の必要性がより一層高まっております。そうした中、地域に密着して活動している「結の会」だからこそ、これまで以上に重要な役割を担うものだと考えております。明るい豊かな社会にするためには、今やらねば変えることはできません。

長年住んできました岐阜県をより素晴らしい地域社会とすべく、関係各所の皆様とも更なる連携協力をさせていただきながら、会員の皆様と共に歩んでまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願いいたします。



『高齢者にかかわる薬の話』

講 師：一般社団法人岐阜県薬剤師会 常務理事
岩田 麻里 氏

「結の会」活動紹介：岐阜地区幹事

豊田 将之 氏

●講義内容

はじめに、薬剤師の業務について、薬局での調剤業務の流れに沿って説明がありました。薬剤師は単にお薬を調剤しているだけでなく、患者さんがきちんと服用できるような状態でお薬が渡せているか？服薬上の注意事項が理解されているか？他のお薬との飲み合わせに問題はないか？など、お薬を渡すまでの短時間に様々な薬学的管理に関する業務を行っているということの説明がありました。続いて、ポリファーマシー問題、健康食品の分類と副作用のリスク、マイナンバーカードの利用のメリットについても説明がありました。お薬手帳の活用法についての話では、患者さんが活用するだけでなく、薬剤師同士の連絡ノートとしても活用しているという事例も紹介されました。最後に、保健師にお願いしたいこととして、保健師は患者さんの生活の場をよく知る立場として、服薬状況や体調などを把握していただき、お薬で困っていることがないかなど、患者さんのサポート役を担ってほしいというメッセージで締めくくられました。

●受講者からの質問

Q： 日頃、高齢者と接することが多いのですが、困った事例として、物忘れがあります。服薬管理のコツやアドバイスはありますか。

A： よくあることで困っている方が多いと思います。例えば、デイサービスにいった時にだけ飲めるということでしたら、全部、お昼にまとめるなどの飲み方の工夫ができるので、飲めていないということであれば、医師や薬剤師に相談してください。

お薬手帳活用法

お薬手帳 5つの い

- 医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう
- 一冊にまとめましょう
- 一般用医薬品・健康食品も記録しましょう
- 医師や薬剤師に伝えたいことを書いておきましょう
- いつも携帯・いつも同じ場所に保管しましょう

一般社団法人 岐阜県薬剤師会より一歩交差

お薬との上手な付き合い方

健康についてどのように考えているか。
病気や薬に対して、どのような思いがあるか。
毎日をどのように過ごしたいか。

そのためにはどうしたら良いか。
何のために薬を使うのか。
特に大事な薬はどれか。



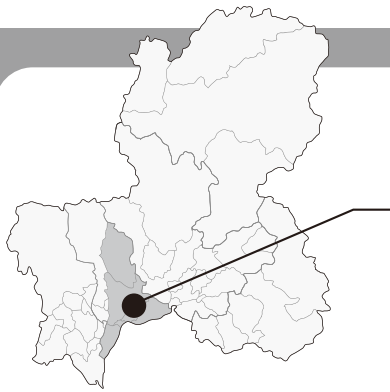
医師・薬剤師と話をし一緒に考える。

保健師の皆様は、患者さんのサポートをよろしく
お願いします。

ご清聴ありがとうございました。

●在宅保健師「結の会」の活動紹介

主に「結の会」の5地区の保健事業について紹介をしました。活動の多くは、高齢者の通いの場における介護予防の取組みとなっていることから、市町村や地域の社会福祉協議会と連携体制を可視化し、それぞれの地区の特徴や工夫している内容について情報共有ができました。



岐阜地区 豊田 将之 さんからの声

GIFU

地区活動の紹介

岐阜地区の活動

岐阜地区では令和6年度も地域の中で継続して保健活動事業を実施させていただきました。いつもご参加いただく皆様、初めて触れ合う市民の方々と一緒にお互いに元気・健康を確認できる場となっていることを実感いたします。

元気な街を作る第一歩として、このような健康の輪が広まっていくことは今の時代だからこそ大切なように実感しております。

引き続き、岐阜地区では保健師18名にて頑張っておりまます！

本年度の岐阜地区の活動では、各務原地区2ヵ所での活動で地域住民の方々に健康をお伝えすること、岐阜駅でのハートフルフェスタ2025にて訪れた市民の皆様に広く保健活動を行ってまいりました。活動報告の一部をご紹介します。

・ハートフルフェスタによる健康相談事業

令和7年1月26日(日)岐阜市主催で開催されたJR岐阜駅ハートフルフェスタ2025に、午前・午後と来場者に向けて健康相談を出展いたしました。

今年のブースでは血管に対する催しを皆で企画して、脳年齢測定と血圧測定を行いました。

健康相談ブースに来た幅広い年代の市民の方々に測定と結果説明をすることで、大変興味深く聞いていただき、普段の生活の振り返りや今後も元気に過ごしていただけるアドバイスのご提供をすることが出来ました。本当にありがとうございました。

・各務原市 ボランティアハウス尾崎・島崎町公民館 健康教室

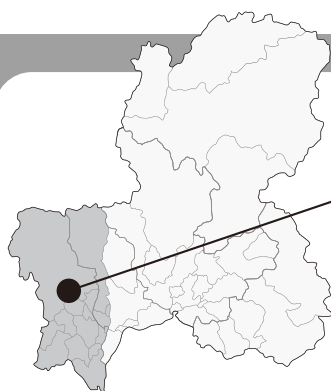
令和6年6月および10月に、住民の方々が集まる機会の中、今年も健康教室として出向きました。

どちらも参加者は30名程度お見えになり、お一人お一人に血管年齢測定および血圧血流測定を行い、その検査結果説明から生活習慣のお話を個別にご説明しました。また、介護予防として筋トレ・ストレッチ体操も行いました。ゆっくりとお声を掛けながら、終始にぎやかな教室となりました。

これからも岐阜地区にお住まいの皆様がいつまでも健康でいていただけますよう、行政等の関係各所の皆様とも連携して保健活動を広げてまいりたいと思います。

引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。





西濃地区 岡部 正代 さんからの声

SEINO

地区活動の紹介

ふれあいサロンでの地区活動

社会福祉協議会が実施しているふれあいサロンに、保健師が行う「健康の話」「頭と体の体操」などを依頼のある地区で実施しています。(年間4、5か所の依頼があります。)

このサロンでの活動は、コロナ禍で活動が自粛されていた期間を除くと5年ほどになります。最初のころは生活習慣病の話や筋肉トレーニングを中心に「健康増進、今より元気に!」と話しを進めることが多かったのですが、私自身も参加者も年齢を重ねることで身体的に頑張りがきかないことが増えていることを実感しています。そこで、今できることを明日も明後日も1か月先も無理なく続けられることを目標に運動や認知症予防の実践を紹介しています。

健康では、健康寿命を延ばすため、罹患者が増えている帯状疱疹について発症・病状や定期予防接種に法改正の内容の説明。運動では、結の会の研修で学んだコグニサイズやストレッチ運動をとりいれ、みんなで声を出すことも意識しています。

ふれあいサロンは、地域住民が気軽に集える場所を作ることを通じて、「仲間づくり」や「健康づくり」をするための活動とされていますので、その日参加した方たちが、40～50分ですが、無理せず楽しく行えることを目標にしており、自宅でも安全で簡単にできることを紹介しています。

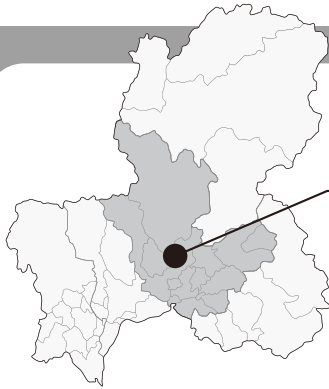
サロンにおじゃますると元気なかがいっぱい、私の方が元気をもらうことも多々あります。

さて、私事ですが、若い時と比べると腰痛や肩こりなどが治りも悪く慢性化しています。けれど、老いに負けず、ストレッチ運動を毎日行い、週2～3回のボウリングでストレス解消して頑張っています。ボウリングって意外と体だけでなくスコアの計算も必要で頭もしっかり使うスポーツです。

それに、室内競技なので暑さ寒さ関係ありません。仲間もたくさんでき、ボウリングに行く日が楽しみな毎日を送っています。

皆さんも始めてみませんか?





中濃地区 加藤 道江 さんからの声

CHUNO

地区活動の紹介

支部活動に携わって

中濃地区は関市、美濃市、郡上市、美濃加茂市、可児市、加茂郡、可児郡からなる広範囲の地域で、会員数は7人です。

昨年より、中濃地区幹事となりましたが、会員数が少ないことが私の悩みです。私なりに会員を増やそうと知り合いに連絡を取ったりしていますが、なかなかいい返事がもらえなくて自身の力不足を実感しています。

現会員の方々との親睦を深めるための集まりを計画しているところです。年齢的にも高齢の方が多く、自分の健康について考え、実践できる楽しい内容で「老いを遠ざける」ことを目的で集まりたいと思っています。

今まで当支部ではボランティア活動として、月1回2人1組で地区内のデイサービス事業所にお邪魔して1時間半ほど、利用者様とおしゃべりや歌を歌ったりします。月に1回なのに名前を覚えてくださる方もみえますが、まるで初対面の対応をされる方もみえます。

ご本人様の人生を語られる方や、毎日の生活の様子や家族のことなどを話される方もみえます。

話をして相槌をうって、少し質問をして、認めて、褒めて頑張っています。

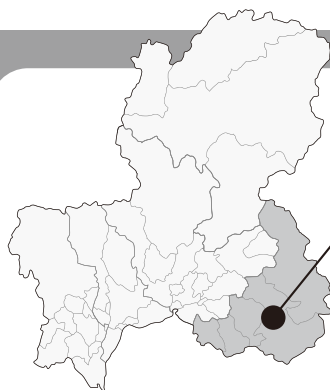
この活動は先輩に聞くと20年ほど前から続いているそうです。コロナ禍ではもちろん休止はありましたが、令和6年より再開しています。

他の活動としては、いろんな地区で行われているサロンへお邪魔して、ストレッチ体操やロコトレ体操、熱中症予防の話や脳トレで手遊び等を実施しています。集まってくださった方の日頃の努力を聞いたりして地域の偉大な先輩たちに力をもらっている自分に気付きます。

集まってくださっている方々の笑顔がみられるのも嬉しいです。

皆さんの入会を期待しております。





東濃地区 木村 ゆかりさんからの声

TONO

地区活動の紹介

新規会員の自己紹介

令和6年度より入会いたしました東濃地区の木村 ゆかりと申します。ご縁があり、こうして自己紹介の機会をいただきましたこと、とてもうれしく、ありがたく思っております。

私はこれまで、多治見市保健センターで勤務してまいりました。保健師という仕事が好きで、「保健師は私の天職」と感じながら、猪突猛進タイプでパワフルに活動してきました。モットーは「人の健康を支えるには、自分が心身ともに健康であること」です。その思いから日々趣味や体力づくりに励み、名古屋ウィメンズマラソンを完走したこともあります。

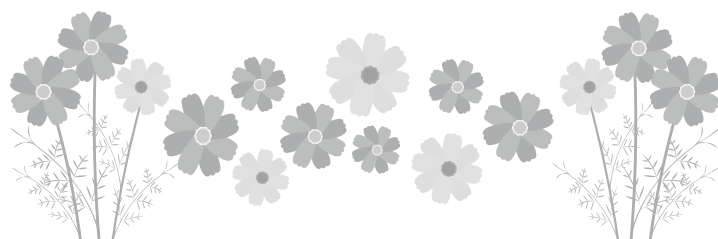
そんな私に思いがけないことが起こりました。大切な家族が、突然この世を去ってしまったのです。悲しみに包まれ、日々をどう過ごしていいいのか分からなくなる中で、「何のために保健師をやってきたのだろう」と、仕事の意味さえ見失いかけていました。

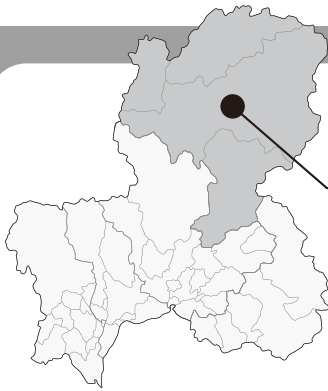
そんな時、結の会のメンバーの方が声をかけてくださいました。人生に希望をなくし、自分にできることが見つからない中、保健師と言う共通言語で語れる場所の存在に救われた気がしました。

昨年、岐阜県の入院者訪問支援員養成研修を受け、実際に訪問活動に関わる機会を得ました。訪問の最後の場面で対象の方が「ありがとう」と言ってくださいました。訪問前より明らかに優しくなられたその様子を拝見した時に、生まれ育ったこの地域で、同じ時代をたまたま生きている人としてのつながりを感じました。訪問させていただいたその貴重な体験は、私が与えてさしあげたものなどではなく、大切なことを気づかせていただいた時間になりました。双方にとって偶然訪れたその時間は、共感と共鳴を実感するかけがえのない体験となりました。

現在私は、開業保健師として東濃地域を中心に、中小企業に向けた産業保健活動を行っています。出会う社員の皆さまにとって、身近で親しみやすい「保健室の木村さん」を目指して日々精進しています。他には地元の看護学校で公衆衛生活動について自分の経験をお伝えしたり、介護保険に関わる業務を行っています。自治体や企業に所属していない保健師だからこそ、フォーマルなサービスの隙間となっている、世の中が必要としている手の届かない方々への支援が出来るのではないかと模索をしているところです。

結の会の大先輩の皆さまと共に、私も一員として学び、活動に関わっていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。





飛騨地区 松本 弘子 さんからの声

HIDA

地区活動の紹介

結の会高山地区活動について

結の会高山地区の会員数は現在5名という小さなグループです。

メンバーの年齢構成は80歳代3名、70歳代1名、50歳代1名と社会情勢と同様に高齢化していますが、まだ現役並に働いている人、親戚の寺院のお手伝いを依頼されている人、サービス付き高齢者向け住宅で安心の暮らしをしながら、体力づくりや趣味の音楽活動を楽しんでいる人等、集まった時には年齢を意識しないで情報交換の場となりますので、まるで個性豊かな5人姉妹の様だと思ふ時があります。

一番若い妹はフットワークよく、ランチを楽しむときは予約やお茶の手配、遠出の時はきつぱの手配等本当にありがたい存在です。一方、高齢の姉妹が膝痛、便秘、貧血等で困っているとわかれば、皆でその人の生活診断が始まります。話しているうちに本人が、あっそうかと原因に気づいて生活改善を試みたところ、次に出会った時はずいぶん良くなったというようなこともあります。

このようにアットホームな会ですが、社会へ向けての視点では、保健師魂は抜けておらず「介護保険の利用の仕方がわからないらしい」「健康の問題はどこに相談に行けばよいか、窓口がわからないらしい」「介護予防のデイサービスを受けたいと相談に行ったら自動車の運転ができるような人は対象になりませんと断られた」等課題があることがわかりました。

私たちの主な活動の場である独り暮らし高齢者「ふれあいの集い」の中にも同じような課題を抱えておられる方もあるのでは？ということで、9月には高山市の出前講座を依頼して、介護保険について共に学びの場を持つことになっています。

11月には「セルフ整膚の方法」について実技指導を行い、秋から冬の健康管理にお役に立つ情報提供を計画しています。

その他、毎月の集いのうち年2～3回の健康相談では血圧測定や握力測定他、コスモス体操を続けています。

ボランティア活動としては高山市主催の健康まつりでの相談コーナーや老人福祉施設のオレンジカフェでも相談や話し相手等その日時に対応できる人が参加しています。

小さなグループが「井の中の蛙」にならないように、結の会他地区との交流として3年前から中濃地区との交流や、今年度は10月頃に岐阜地区の皆様が高山へお越しいただくことになっておりますので、会員一同楽しみにしているところです。

「保健活動」として構えるのではなく、生活者の視点や年齢差があることによってより楽しく活動出来ているように思います。





在宅保健師の皆様へ

「結の会」では会員を募集しています。

岐阜県に在住、県内に勤務したことのある在宅保健師であればどなたでも入会できます。

「結の会」では会員の知識・技術の向上のための研修の開催やお知らせ、会員の連携と親睦を図っています。私たちと一緒に活動しませんか。会費は不要です。

入会についてのお問い合わせは、下記事務局までお願いいたします。

編集 後記

会報第26号を発行するにあたり、豊田会長をはじめ役員や会員の方々のご協力により、無事発行することができましたことに感謝申し上げます。

今年の夏も全国的に40℃を超える日が観測される地域が多数ありました。年々、気温が上昇しており、一昔前では、考えられない暑さです。屋内ではエアコンの使用がほぼ必須とされ、屋内外とでは極端な気温差となり、体調を崩しやすい環境となっています。こうしたことから高齢者の方々はより一層の体力の向上が求められるところです。

会員の皆様には「結の会」の保健活動をととして、高齢者の健康保持・増進が高められるよう地区活動を実施していただいておりますが、今後もより一層、こうした活動が求められてくると思われますので、ご支援の程よろしくお願いいたします。（事務局）

発行責任者

会長 豊田 将之

事務局

岐阜市下奈良2-2-1
岐阜県国民健康保険団体連合会
健康推進課 健康推進係
電話(058)275-9822
FAX(058)275-9641

「題字」

美濃加茂市 永井 咲子