

# 湖都の会会報

第53号 令和8年1月

ごあいさつ

副会長 中井 美容

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、湖都の会の活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

昨年は、例年以上に暑かった夏の記憶や、世界の様々な場所で命の危機に直面されている方々のことを思うと、私たちがいかに大きな気候変動のうねりの中にいるかを実感させられる一年でした。同時に、子どもの進路に一喜一憂する、そんな日常もまた、かけがえのないものだと感じています。

そんな中、IHEATの研修に参加し、コロナ禍に先輩方が、困難な状況の中でも冷静に、そして温かく人々に寄り添う姿勢を大切にし、どのように市民生活を守る活動をされていたのかを学びました。これは、もし再び同様の事態が起きた時に、私たちがその教訓を活かすための大切な取り組みだと感じました。

そして、「保健師の仕事は、市民の日々の暮らしを守り支えることなんだ」という基

本であり、最も大切なことをあらためて心に刻むことができました。そのため

に、まずは私自身が元気であることが何よりも大切だと思い、毎晩のストレッチに加えて、筋力トレーニングを取り入れ、貯筋を始めました。

私は私のできる範囲で、目の前のことを誠実に、そして少しでも明るい気持ちで取り組んでいきたいと思います。

会員皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



# 令和7年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」 研修会



- 日 時：令和7年9月8日（月） 13時30分～15時10分
- 場 所：米原市役所市民交流センター3階 会議室3C
- 講 演：「もしも」に備えて、「人生会議（ACP）」はじめてみませんか？
- 講 師：長浜米原地域医療支援センター 在宅医療・介護連携支援コーディネーター  
丸岡 留美子 氏、池野 さち子 氏
- 参 加 者：25人

## 【講演要旨】

### ○長浜米原地域医療支援センターについて

湖北医師会・湖北歯科医師会・湖北薬剤師会・訪問看護ステーション連絡協議会（第6地区支部）で構成する団体で、湖北医師会内に設置されています。

長浜市・米原市からの委託を受け、在宅医療・介護連携推進事業を行っています。

### ○在宅医療・介護連携支援コーディネーターの役割

①ホームページでの情報発信、②住民への普及啓発、③医療福祉介護関係の専門職への相談支援、④多職種連携支援、⑤県・長浜市・米原市とともに行う課題の整理を検討し実施しています。

### ○人生会議（ACP＝アドバンス・ケア・プランニング）とは？

大きな病気やケガなど命の危機が迫った「もしも」のときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

講演では、人生会議の目的や進め方、自分は何が大切なのか、それを誰が代弁してくれるのか、大切な人と話し合い、自分の考えをエンディングノート等にまとめておくことで、“自分らしく生きること”につながると説明され、多くの方が頷きながら耳を傾けていました。

### ○体験講座「もしバナゲーム」

4～5人の1班に分かれ、「もしバナカード（＝もしものときに話しておきたいカード）」を使い、体験講座を実施しました。ゲーム感覚で楽しみながら、しっかりと「自分らしい生き方・最期」について考え、また、他者の考えを聞くことで新たな気づきを得ることができました。

### ○参加者の声

- ・ゲームを通して他の人の意見を聞くことができ、話し合いが深まる内容だった
- ・エンディングテーマという気持ちが重たくなるが、楽しく考えられて良かった
- ・価値観が人それぞれ違うことを実感した
- ・どう考えているか？話して言葉にしないと理解できない、言葉にすることは大切だと感じた
- ・自分の死生観を考える時間となった。人それぞれいろいろな価値観がある。高齢者サロンなど地域で活動する際はそのことを心にとめ、自分の考えを押し付けたりしないようにすることが大切だと感じた





## 令和7年度在宅看護職講習会

- 日 時：令和7年10月30日（木） 14時00分～15時45分
- 場 所：滋賀県国民健康保険団体連合会 大会議室
- 講 演：食と栄養の“昔”と“今”～見直したい基本と最新知識～
- 講 師：ぴーまん食楽部<sup>くらぶ</sup> 管理栄養士 川南 文子 氏
- 参 加 者：20人



### 【講演要旨】

#### 1. 栄養所要量から食事摂取基準へ

##### ○食事摂取基準（2025年版）の主な変更点

- ・生活機能の維持・向上の観点から「骨粗しょう症」が追加。65歳以上の要介護者の主な原因の第4位が骨折・転倒。骨量増加の大切な時期は20歳までだが、13才～18才でCaが不足している
- ・アルコールの取り扱いを再検討：適正量は純アルコール量で1日20g以内（女性は10g以内）
- ・食物繊維の算定方法の変更（目標量）：1日20g
- ・ビタミンDの目安量の見直し：日光を浴びる（1日10～20分を週2回程度）など
- ・ビタミンB12の推定平均必要量・推奨量を目安量に変更：動物性食品、海藻、納豆を食べよう
- ・鉄の耐容上限量をなくす など



「食を通して、心と体を育てます」  
現在32名で活動しています。

#### 2. バランスのとれた食事とは

- ・主要栄養素（PFC）バランス：炭水化物60%・脂肪25%・タンパク質15%が目安
- ・動たん比：摂取するたんぱく質のうち動物性と植物性のものを1：1の割合で摂取
- ・アミノ酸バランス：必須アミノ酸（動物性の良質なたんぱく質）がとれているか？
- ・食事の基本は、栄養素を含んでいる食品をとれているか？で確認する。栄養指導では、栄養素をバランスよくとるために、1日「（主食・主菜・副菜・副菜）×3＋牛乳・果物」が望ましい

#### 3. 疾病別栄養指導

- （1）糖尿病治療：「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の組み合わせ  
脂肪は、一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸：飽和脂肪酸の割合が、4：3：3が望ましい
- （2）動脈硬化性疾患予防：生活習慣を改善する。禁煙・運動・食事・アルコール摂取量など
- （3）高血圧：塩分摂取量を減らす
- （4）フレイル予防：運動後にたんぱく質を補給する

#### 4. “食” 大切にしたいこと

- ・「おいしさ」を5感と心で感じると、満足感（真の満腹感）を得られる
- ・世界が目にする「和食」：栄養バランスが高い、持ち味を尊重、四季を表現、年中行事や暮らしに寄り添う独自の食文化



### 《参加者の声》

- ・昔は正しいと思われていたことが、現在では見直されていることがあると知ることができた
- ・過去の食風土や海外の情報も入れてくださり、「なるほどな」と思える内容だった
- ・最新の情報を教えてもらえた。参考にしたい

# 健康相談事業を開催しました！

各種測定結果を見ながら、相談者それぞれの生活に合わせた健康相談と保健指導を行いました。

## 【1回目】

令和7年10月16日（木）13時～16時 東近江市総合運動公園布引プール（東近江市）

ご協力：「湖都の会」東近江支部の古川光子さん、北川登美恵さん、藤田道子さん

内 容：血圧測定、骨量測定、野菜摂取度測定、筋肉量・体脂肪測定

健康相談参加者：25人



## 【2回目】

令和7年11月19日（水）13時～16時 甲良町保健福祉センター香良の湯（甲良町）

ご協力：「湖都の会」彦根支部の高橋清子さん、澤田眞由美さん、池尻正美さん

内 容：血圧測定、骨量測定、野菜摂取度測定

健康相談参加者：43人



## 健康相談担当者の感想

- ・施設に来られる方は、ジムやプールの利用者が多く、健康意識が高かった
- ・受検者は、自分の体のことをよく知っており、課題や目的意思をしっかり持っているため、そのための行動や努力をされていると感じた
- ・若い母親は、野菜の摂取を課題とする方が多かった
- ・野菜不足の数値化で行動変容には結びつきやすいと感じた
- ・何気なく来られた方も、このような機会に検査を受けることを良い機会と捉えられていた。また、検査結果を見て改めて自分の健康度合を受け止められ、改善したいと思われているようだったので、家に帰られてから1つでも実践していただけると良い



## 午年生まれの会員の皆さんからの メッセージ

### 「今年の抱負」

彦根支部 高橋 清子

介護、子守、仕事、自分時間はどこへやらの日々、寝て食べて倒れず、お役目を果たす1年を頑張ります！



### 「人生の楽しみは70歳の下り坂から」

長浜支部 西村 ひとみ

この言葉に顔がほころびます。90歳の方が「今が楽しいよ」と言ったとか。

色々な役割がひと段落、束縛されない時間が増え人生楽しみたいと思っていました。そんな時、椎間板ヘルニアの激痛で一か月半寝込み手術、筋肉等戻すのに3倍の日数がかかると言われ、その通りでした。

寝込んで余計にこれからの日々を楽しまねばと、極めるものがない私は細やかな新しい挑戦を始めました。振り返ると未熟だった自分も思い出すし、立ち止まると不安がいっぱい、前を向いて行動すると明るくなります。記憶力低下に泣けますが、新しい出会いも新鮮です。ちょっとした緊張もあり、良い刺激になっています。

6度目の干支を迎えたことに自分でもびっくりです。老化症状にびくびくしながらも前を向くことが笑顔の魔法、日々の色々な出来事に喜びを感じていきたいと思います。

## 北から 南から

### 大津 支部

### 新しいことに挑戦！

小山 佳代子

私の人生をずっと応援してくれていた母が昨年の夏に旅立ちました。もう一年以上経ちましたが、寂しさ、孤独感、虚しさに包まれることもあります。

それでも日常生活は続いていく中で、自分自身のこれからのについて、今まで以上にぐっと引き寄せて考えるようになりました。いずれ、自分自身もこの世とおさらばする日が来るのですが、何十年も先にあるとは限らない。だったらどうすればいいのか。新聞や本にそのヒントになりそうなものはないか、これはと思うものに自然と目が吸い寄せられます。

これからの人生もいろいろなことがあると思いますが、いつまでも辛い悲しい思い出を振り返っているよりも、日常生活にある新しい楽しみを見つけて、前向きに生きていこう。最近、ミシンを新調しました。ズボンの裾直しがリフォームのお店に頼らなくても、自分でできるように挑戦したいと思っています。

### 草津 支部

### ぼちぼち私なりの地域活動

浜田 恵子

早いもので、定年後7年になろうとしています。

この5年間は栗東市の生活保護の健康管理支援員としてケースワーカーの方々と訪問、相談を行いながら、傍ら地域での健康推進員としても、ボランティア活動を継続させていただきました。今般、5年間のお勤めをリタイアし、次のステップに進もうと思っています。民生委員児童委員のお声がかかりそのお役を引き受けることとなりました。現役で地域活動をしていたころには、民生委員の皆さんには本当にお世話になりました。一緒に子育て教室もやり、相談にものっていただき、地域のお困りごとにも、親身にやりとりしていただいた皆さんのことを今思うと、担い手のなかなか見つからないこのお役目を、お断りする理由はないなと思いました。先日旧民生委員の先輩と同伴で訪問させていただきました。地域のことを熟知していて、さすがなものです。まずは、私は私なりにぼちぼち気負わずにやっていこうと思っています。



## 甲賀 支部

### 最近の私

杉本 秀子

もうすぐ古希を迎えようとしています。身体のあちこちにガタがきていますが、日々自分のペースで楽しく毎日を過ごせるようにと思って生活をしています。年齢を重ねる一方なのに、地域では団体の長の役割が次々とやってきます。私の年代層に役員が回ってくる現状です。地域は高齢化が進み若い年代の人がいません。今後どうなっていくのでしょうか。皆さんのお住まいの地域は大丈夫ですか。

今回は、現在役員をさせてもらっている日赤奉仕団の活動についてお話したいと思います。災害が発生したときに日赤奉仕団という炊き出しを連想される方が多いのではないのでしょうか。確かに炊き出しは大切な役割ですがそれだけではないのです。まず、いのちを守る見守り活動「一声ふれあい運動」が基本の活動です。高齢者を孤立させないために平成10年から始まった活動だそうです。自ら支援を求める声を上げることができない人の代弁者となり、地域とのつなぎ役が重要な任務だと思います。この活動は保健師がやってきたことと重なるなど思いながら日赤奉仕団の活動をしています。どんな会の活動も全て人との繋がりが基本となっています。これからも人との繋がりを大切にしながら楽しく暮らせるようにと思います。

## 高島 支部

### 自然への感謝

大辻 恵子

これまでにない猛暑だった '24年の夏、あまりの暑さに外へ出るのが億劫になり、花を植えることもほとんどやめていました。ところが、こぼれ種のコスモスが6月と10月と二度も満開に咲いてくれました。これは自然の恵み、暑さが功を奏したのでしょうか。4年前の会報に、4年目のシクラメンが登場していますが、何とまだ元気に頑張ってくれています！よほど強い株だったんだとこれも感謝しています。あらゆるものが変化していくことは自然なことかもしれませんが、人の営みによって大きく変わって、豪雨や猛暑等、脅威になっていくことは怖くて、未来を考えると何とか良い方向に少しでもしなければと思わずにはられません。自然の中で生きる人間として感謝しなければと思います。

私も高齢期に入りながら高島市医師会在宅療養支援センターで、医療と介護連携の仕事もさせていただいています。いつまでできるか不安ですが、関わってくださっている皆さんに感謝して、次の方へスムーズにバトンタッチできるようにしたいと思う毎日です。

## 彦根 支部

### 最近思う事「健康に老いるには」

奥田 好香

彦根市役所を退職して、早や14年余り。退職後は、医大の研究事業や町役場の健診等のお手伝いをさせていただいていました。

また、私が子育て中にお世話になった恩返しにと思い、子育て支援センターでボランティアをさせていただいています。

途中から、自らの老後の健康維持のため、通勤が便利な職場を考え、10年ほど前から自宅近くの小学校の学童保育で、支援員補助として働いています。しかし、年々年を取り、膝が痛かったり、耳が遠くなってきたりで、この仕事をいつまで続けられるのかと考える日々です。今までの仕事が、就園前の子どもの関わりだったので、小学生を相手の仕事は思いのほか大変です。しかし、高齢の私にとっては刺激的でもあります。

今年は、今後の健康を維持するために、どのような形で、社会との接点を持続するか考える時に来ているように思います。果たして、明るい兆しがみつけられるのか？

## 長浜 支部

### こうがい 「香害」について

寺村 美春

私の知人に、洗濯洗剤や柔軟剤などの香害で、体調を崩される方がおられます。その方に、お話を伺いました。「人工的な香りで苦しんでいます。生活の中で、『香料』『化学物質』を取り除いていくと、症状が軽くなります。」

そこで、私は「マイクロカプセル香害（古庄弘枝著・ジャパンマシニスト社発行）」の本を購入し、読みました。香りによって起きると考える物として、洗濯洗剤・柔軟剤・シャンプー・制汗剤・整髪料などがあります。ニオイ長持ち系製品に、ニオイが消えないように、マイクロカプセルが使われています。それにより、頭痛・動悸・のどや筋肉の痛み・疲労感がおこります。

それで、私は香りのない洗濯洗剤を使っています。柔軟剤の使用もやめています。どうぞ皆様も、あなたの身体を、そして家族の身体を、子供たちの身体を守ってあげてください。

## 東近江 支部

### みなさんに感謝して

山本 和代

みなさん、お久しぶりです。

長年勤めた地域に、少しでもお礼をしたいと、身近なところでボランティアに参加をし、サークルやサロンを開いています。みなさんもされていますよね。

チクチクのサークルは、ミシンや布を持ちより、各々が好きなものを作り上げます。今では、自分の服を作る人も希少価値となりましたね。帽子・鞆・パンツ・上着・チュニックなどなど。

手紙や電話を使わず、ラインという文明の利器が大活躍です。私の仕事は、場所の確保と、日程、内容を決めるため仲間の会話を調整することぐらいです。一人でも参加者があれば開催します。これなら、後20年くらい続けられるでしょう。

これこそが、私のフレイルの予防に繋がるかと、楽しく続けています。

写真は、最近の作品です。一緒にしようと思われる方は、連絡してくださいね。



## 令和7年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の報告

6年ぶりに対面形式で開催されました。

日時：令和7年11月25日（火）13時30分～17時10分

場所：東京都サウスヒル永田町

出席者：滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」会長 中川富美江、事務局 浦川

内容：講演「これからの保健師活動—退職保健師の活躍への期待—」

（厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課 保健指導室 室長 後藤 友美氏）

事例発表（香川県在宅保健師会「オリーブの会」起会長）

活動報告（各都道府県在宅保健師等会役員会前役員7名）

報告（国民健康保険中央会 保健事業課）

グループ討議「在宅保健師等会の活動について」

全国の在宅保健師等会の方々にお会いでき、それぞれの地域により状況は違いますが、在宅保健師等会の活動や課題を共有することができました。

## 新入会員紹介

### 入会によせて

大津支部 竹澤 良子

野洲市役所を退職し18年が過ぎましたが、当時の同僚に入会のお誘いを頂きました。喜寿を迎えた今、いつまで参加できるのか迷いましたが、なるようになると思い、懐かしい方々にお会いできるのも期待して、入会を決意した次第です。

さて、近況ですが、在職中憧れであった専業主婦の毎日を、自分の都合のいいように過ごしています。

ただ、一つだけ長年続けている事は、早朝のウォーキングです。歩き始めて5分程すれば、その日の体調を感じ取り、一日の過ごし方が決まります。行きかう馴染みの方との挨拶は、声の調子を確認するのに役立ちます。最近は道中で見かける草花の名前をスマホで調べ、どれだけ記憶に留められるか挑戦中です。

歳を重ね増え続けるのは顔のしわと病名です。それでも、毎日の家事と外出が自由で楽しければ、それで十分です。

では、会の皆様にお会いするのを楽しみにしています。どうぞ宜しくお願い致します。



### この頃の私

東近江支部 藤田 加代子

今年4月より「湖都の会」に入会させていただきました。よろしくお願い致します。

令和4年に野洲市役所を退職しました。退職した6月に義母が待っていたかのように亡くなり、今は95才の義父と夫の三人家族です。退職後は夫婦で歩いたり、一日かけてサイクリングに出かけたり、家の前に大きな花壇を作りガーデニングをしたり、毎日家に居る幸せを感じていました。

そんな折、民生児童委員を受け、相談や家庭訪問など保健師魂で力が入りすぎないように民生児童委員活動を楽しんでいます。また難病相談のお仕事も週に2日勤務するようになりました。観光ボランティアもはじめ、蒲生野の万葉コース（太郎坊宮）のガイドは旅人との新しい出会いの場です。

若い時から続けているパッチワークや山登りも継続しています。北岳（日本で2番目の高い山）に登る日を目指してトレーニング中です。こんな毎日を過しています。



## 編集後記

### 新年あけましておめでとうございます

皆さまそれぞれの地域で多忙な日々をお過ごしのことと思います。

今年も、本誌が日々の実践に少しでも寄り添い、お役に立てれば幸いです。

午年を迎え、皆さまの活動がより軽やかに進む一年となりますように。

寒さが続きますが、どうぞご自愛ください。本年もよろしくお願いいたします。

### ◆◆「湖都の会」会員募集◆◆

「湖都の会」では、新規会員を随時募集しています。皆さんの身近なところに在宅保健師の方がおられましたら、是非「湖都の会」にお誘いください。一緒に楽しく学んで活動しましょう。  
※入会の手続きについては事務局までお問い合わせください。

事務局：滋賀県国民健康保険団体連合会  
企画・保健課 齋藤・浦川  
☎077-522-2960