



山口県在宅保健師会

鈴の会

第32号



令和8年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会及び第1回研修会（5月28日）



会長あいさつ

松 永 隆 子

会員の皆様、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。
令和八年五月二十八日の総会において再任され、会長を引き受けることとなりました。二年間の経験と次年度「鈴の会」三十周年を迎えることに大きな責務を感じております。

会員の皆様のお力添えのみならず、山口県国民健康保険団体連合会事務局のご支援・ご協力の賜物と感謝しております。当日は総会の議事進行を全てスムーズに行うことができました。

さて、先般、昨年の国勢調査の結果が発表され、人口減少と高齢化率が山口県での大きな課題となっております。人口減少等によって、介護サービスや在宅医療など一人暮らしや高齢者の多い地域での行政サービスの格差などに大きく影響を及ぼす可能性があります。

その中で、高齢者の社会参加の重要性が言われており、我々鈴の会の介護予防出張講座や地域サロン・健康体操教室等地域での高齢者支援は、素晴らしい活動が続けておられることを誇らしく思っております。今回の研修会でも「生涯現役をめざして健康寿命を延ばすためには？」と山口大学大学院の長谷亮佑先生に講演をいただきました。健康寿命を延ばすために必要な生活習慣^と人とのつながりや地域の力、いわゆる人間関係の豊かさも必要ということを自身が実践されている地域活動モデルをもとに人口減少からくる高齢化・少子化、担い手不足から高齢者自身も支えられる側から支える側への転換が必要と説明され、地域コミュニティは支え手・受け手の相互扶助いわゆる自助+互助の必要性を改めて考えさせられました。

これから鈴の会の会員も地域の高齢者支援の一助となります。すよう活動を続けていきたいと思います。是非会員を増やし専門職としての支え手だけでなく地域の人々の支え手を増やせていければ嬉しい限りです。今後ともよろしくお願い致します。



令和八年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会

令和八年五月二十八日(木)

令和八年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会を会員二十三名の出席のもと、国保会館において開催しました。

開会にあたり、松永隆子会長より「看護書にある、世話をする・見守るという意味を持つ「見る」という基本視点をもとに、地域コミュニティで活躍できるように一緒に歩



藤田昭弘常務理事



嶋田英一郎理事



河上屋里美看護協会副会長



高橋幸弘保健所長会長

んでいきましょう」と挨拶がありました。

続いて、来賓の山口県健康福祉部長 石丸泰隆様(代読 嶋田英一郎理事)、山口県国民健康保険団体連合会常務理事 藤田昭弘様、山口県保健所長会長 高橋幸広様、山口県看護協会会長 原田美佐様(代読 河上屋里美副会長)より祝辞を受けました。

その後、山口県保健所保健師研究協議会長 神尾恵子様、山口県市町保健師研究協議会長 小野泰子様(代理 市瀬欽子副会長)の紹介を行いました。

議事に入り、議長団に国居秀子会員(下松市)、森和美会員(山口市)を選出しました。

議案の令和七年度事業報告、決算及び会計監査報告、令和八年度事業計画案及び予算案は、賛成多数で原案どおり承認されました。今年度は、新たに二名の会員を迎え、会員総数八十八名になりました。会員数を増やすために入会推進事業を計画しています。

また役員は下表のとよりの体制で活動していくことになりました。

最後に事務局の国保連合会桑原課長以下八名の職員紹介があり、引き続きご支援をいた

（松尾 由希子 記）

令和8年度「鈴の会」役員

役職名	氏 名
会 長	松 永 隆 子(長門市)
副会長	仁 保 鈴 子(萩 市)
理 事	西 川 美智江(柳井市)
理 事	山 本 郁 子(周南市)
理 事	河 内 葉 子(防府市)
理 事	佐 藤 尚 子(山口市)
理 事	西 生 敏 代(宇部市)
理 事	渡 辺 英 子(下関市)
会 計	原 田 新 子(山口市)
監 査	宮 崎 正 子(防府市)
監 査	西 山 けい子(山口市)





高齡化が進む日本では平均寿命は延び続けていますが、健康寿命との差は、この二十年間ほとんど変わっていません。健康寿命を延ばし、誰もが健康（幸）な人生を送るためには何が必要か。現役の医師として、自らNPO法人を立ち上げ活動されている貴重な体験の実例を通してご講演をいただきました。

健康寿命を延ばすためには「生活習慣」と「人とのつながり・地域の力（ソーシャル・キャピタル）」が大切。ソーシャル・キャピタルを高めていくことにより心身の健康・幸せ度が上がり、更にソーシャル・キャピタルが強まる。このパイラルを強くしていくことが重要。

①山陽小野田市では、行政と共に市民ボランティアの会による健康・情報ステーションを設置。互いに連携し合い年一回の健康フェスタ開催を続ける中、来場者・参加団体の増加と共に健康寿命もアップしている。

②地域包括ケアシステムの構築。できるだけ長く住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるため、地域での生活支援（買い物）や介護予防（運動機能の維持・認知予防）の工夫を地域で行う。萩市木間地域ではフレンドリーバスの運行やゲートボールの送迎で活動人数が増えている。

③急激な高齡化が進み、支える人の不足や社会保障費の上昇の中、働き方を変えていくことが必要（まんじゅう型から富士山型へ）。専門職は専門性の高い介護に専念し、身近な生活支援や介護予防を地域が担う。自助・互助・共助・公助の中で特に互助力を高める町づくりを目指す。阿知須ではママ友から始まった輪が地域の季節行事や子供食堂、中学生の子育て体験、認知症カフェなど世代を越え広がっている。

行政の力と共に人と人がつながり支え合う、誰もが支え手にも受け手にもなれる地域を創っていく、地域共生社会を目指すことが健康寿命を延ばすことにつながる。

まずはご近所への声掛けから「お互いさま」の関係をつくっていくと思いました。

（坂口 博美 記）



健康寿命を延ばすためには「生活習慣」と「人とのつながり・地域の力（ソーシャル・キャピタル）」が大切。ソーシャル・キャピタルを高めていくことにより心身の健康・幸せ度が上がり、更にソーシャル・キャピタルが強まる。このパイラルを強くしていくことが重要。

令和七年度 山口県在宅保健師会「鈴の会」 第二回研修会

令和七年十月二十二日(水)

講演 「南海トラフ地震」

「死傷者をゼロにするために」

講師 合同会社DMA 三浦 房紀 氏

南海トラフ地震が近いということを、データをもとにお示しいただき、地震にどう備えるかなどをお話いただきました。

データ1

東日本で大きな地震が起ると、その後、巨大地震の確率が高くなる。

貞観地震八六九年の後に関東の地震(元慶地震) 八七八年、五畿七道の地震(仁和地震) 八八七年と続いた。

データ2

西日本の地震活動

西日本では阪神・淡路大震災以降、地震の活動期に入っている。現在、フィリピン海プ

レートは、毎年四〜五cmの速さで陸側に沈み込んでおり、限界に達すると、大きな地震を起こす恐れがある。

データ3

過去、室津港で隆起が起きると、巨大地震が発生している。

室津港の地震時の積算隆起量(m)と西暦(年)のグラフでは、今後(二〇三三年頃)、巨大地震が起きる確率が高くなるとされている。(ただし、このデータには様々な議論がある。)

南海トラフ発生時の山口県の対応

南海トラフ地震では各地で甚大な被害が予



想される中、山口県では死傷者0を目指す。

緊急地震速報の活用

東南海、南海地震源域で発生した場合、山口県東部(周防大島)に大きな揺れをもたらすS波の到達時間は、

$$180 \text{ km} \div 4 \text{ km/秒} \approx 45 \text{ 秒}$$

地震発生を感知して、

速報発表まで約5〜10秒とすると、

稼げる時間は30秒〜40秒

この時間を避難する時間として有効に使う。

終わりに

日頃から次のことを念頭におき、準備をしておきましょう。

- ① 安否確認手段、避難場所の確認
連絡方法の確認 N-TT災害用伝言ダイヤル(一七二)、公衆電話等
- ② 生活必需品の整備
約一週間の食糧、水の用意、トイレ等
- ③ 耐震性、耐火性の向上
- ④ 地域の防災勉強会や避難訓練への参加
- ⑤ 災害保険の検討

(三谷 恵美 記)



講演 「『聞こえ』から考える高齢者支援
～補聴器ってどんなもの～」
講師 耳鼻咽喉科 かめやまクリニック
菊池 奈美 氏

高齢社会の現在、私達の身近なところで、「聞こえ」のトラブルや補聴器の問題が増えている現状下で、今回の先生の講演は、まさに目からウロコの連続でした。

先生は、難聴の「負の連鎖」として、「コミュニケーション障害、認知機能低下、筋肉量低下によるサルコペニア等で自立度を低下させる過程を説明されました。また、補聴器の使用により、認知機能低下が抑制できた研究事例を紹介されました。高齢になり、難聴になっても健やかに暮らすその鍵は、補聴器を上手に活用することにあると述べられました。

◎年を取ると、どうして難聴になるの？

音は、内耳にある蝸牛の有毛細胞（かきゅう）によって電気信号として脳に送られ、音（声）として聞きます。この有毛細胞が、年と共に少しずつ傷み、障害されて聞こえにくくなったのが感音難聴（かんおん）で、高齢者に多い難聴です。

この有毛細胞の障害は、目に例えると、物がまだたに見える状態で、音が所々かすれて聞きとれなくなります。この有毛細胞の障害は、もとに戻すことができないので、補聴器が必要となってくるのです。

◎補聴器と集音器、どちらがうの？

高齢者に多い感音難聴の場合、うるさい音に敏感になり、周波数の高い高音が聞こえにくくなります。つまり、聞こえる音の幅が狭くなっているのです。比較的安価な集音器は、等しく音を大きくするので、高い音を聞こえなくすると、周囲の雑音をつるさく感じてしまいます。そこで、多少価格が高くても、音を音の高さ別に調整して増幅できる、補聴器が望ましいのです。補聴器も買えば終わりではなく、専門の耳鼻科（できれば、補聴器相談医※二次元コード参照）で、聴力検査を受け、補聴器を使った聴覚リハビリテーション（約三か月程度）を受けて、十分な音量下でも、

うるさく感じず、聞き続けられるようになることが大切です。

◎難聴を予防するための方法は？

有毛細胞の傷みは、早い人と遅い人があり、この傷みを遅らせて難聴を予防するには、

（１）大音量を避けること

大音量でテレビや音楽を見たり聴いたりしない。大きな音が常時出ている場所を避け、静かな場所で耳を休ませる時間を作る。
（２）内耳の血流を保つため、生活習慣病やストレスを避けること

生活習慣病を悪化させないよう管理し、栄養バランスがとれた食事をとる。適度な運動と規則正しい睡眠、禁煙などが大切です。

◎聞こえづらいと感じたら？

まずは耳鼻咽喉科で聴力検査を受け、難聴の程度や原因について正確な評価を受けることが、補聴器選びにも有効で、難聴になっても健やかに暮らす鍵となります。

（中島 美智枝 記）

※補聴器相談医
一覧はこちら



活動紹介

おひとり時間の楽しみ

長門市 永富 恵子

旧日置村役場に保健婦として働きはじめたのが今から半世紀前。今年は八回目年女です。長門市役所を退職後も非常勤職員・任用職員として約十年働き二年前からフリーとなりました。子供たちもそれぞれ家庭をもち、また、夫が亡くなり一人暮らしになって七年になります。

現在の、おひとり時間の多くは、趣味の二胡に使っています。仲間と一緒に、萩や長門地区のサロンやデイサービス・介護施設や小



二胡演奏♪(サロンにて)

学校、また地域のイベント等で年間二十から三十回演奏活動をしています。ついに日置地区でも健康教育より二胡演奏依頼の方が多くなっていました。(笑) 色々な場所に行き、新しい人との交流は楽しいです。

次に多いひとり時間は、住んでいる地域のボランティアに使っています。

毎週金曜日の午後は「いきいき百歳体操」「お口の体操」「長門市ころばん体操」のお世話をしています。

「いきいき百歳体操」は、長門市地域包括支援センターが進めている高知県発祥の筋肉をつけ転倒予防を目指す体操です。

- ・手首足首におもりをつけ、椅子に座り行う
- ・おもりは体力に合わせて調整できる
- ・簡単な動作をゆっくりとお手本を見ながら行う



いきいき百歳体操

これらは、私自身のフレイル・オーラルフレイル予防になります。また、参加者から「動きやすくなった」とか「毎週みんなに会って話せることが楽しい」と言われてうれしいですね。

(つくくん、おひとり時間じゃないみたい)って思われた方もいらっしゃるかも？

いえいえ、おひとり様は、自分の時間が好き放題なんです。なので、自宅の畑に実った野菜や花を見ながら香りや光を浴びながら、ひだまりで好きな本を読んでいます。

また畑や山で採れた食材を使ったつまみでゆっくり晩酌するのが私の最大のおひとり時間の楽しみです。



二胡を演奏している永富会員

会 員 通 信



「登山の魅力」

防府市

河内 葉子

私と登山の出会いとは六年前の初秋頃で、ひよんなことから所属している山の会の安全教室のチラシをたまたま見かけて教室へ参加したことであった。元来山登りは苦手であったが、日本アルプスの壮大なチラシの写真に思わず吸い込まれてフラフラと教室に行ったことで、私の退職後の第二の人生に大きな影響を及ぼすほどとなった。そして入会してあれよあれよという間に、^{はつきたいせん}伯耆大山、八ヶ岳連峰や日本アルプス、九重連山等、名だたる名峰に同行してもらい、いつの間にか山に行くことが生活の一部になっていった。

私は登りが苦手で、こんなにしんどい思いをしてまでも登らなくていいのでは？と思うこともしばしばだ。しかし山頂に到着した時の達成感や、一緒に登った山友とお互いに称え合うひと時は何ものにも代え難い瞬間である。そして山に登ることが自分自身に挑戦することとな

り、またピークを踏むことで自分の体力や精神力に自信が持て、そのことがまた新たなチャレンジ精神へと導いてくれるのだ。

その結果、山に登るための日常生活の在り方を考えるようになり、不摂生な生活を慎み、快食、快眠、快便、そして筋力維持のためのストレッチ等を実行するようになった。この結果こそが、健康寿命の延長に繋がることになっている。私があんなに嫌がっていた山登りが張り合いのある生活を生み出し、そして今では健康的な心身を支えてくれている。なくてはならない大切な存在になっているといえる。



「そしてこれから」

長門市

宮崎 節子

二〇〇九年市役所を定年退職し、その時声をかけてくださった医師の病院で働き始め、気づけば十七年。今は、国が目指す「地域共生社会」の流れの中で、地域の医療・介護・福祉がつながるように支える地域連携の仕事に携わっている。患者さんが、その人らしい暮らしを続けられるよう必要な支援が途切れないように、その思いを胸に日々調整を続けている。今日もまた、一

人の方の「生き様」に寄り添うことができ、保健師としての喜びをしみじみ感じさせてもらった。その方は、九十七歳の女性の患者様。慢性心不全憎悪で入院を繰り返し、両大腿骨転子部骨折術後要介護二、介護サービスを利用しながら独居生活をされている。歩行補助具を使いながらゆっくりと庭の草取りもされている。身体の状態や年齢を理由に愚痴をこぼすことなく、できる範囲で淡々と自分の生活を自分の手で守ろうとする。弱さを抱えながらも自分の足で立ち続ける姿勢は、その方らしい「生き様」そのものと感銘する。

そんな日々の中で、私の心をそっと支えてくれているのが、七〇歳でパソコン教室の先生に誘われて始めた山歩きである。体重を山の傾斜に合わせて持ち上げるしんどさ、汗が目にも染みる、そしてふと空を見上げると、やわらかな風が頬を撫でてくれる。山の風は浄化されているように感じる。年を重ねるほど自然に惹かれるようになり、友達の加療の話や聞くと、言葉よりも先に涙腺が緩み動揺する。これからも、高齢で常勤という働き方にはいろいろな見方があるでしょう。それでも、侵襲的な治療を経験した今、こうして保健師として働けていることに感謝しながら今日も職場へ向かっている。

地域交流会

1・2ブロック

開催日…令和8年2月6日（金）
地域…岩国市、柳井市、平生町、
周南市、光市、下松市

場所

周南市シビック交流センター

担当会員

西川美智江 山本郁子

実施内容

- ・ACP（アドバンス・ケア・プランニング）についての講話
- ・もしバナゲームの体験
- ・情報交換
- ・参加者の感想
- ・自分にとって大切なことを



振り返ったり考えたりするよい機会となった。家族・友人にも伝えたい。
相手の思いを知るきっかけとなった。

担当者の感想

参加された皆様の経験や思いを聞かせていただく場となり、話も途切れることなく、刺激のある有意義な時間が過ごせた。

3ブロック

開催日…令和7年11月18日（火）
地域…防府市

場所

田舎の保健室

担当会員

河内葉子 宮崎正子

実施内容

- ・布絵本や絵本の読み聞かせの披露
- ・情報交換
- ・参加者の感想
- ・市内の中学校で布絵本や絵本の読み聞かせ



をされていることに感銘を受けたので、自分のサロンでもさっそく図書館で借りて実施したい。

布絵本の作り方がとても丁寧で工夫がされており驚いた。

担当者の感想

布絵本は子供でも大人でも楽しめる仕掛けが施されており、完成度の高い絵本であった。

多くの方にこの布絵本を知っていただき、いろんな所で活用し笑顔になってもらいたい。



4 ブロック

開催日…令和7年11月13日(木)
地域…山口市

場所

山口グランドホテル
レストランアゼイリア

担当会員

西山けい子 佐藤尚子 原田新子

実施内容

・情報交換

参加者の感想

- ・皆さんの活躍ぶりが確認できてよかった。
- ・お料理や会場が立派で満足して楽しかった。

担当者の感想

・皆さんがとても楽しく会食されて、いきいきした交流ができたのでよかった。



5・7ブロック

開催日…令和7年12月7日(日)
地域…宇部市、山陽小野田市、美祢市、下関市

場所

殖生地域交流センター

担当会員

三根豊子
渡辺英子

実施内容

- ・寄せ植え教室
- ・懇談会

参加者の感想

- ・花をきっかけにして話題が膨らみ、楽しく過ごせた。
- ・花の寄せ植えが楽しみで参加した。

担当者の感想

- ・花が好きな会員が多く、とても和やかに楽しい時間を過ごすことが出来たのではないかと思います。
- ・新会員の入会紹介の機会としたいと思うがなかなか難しい。



6 ブロック

開催日…令和8年2月28日(土)
地域…長門市、萩市

場所

ざくろ

担当会員

松永隆子
仁保鈴子

実施内容

- ・情報交換
- ・近況報告

参加者の感想

- ・情報交換で活動などを聞けるのが良い。
- ・山口市までは遠いが、近くであると参加しやすい。
- ・元気な姿を見られて嬉しい。

担当者の感想

・会えない人が来られるのが地域交流会の良さだと思う。





「そぞろ歩きで春を満喫」



満開の桜の下、思
いっきり深呼吸をす
る。
身体中、桜の香が
かけめぐり、心身とも
に満たされた気持ち
になった。
(三谷 恵美 記)

私のイチ押し
スポット(募集中)

私のイチ押しスポット

四月、桜満開の季節。
桜の香に包まれながら、自然豊かな
遊歩道をそぞろ歩く。

長門湯本温泉。

六〇〇年の歴史をもつ、山口県最古
の温泉だ。

以前は鄙びた温泉街であったが、二
〇二〇年、持続可能な温泉地としてリ
ニューアルした。

川床テラスや遊歩道、立ち寄り湯な
どが整備され、外歩きの楽しみが増え
た。

駐車場から竹林を下れば、音信川
が出迎えてくれる。

川のせせらぎに身をゆだねれば、心
身ともにリラックスできる。

ここ数年は新しいお店も増えたが、
昔ながらの商店や旅館もあり、日本の
古き良き時代を感じ
させてくれる。

お知らせ

◆令和八年度第二回研修会

日時 令和八年十月十四日(水)

十時三十分～十五時

場所 国保会館 四階 大会議室

内容 <午前>「笑いヨガについて」

<午後>「アイフレイルに

ついて」

「鈴の会」 会員募集

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。

★「鈴の会」の情報は

こちらから ↓ ↓ ↓ ↓



(二次元コード…鈴の会HP)

新入会員紹介

※入会順

加 治 理 恵(下松市)
福 田 敦 子(下関市)

よろしく願いたします。



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)

・中島 美智枝 ・神代 浩子
・坂口 博美 ・原田 新子
・三谷 恵美 ・松尾 由希子

(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

編集後記

初の女性総理誕生、政権交代の
荒波、中東情勢の悪化などにもか
かわらず、今年も筍がたくさん頭
を出し、爛漫の桜たちが心を躍ら
せてくれ、いつも通りの春を過ぎ
去りました。五月には無事、鈴の
会の総会を終えることが出来まし
た。多々ある日常行事をこなしな
がら会を盛り立てて下さる会員の
方々のおかげだと感謝です。

高齢になると「きょうよう(教養)が
ないことが淋しく、困ることだ」と聞
きました。ドキッとしますよね、今更教養
なんて…。現役同様バリバリ活動して
いても年は正直です。体力も落ち、愚痴も
増えてくる老人が「今日用がない」でな
く「今日用がある」日常を過ごすために、
今回総会後の研修会で習った「健康寿命
を延ばす」工夫に看護の視点で関わり
たい。素晴らしいですね。「あのよう
になりたい」は生活を豊かにしてくれ
ます。「夢中」を増やし「夢でいっぱい
の鈴の会」を来年で三十周年です。会報
三十二号への寄稿ありがとうございました。

夢とは、ただ見るだけのものではなく
、夢とは、夢を叶えようとする
その人の心意気
(神代 浩子 記)