

在宅保健師の会 おおさか

CONTENTS

会長あいさつ	1
令和2年度第1回研修会	2・3
令和2年度活動状況調査結果	4・5
活動紹介コーナー	6
大阪府濃厚接触者フォローアップセンター における「大阪府在宅保健師の会」の活動	7
INFORMATION	8



会長あいさつ



令和3年初春のお慶びを申し上げます。
皆様方には平素から会の活動にご支援、
ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染蔓延
により世界中の人々の交流が妨げられ、

社会経済活動の停滞が危ぶまれる事態となりました。感染は長期化し、保健所・地方衛生研究所の体制強化、健康づくり業務と新型コロナ対策の両立、風評被害対策など公衆衛生的課題が見えてきております。こうした中、8月に大阪府では「濃厚接触者フォローアップセンター」が設置され、本会員も業務にあたっているところです。(関連記事7ページに掲載)

現在、地震や水害等の災害時には、被災地の都道府県からの派遣要請に基づき厚労省が調整し、他の自治体からDHEAT(災害時健康危機管理支援チーム)や保健師等支援チームを派遣する仕組みがありますが、新たに新型コロナの感染が拡大した都道府県が管内職員の応援派遣だけ

大阪府在宅保健師の会 会長 池畑 久美

では対応が困難な場合、保健師等の応援職員の派遣を厚労省に要請し、厚労省は派遣元となる都道府県に派遣要請を行うという新たな仕組み「保健師等の専門職の応援派遣スキーム」が構築されました。この仕組みが有効に機能するよう、潜在保健師等を都道府県単位で登録する人材バンクを創設し、来年度からの運用を目指すと言われております。本会にも昨年10月末に国保中央会を通じて「新型コロナウイルス感染症対策に係る保健所支援のための人材確保における支援協力者名簿の提供依頼」がありました。

生活習慣病予防・重症化予防や介護予防、フレイル対策等への取り組みに加え、災害等の支援分野でも在宅保健師への期待が高まってきております。

本年も、会員の皆様が健康に留意され、知識や経験とさらなる研鑽を積み活躍されることを祈念し、役員一同新たな気持ちで役割を果たしてまいります。皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

令和2年度 第1回研修会

と き：令和2年7月14日(火)

ところ：大阪府国民健康保険団体連合会 3階会議室

テーマ：「フレイル予防と効果的な介入について」

講 師：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

研究部長 宮地 元彦 様

参加者：在宅保健師34名、市町村職員30名



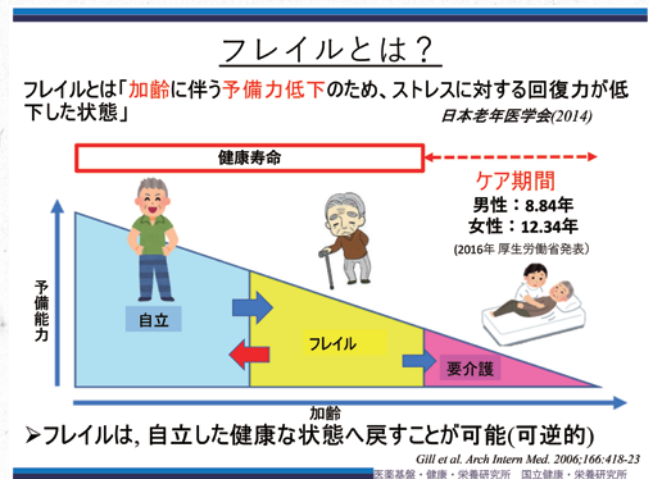
令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため第1回研修会の開催も危ぶまれた。しかし、講師から快く「東京から出席しますよ！」との力強いお返事をいただき、第1波と2波の間の落ち着いた時期に開催することができた。感染防止対策として、体温測定、手指消毒、マスク着用、机・椅子の消毒、人数制限を徹底した開催となった。様々な事情により今回は、本研修会に参加できない人もいたので、内容について詳しく紹介したい。

厚生労働省より出された“健康寿命延伸プラン”の中には、2040年を展望し誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指すための政策課題として介護予防・フレイル対策・認知症予防等が組み込まれている。また、今年度から、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施が本格実施されることになり、その中でもフレイルに着目した取り組みが示されている。

今回の研修会では「フレイル」の概念や予防、これまでのほかの健康問題との関連、介入の仕方など、基礎的なことから実践に至るまでの知識等を習得し、今後の活動に生かすことができるよう学びを深めた。

I フレイル予防と効果的な対策

図1



フレイルとは、日本老年医学会では「加齢に伴う予備能力低下の為ストレスに対する回復力が低下した状態」と定義されている。フレイルの要因としては、身体的活動不足、痩せと肥満、口腔の機能低下、社会的孤立などが挙げられる。講義の中では、運動・栄養・口腔・社会活動にかかるチェック方法とそれぞれの対策が具体的に示された。フレイルの特徴として、対策を行うことで、再び健常な状態に戻るという可逆性が期待できる。(図1・表1)

表1【フレイルチェックと対策】

	フレイルチェック	対 策
運動	- 両手で親指と人差し指の輪がふくらはぎの一番太いところより大きい - 椅子から片足で立ち上がることができない	- 筋トレで筋量、筋力を強化しよう(スクワット、腕立て伏せ、上体起こしエビ反り) - 今よりプラス10分多く体を動かそう
栄養	主食、主菜、副菜が揃った食事を1日1度も食べない	- タンパク質をしっかりとりよう(豆腐、納豆、卵、ちくわなど) - いつもの食事にひと工夫(主食、主菜、副菜を揃えるとタンパク質が増えます)
口腔	お茶や汁物でむせることがある	パタカ発声で、舌やその周りの筋肉を鍛えましょう。
社会活動	1週間に1度も外出しない	1日プラス10分のつながりを心がけましょう。(電話、会話、買い物、散歩、ボランティア、趣味・サークルなど興味があることから)

Ⅱフレイルと栄養

フレイルに関連する大きな健康問題としては、運動・栄養・口腔の問題だけでなく、経済的、社会環境からも起こってくる。そしてタンパク質不足・エネルギー不足も大きく影響していることがわかった。

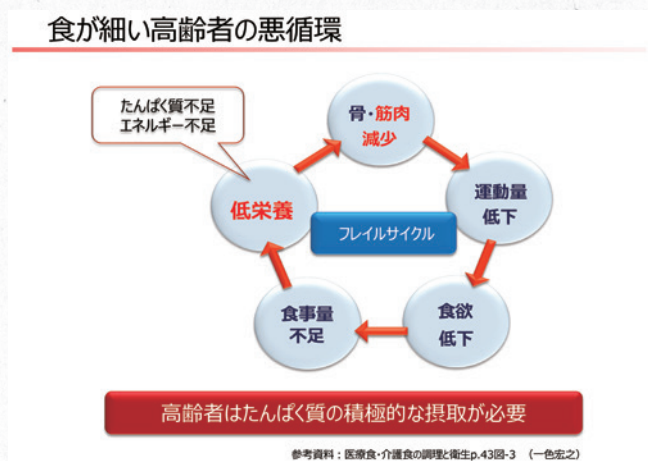
タンパク質は小腸で消化され、体内で筋肉になり、筋肉は体を動かしエネルギーを代謝する機能を持つ。また筋肉ホルモンは、血糖値改善や脂肪分解、アンチエイジングに働く。基礎代謝量は筋肉の量により変化するため、筋肉を増やせば、食べても太りにくく、身体作りに役立つ。

日本における栄養問題については、成人男性の運動不足とともに肥満(メタボリックシンドローム)の増加、若年女性のやせすぎ、貧血、低出生体重児の増加、高齢者のやせすぎ、筋肉量と筋力の低下があり、飽食の時代でも低栄養による健康問題が顕在化している。これを「新型栄養失調」という。(図2)

図2



図3



特に高齢者では、食が細くなるとフレイルサイクルという悪循環に陥るため(図3)、タンパク質の積極的な摂取が必要となる。日本人の食事摂取基準では、健康の保持・増進と生活習慣病の発症予防、重症化予防にプラスして2020年版より「高齢者の低栄養予防、フレイル予防」が新たに追加になっている。健康な身体づくりには、3食バランス良く、さらに間食などで手軽にかしこく、タンパク質をプラス10g摂取することが大切である。

参加者の感想

タンパク質と筋肉との関係がよく分かった
私自身も意識して増やしていきたい。

わかりやすく説明いただき、特定健診におけるフレイルチェックの必要性を感じた。

筋トレを実行し、毎日記録しようと思った。片足で立ち上がることができるようになりたいし、筋肉を維持、増やすようにしたい。

とてもわかりやすく、フレイルという概念を身近に感じることができた。

高齢者だけでなく働き盛りの人たちにも取り組みが必要と確認できた。

フレイルを意識して、口の機能低下や食事バランス、タンパク質不足、孤立予防を指導の中に加えていきたいと思った。

まとめ

コロナ禍で3密を避けステイホームが叫ばれ新しい生活様式が始まり、高齢者のフレイル・認知症が増えることが懸念されている。この時期に先生の協力もいただきフレイル予防の研修会を開催することができた事は、とてもタイムリーだった。この研修会が皆さんのお役に立てばうれしい。



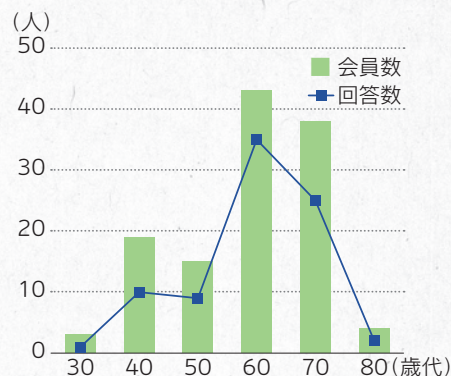
令和2年度 活動

本調査は、大阪府在宅保健師の会の運営を充実させることを目的として、2年に1回

会員の年齢構成

年代	会員数	回答数
30歳代	3	1
40歳代	19	10
50歳代	15	9
60歳代	43	35
70歳代	38	25
80歳代	4	2
計	122	82
退会	4	

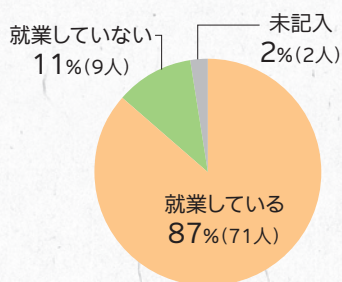
(回収率67%)



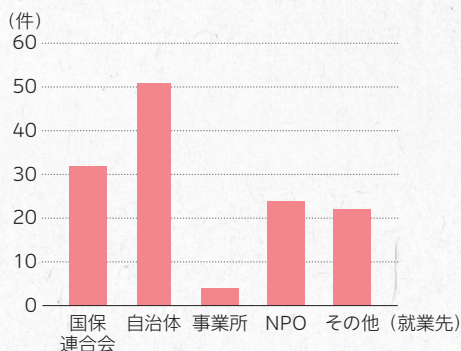
I 就業・活動について

(1) 現在の就業状況

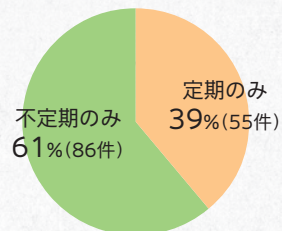
① 就業状況



② 就業先について(複数回答)



③ 頻度について(就業者71人中)



〈主な就業先、業務内容〉

【自治体】

特定健診・健診関係
特定保健指導・保健指導
介護認定審査会
新型コロナウイルス感染症対策業務
母子保健業務

【国保連合会】

特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業
特定健診未受診者対策事業
特定健診受診者のフォローアップ事業
重複服薬者への健康相談事業

【事業所】

健康管理業務全般

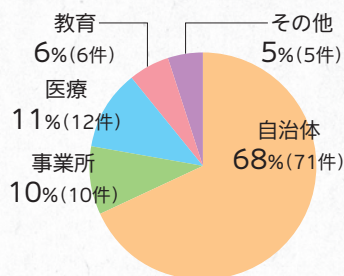
【その他】

医療機関
教育機関

【NPO】

健康サポートDODO大阪
スマートらいふネット

(2) 過去(現役時代)の就業状況について(複数回答)



〈主な就業先、業務内容〉

【自治体】

保健所業務
保健センター業務
母子保健業務
介護保険業務

【事業所】

健康管理業務
保健師業務
助産師業務
看護師業務

【医療】

保健師業務
助産師業務
看護師業務

【教育】

養護教諭
保健師教育

【その他】

地域包括支援業務

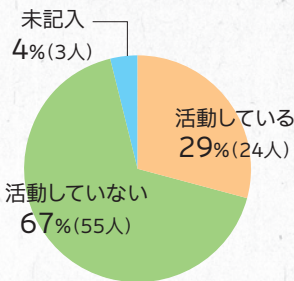
状況調査結果



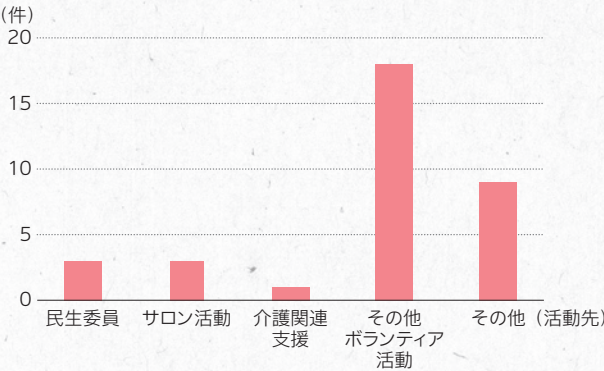
実施しております。今回は、令和2年9月に会員の皆様にアンケートを行いました。

(3)現在の就業以外の地域活動等

① 地域活動状況



② 活動先について(複数回答)



③ 趣味やサークル活動

- 👑1位…読書
2位…コーラス・音楽
3位…旅行・登山
4位…フラダンス
ウクレレ・ヨガ

＜主な活動先、活動内容＞

【サロン活動】

女性サロン
子育てサロン

【介護関連支援】

老人介護者(家族)の会援助

【その他のボランティア活動】

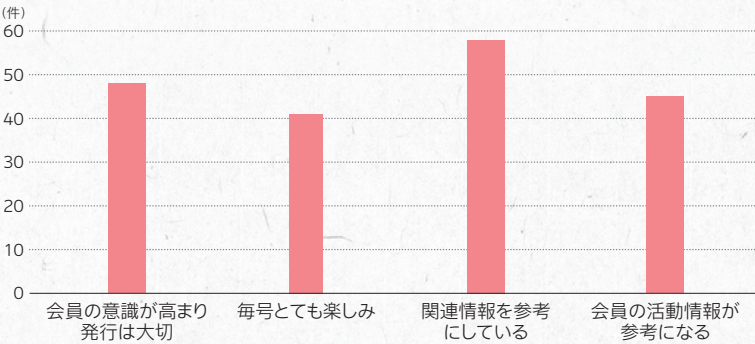
自治会活動
介護関連

【その他】

赤ちゃん訪問

Ⅱ 組織活動について

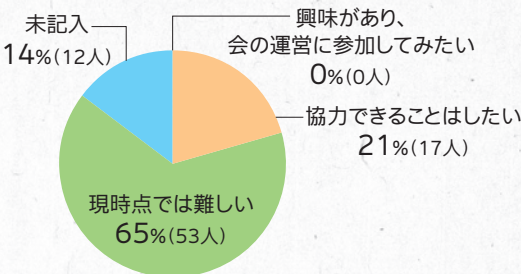
(1)会報について(複数回答)



会報についてのご感想・ご意見等

- 会報により事業やアンケート結果、会員の声など、全体のことがわかり助かっています。研修内容のまともに掲載していただき復習にもなっています。
- なかなか在宅保健師の会に参加、協力ができていませんが、会報を見るたびに元気が出ます。
- 毎回楽しみに「すみからすみ」まで読んでいます。表紙の会長あいさつはその時代のビッグニュース、話題が書かれており時代の流れがよくわかります。また、会員の生の声を目にして自分も感性を磨かないと思います。

(2)役員会の運営について



運営についての感想・意見等

- コロナ禍で今年度は自身の活動を控えています。
- 役員のみなさまには日頃より大変なご苦勞をいただき、研修等いつも現場で役立つ新しい情報を取り入れる工夫をいただきありがとうございます。
- 会報投稿はできませんが、それ以外で私にできることがあれば、ご協力させていただきたいと思います。

* 事務局から *

調査にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。
全体をととして「会員同士の交流」、「新しい生活様式」、「オンライン形式」等のお声・ご意見を多くいただきました。
また、連合会事業に対しても労いの温かいお言葉をいただき、ますます身の引き締まる思いです。
いただいた内容をもとに、今後の活動に活かしていきたいと思ひます。



活 動 紹 介 コ ー ナ ー

在宅保健師の様々な場での活動をご紹介します。

会員には、市町村等の地域保健の経験者が多く、今回は地域活動として、「保育所・小学校での絵本の読み聞かせ」、「町内活動(ふれあい喫茶、食事サービス、その他イベント)」に意欲的に取り組まれている会員さん2名に活動内容や保健師としての気づき・思いをご投稿いただきました。

【読書ボランティアを経験して】

池内 美津子

今年で5年目を迎えた「絵本の読み聞かせ」活動は、コロナ禍の影響で現在は休止していますが、これまでの4年間は、保育士経験者を中心に15名のメンバーが、輪番制で地域の保育園と小学校に絵本を携えて月に1回出向いていました。

読み聞かせの時間は僅か15～30分ですが、この活動を通して私は子供たちの笑顔や反応に癒されると共に元気のエネルギーをもらっています。

また、絵本に触れ親しむ中で同じ題名の絵本であっても、翻訳家の感性によってそれぞれ違う表情を持つ作品に仕上がることを知りました。ふと日常の生活に立ち返った時、多くの人との出会いの中で、私自身がその人たちの思いを十分に受け止められて

いるだろうか？思いは様々に頭の中を巡ります。とにかく、子供たちとの再会を願うばかりです。



読み聞かせ時の写真アルバムとともに
(子どもたちからプレゼントされました)

【町内活動について】

Kazuko.I

社会貢献活動に目を向ける余裕に欠いた現役時代。仕事を退き子も巣立つと、人生の終盤に直面している現実を実感。そんな折、行政の立場で地域後方支援に携わった経験を活かした活動の一つとして、居住地の町会活動に参加を決意。

あれから数年が経過。各種季節行事を通した世代間のふれあい交流。高齢者の孤立防止や生きがいづくりを支援する食事サービスと喫茶、仲間づくりをめざした子育てサロンなどの定月活動。

この間、これらの活動の一端にボランティアとしての参加。様々な場面で地域リーダーの頑張りぶりと結束力に触れて、感動しきり。

町会離れの世情下、住民自らが地域に愛着を持ちつつ住みよい町にしたい信念が地域活性化への原動力と実感。この住民主体感を育む関わりは地

域担当保健師の活動の原点とも思う。

健康寿命が課題の今、新たな学びや繋がりが今後の人生に彩りを添えてくれるかもしれません。機会があれば、ぜひチャレンジしてください。



世代間交流での一コマ(ご本人は中央左)

大阪府濃厚接触者フォローアップセンター（CCFC） における「大阪府在宅保健師の会」の活動

2020年8月、新型コロナウイルス感染症の拡大期に府内の保健所が積極的疫学調査に注力できるよう、大阪府として濃厚接触者フォローを一元化する体制として府庁に「濃厚接触者フォローアップセンター（通称：CCFC）」を設置しました。

CCFC運営は、人材派遣会社からの派遣を前提に府市等で活躍されていた保健師OB・OGのご協力をいただきたと考え、事務局である国保連へ相談、大阪府在宅保健師の会の多くの方にご賛同いただきました。

会員の皆様には、対人保健分野の代表格ともいえる健康観察の業務を進めていくうえで、まさに保健師のお手本となるような一際光ったご活躍をいただいております、CCFCの中でも大きな存在です。

誌面をお借りする形にはなりましたが、府職員一同心より感謝しております。

（大阪府健康医療部 健康医療総務課 山本 祐子）



CCFCの様子

今回、CCFCにご協力されている会員のうち、2名に執筆いただきました。

仕事（業務）は濃厚接触者の対象者に対しての電話対応です。内容は、健康状態の確認、PCR検査（唾液検査）の説明、健康観察期間・方法（入力フォーム）の説明、2週間の健康観察終了の労いとフォロー終了後の説明等です。作成されているマニュアルを柱に話を進め記録します。

今まであまり注目されていなかった保健所がコロナ禍で感染症対応の最前線に復活し、後輩の業務の大変さをニュースで知り、何かお役に立てないかなあ～と思っていた時に募集を知り応募しました。決定的な治療薬がない中気づいたことは、三密を避け、「手洗い・マスク着用・咳エチケット・うがい」の感染予防の基本の大切さです。

まだまだ完全な落ち着きを取り戻すには至っていない状況の中、長年培った知識を活かし、先輩保健師としてこの事業に参加し、現職保健師が安心して働き続けられるよう力になりましょう。（N.H）

①従事している内容

PCR検査キットの説明、潜伏期間の健康観察、最終日にフォローの終了を伝え、協力いただいたことへの謝辞。

②保健師としての気づき

突然に、家族や友人、会社の同僚などが濃厚接触者となり自宅待機になります。濃厚接触者となった人達は、不安が隠せない状況の中で電話の対応に答えています。不安の除去に努め、健康状態の把握に日々努めていますが、発熱や症状悪化があればすぐに事務室担当者に報告します。

③在宅保健師へのメッセージ

多くの感染症を経験してきましたが、新型コロナウイルスの対応は初めてです。感染源がわからない、治療薬がない、予防注射がない等からくる不安への対応は個人・家庭、社会と複雑多岐にわたっています。電話対応をすることで多くの事を学ぶことができ、改めて協力してよかったと思っています。経験豊富な在宅保健師の会員の皆様と共に協力できることを楽しみにしております。（松原 靖子）



令和3年度総会・記念講演会(予定)

とき：令和3年4月下旬

場所：大阪府国民健康保険団体連合会
3階会議室

内容：

総会

【認定事項】

- 1) 令和2年度大阪府在宅保健師の会事業報告について

【議決事項】

- 1) 令和3年度大阪府在宅保健師の会事業計画について

記念講演会

※テーマ及び講師は検討中です

次期役員候補の募集

令和3年度は役員の改選期です。会の更なる発展を目指し、活気ある運営に共に取り組んでいただける方を募集します。任期は2年です。自薦他薦は問いません。興味のある方、詳細についてのお問い合わせはお気軽に下記事務局まで。

【役員の主な活動】

役員会への出席(年6回)、総会・研修会・会報等の企画・運営 など

【募集人数】

会長…1名
副会長…2名
幹事…若干名

【募集期限】

令和3年2月中旬まで



ホームページのご案内

連合会ホームページ内に
入会案内及び会則等を掲載しています。

令和3年度保健事業計画(予定)

事業名
特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業
特定健診未受診者対策事業
特定健診受診者のフォローアップ事業
重複服薬者への健康相談事業

大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

保健師としての豊かな知識・経験を生かして地域住民の健康づくりに取り組みませんか？興味のある方は下記事務局までお問い合わせください。

主な活動

- 連合会事業への参加
- 時代に合った専門職としての活動に向けた知識や技術習得のための研修会への参加
- 情報交換や会員相互の交流 など

会員の皆様へ

新規入会者の多くが会員のご紹介をきっかけに入会されています。

保健師の資格をお持ちの方が身近にいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

お礼

10月に事務局から依頼しました「新型コロナウイルス感染症対策に係る保健所支援のための人材確保における「支援協力者名簿」の提供依頼」について、20名の方からご協力いただける回答をいただきました。ご協力に感謝するとともに、引き続きご支援どうぞよろしくお願いいたします。



発行

【事務局】

大阪府国民健康保険団体連合会

総務部 企画事業課 保健事業係

〒540-0028 大阪市中央区常盤町1丁目3番8号(中央大通FNビル内)

TEL (06)6949-5378

FAX (06)6949-5370

H P <http://www.osakakokuhoren.jp/>