

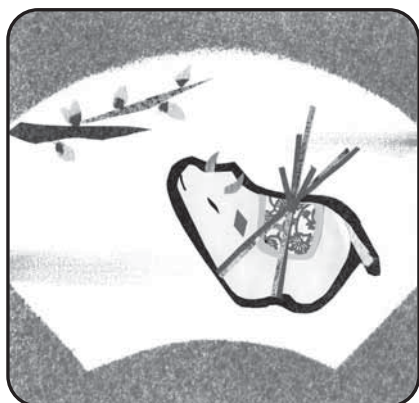
# 虹の会 会報

にじのかい

第18号

2021年3月発行

## それでもがんばる！！ 令和3年はどんな年に？



### 会長 川坂 君江

新しい年が明ける度に、今年も昨年にも増して前進し希望の年にしたいと願い、神仏に参拝するのが日本人の習わしでしたが、それもままならぬままに年が明けました。

一昨年の12月頃から始まった新型コロナウイルス感染症が世界中に拡大し、日本にも上陸、1年後に延期されたオリンピックの開催も未だに不安を与えている状況にあります。

幸いなことに私の周辺にはまだ罹患した人の情報は聞かれませんが、不本意にも感染された方々にはお見舞い申し上げます。患者さんや重症者を受け入れている医療機関をはじめ医療従事者の方々、保健所の方々のご苦勞にも感謝したいですね。できるものなら手伝いたいと思うばかりで何もできない自分ですが、会員の中で、もし個人的に協力できる方がおられましたらぜひ看護職として参加頂ければと願っています。

我々一般人としては、少しでも感染拡大を予防するために、専門家が提言する「新しい生活様式」を実行し、個人や家族でできる感染防止策を、気を抜くこと無く継続していくことにあると思います。コロナ禍のただただ1日も早い収束を願うばかりです。

さて、そんな中、令和2年度の虹の会の事業では、7月30日にようやく総会を開催することができ一歩進んだかに見えましたが、例年救護を依頼されている障害者スポーツ大会や高齢者のスポーツ大会は中止となりました。後期高齢者医療広域連合から助成されている「高齢者いきいき推進事業」は各地域の実情に応じて実施するというので、私の実施地域では高齢者の要望に応え（幸い何事も無く）実施することができありがたかったです。人生の苦難を乗り越えてきた老人のパワーを改めて感じた年でもありました。

この新型コロナウイルス感染症の今後の蔓延状態が、人々の生活を左右し、社会活動に影響を与えていくことは当然だと思いますが、そんな中でも人々とのつながりを大切に、気持ちは若く、何かできることを見つけて過ごしたいと思います。今年もガンバルゾ～～

# 令和2年度 石川県在宅保健活動者連絡協議会活動状況

## 石川県在宅保健活動者連絡協議会総会・研修会

開催場所/石川県女性センター(金沢市) ●令和2年7月30日



石川県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会は、例年5月～6月に開催していましたが、今年度新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から開催を延期し、県内の感染状況が落ち着いてきた令和2年7月30日に石川県女性センターにおいて開催いたしました。

はじめに、川坂会長と今年度より石川県国保連合会常務理事に就任された大島常務理事よりごあいさつがありました。大島常務理事のごあいさつを一部ご紹介します。

### 大島常務理事ごあいさつ

4月から石川県国保連合会の常務理事に就任いたしました大島です。

「虹の会」は平成14年に設立され、今年で早や19年目を迎えられたとお聞きしております。設立当時から現在に至るまで、川坂会長をはじめ、役員、会員の皆様には大変なご尽力をいただき、心より感謝申し上げます。

この間、特定健診・保健指導が平成20年から始まりました。会員の皆様には特定健診未受診者対策事業として電話による受診勧奨にご協力いただき、その甲斐もあって県内の市町国保の特定健診受診率は年々向上しており、平成30年度の受診率は全国で第4位の好成績となっています。

また、高齢者いきいき推進事業では会員の皆様の豊富な知識と経験により行政では行き届かないきめ細やかな地域住民の健康づくり、引いては地域の保健・福祉活動に大きく寄与していることと存じます。

人生100年時代を迎え、住民の方々の健康づくり事業など「虹の会」の皆様の活動に対し事務局を預かる国保連合会といたしましてもできる限り支援してまいりたいと考えております。

今後とも「虹の会」の益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご活躍を祈念申し上げ、私のあいさつとさせていただきます。



総会では、協議事項「令和元年度事業実施状況並びに収支内訳」及び「令和2年度事業計画並びに収支内訳」、「石川県在宅保健活動者連絡協議会役員改選」について事務局から説明がなされ、全体の確認で承認されました。

また、会員による令和元年度高齢者いきいき推進事業活動報告が行われました。本事業は高齢者の健康増進、寝たきり予防を推進すると共に、医療費の適正化に寄与することを目的に石川県在宅保健活動者連絡協議会（虹の会）会員が各地域で高齢者が気軽に集える場を利用し、健康教室、レクリエーション等による地域活動を行っています。会員達は、高齢者が教室の時間をより楽しく過ごせるようゲーム、体操の他、低栄養予防等のための食事作りを負担に感じる高齢者に対する食事作りサポート等、限られた環境で様々な工夫を凝らしながら、高齢者の喜ぶ声にえています。令和2年度は国保連合会より消毒ハンドジェルの支給や非接触式体温計の貸与などの感染予防対策を行ったうえで実施していただきました。

午後の研修会では、石川県理学療法士会の理学療法士北谷氏、石田氏により「生活機能低下予防・フレイルについて」と題し、ご講演いただきました。コロナ禍において外出自粛生活をされている高齢者も多くいることから、家でもできる日常生活機能低下予防を体操などの実技を交えて説明をしていただき、参加者は興味深く聞き入っていました。



## 都道府県在宅保健師等全国連絡会報告

例年東京で開催される都道府県在宅保健師等全国連絡会は、今年度新型コロナウイルス感染症の影響により国保中央会から各都道府県の国保連合会に資料及び資料の解説を録画したDVDの配布となりました。資料の中から、全国の在宅保健師等会の設置状況と手ごたえのあった活動についてご紹介します。

### 〈在宅保健師等会設置状況〉

- 40都道府県に設置
- 構成員数3,707人

### 〈手ごたえのあった活動について〉

- 特定健康診査受診勧奨：11団体  
市町村から好評で需要が高い。健診受診率が向上。地域の実態把握にもなり、経験豊富な在宅保健師の対応が勉強になるとの声がある。
- 健康劇、紙芝居：7団体  
わかりやすく、笑いもあり参加者から好評。某県では大学院生と共同で紙芝居を作成し、若い世代との交流にもつながっている。
- 地域活動（サロン）：6団体  
住民の参加者数が増えてきている。活動を通して地域の活性化や健康なまちづくりが実践されている。生活習慣病や介護予防など様々なテーマを盛り込み、関係機関等と連携して実施できている。
- 高齢者に対する事業：5団体  
高齢者を対象とした健康づくり、フレイル・介護予防を実施。サロン活動の中で実施しているところもある。

（令和元年9月調査）

## 特定健診未受診者対策推進事業

石川県の特定健診受診率は年々上昇し、令和元年度法定報告値（市町国保）で47.0%となっています。市町により電話勧奨対象者のターゲットは異なりますが、例年在宅保健活動者連絡協議会会員の電話勧奨で約30%の方が特定健診受診へとつながっており、保険者にも大変喜ばれている事業です。

しかし、今年度4月～5月にかけて新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の発出があり、宣言の期間中は特定健診の実施をしない市町も多くありました。宣言の解除後は感染症対策を徹底し、病院で行う個別健診のみ行う、集団健診は人数制限を設けて行う等、各保険者工夫を凝らして特定健診が始まりました。未受診者対策事業も4月当初は例年通り11保険者より申込みがありましたが、実際に実施できたのは7保険者となりました。対象者の選定にもさまざまな工夫がされ、医療機関通院中の方を対象に、治療時の検査結果を健診の受診に代えるデータの受領のお願いの電話をした保険者がありました。

コロナ禍での未受診者対策はとても難しく、「こんな大変な中行ってもいいんけ？」との声もたくさん聞かれました。電話の向こうの顔の見えない住民さんに対し、伝えたい情報はたくさんありますが、伝えきれず「今年はいきません」と言われたこともあり、保健師として住民さんに納得のいく説明ができないことにもどかしさを感じる時もありました。国保連合会保健師として伝えたいこと、伝えられることを相手との会話の中で伝えるという技術を身につけていきたいと思えます。  
（国保連合会 山崎）

### 令和2年度 未受診者対策推進事業実施状況

令和2年	9月14日～	白山市	5日間
	10月1日～	金沢市	10日間
	10月5日～	羽咋市	2日間
	10月13日～	加賀市	4日間
	10月13日～	穴水町	2日間
	10月20日～	珠洲市	2日間
	12月9日～	内灘町	2日間

私たちと一緒に市町に出向いて未受診者対策電話勧奨を実施していただける方を大募集しています。ぜひ事務局までご連絡ください！！

## 高齢者いきいき推進事業の活動報告

※体温測定・手指消毒、3密を避けるなどの感染症対策をとったうえで実施しています。

### 高齢者脳イキキ健康教室

(石川中央・七里、飯田、村上、田村、畑山、川坂)

石川県内における新型コロナの発生状況は、一部のクラスター施設を除いて幸いにも散發状態であったことから、教室実施については国保連合会からの支援もあり、スタッフの協力も得られ、毎年参加している近所の常連者からも「公民館行事はほとんど中止なので皆さん楽しみにしている」との声も聞かれたので思い切って開催することとしました。

また、私達が借りている三馬町公民館は（地域の有志が建てられた施設なので）使用しても良いといわれたのでそれが何よりでした。

平成18年度から金沢市伏見台校下で立ち上げた健康教室も15年目となりました。ほとんどが一人暮らしの女性高齢者15名と男性1名の参加です。（平均年齢74.6歳）

7月から12月迄の月計6回開催しました。コロナ禍のため、開催時間を12時から2時半迄とし、入館時には、体温測定・アルコールによる手指消毒、座席は1テーブル両端2名とし、室内の窓をできるだけ開けて実施しました。（幸い晴天日が多かった）

最も注意がいるのは飲食なのですが、参加者のほとんどの希望は、「高齢者向けの昼食メニュー」（実費300円）なので、手洗い・消毒など感染予防に注意して実施しました。

今年は「コロナに負けない生活」と「免疫力アップ」を目的とした講和（資料）とこれに関連した献立（主食、お汁、主菜、副菜3種、デザート等）としました。在宅が多くなりがちなので軽体操や輪投げ等のゲーム、脳活ゲームも盛り込みました。12月は恒例のクリスマスプレゼント交換と（講師による）丑年にちなんだ色紙作りを実施し無事終了することができました。

高齢者の免疫力の不思議さと強靱な活力に感服した年となりました。



### 「珠洲市リハビリ教室」支援事業

(能登北部・干場、川坂)

平成20年度から、珠洲市リハビリ友の会への支援を開始し12年目を迎えました。

珠洲市リハビリ友の会も歴史が長く、毎週火曜日に珠洲市健康増進センターの支援の下に集まり、会員も20人→25人（後期高齢者21人）へと増えてとても協力的、友好的に運営されています。私達の支援は、以前は7月～12月まで6回実施していましたが、5年ほど前から珠洲市健康増進センター向かいにある「障害者通所作業所・椿」通所者との交流をメインに今年も9月～11月にかけて3回の会合を予定しました。運動指導士によるゲーム感覚で行う運動（会？）と食生活改善推進員さんによるカレー会食で皆

さん毎年楽しみにしている会です。

ところが今年のコロナ禍で4月からしばらく珠洲市健康増進センターの使用が禁止になり私達の支援もどうなるかと思案しておりましたが、珠洲市リハビリ友の会から珠洲市健康増進センターの使用を強くお願いしたところ、6月から部屋を変えて使用できることとなり、自主的活動を再開できました。しかし、通所者との交流会は1回に50～60人で、いつものカレー会食も食生活改善推進員さん達の活動も停止となっており、場所的にも、人数的にも大人数の会合はできないと考えられたので内容を健康講話1～2回に変更しました。

しかし予定していた12月15日はあいにく能登地域に雪が降り中止となり、翌週の12月22日に資料を届けました。「高齢者からだ心のチェックリスト（質問票）」と「高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用」、「歯と口の健康づくり」の他、かねてより県老人クラブ連合会より購入していた「歌の本」が品切れとなっ

たということで、歌の本「思い出の童謡・歌唱200」を会より25冊寄贈することとしました。

今後友の会で管理し活用するということが大変喜ばれたのですが、それにしても今後の支援内容をどのようにしていくか、新型コロナウイルス感染症の収束次第で、また楽しい支援ができたらと思うばかりです。

## 福井地区ふれあいサロン

(能登中部・岡田、加茂野)

昨年はコロナ禍により生活様式が大きく変わった1年でした。活動については感染予防を十分に行いながら計画にそって実施しました。

内容では、参加者の一番の楽しみとしている調理と会食は、低栄養予防のレシピから参加者の数人が弁当を作り、家に持ち帰って食べて頂く事にしました。

参加者は60歳代～80歳代と年齢の差を乗り越え、長年の人生経験を生かしてお互いが講師になったり生徒になったりしてプログラムを進行できるようになりました。

その中で地域では、外出の機会の少ない人や参加をしてほしい人などに対しても興味を持てるように、今後検討していきたいです。

地域の顔見知りが増えることで、同年代間で気のおけない話ができることは、心身の活性化につながり、情報交換の場としてもサロンを続けていきたいと思えます。



## 「能登町リハビリ教室」支援事業

(能登北部・二谷、中橋、川坂)

平成28年度から能登町リハビリ友の会への支援を開始し今年で5年目となりました。

今年のコロナ禍での状況でも、皆さん会合を続けられているということなので、8月～11月までの間に、4回支援を行いました。

普段は介護職の二谷さんの支援の下、毎週金曜日に宇出津体育館の1室で自主的な会合をされていますが、虹の会の支援では調理実習室の整った宇出津公民館をお借りし、リハビリを兼ねた調理実習と健康講話を実施しました。参加者は後期高齢者女性8名です。スタッフの中橋さんは管理栄養士さんで能登町の食生活改善推

進員でもあるので、地域のことに詳しく今年も的確な助言をいただきながら実施しました。



これまでは「高血圧予防」と「減塩食」を中心に進めてきましたが、今年は「免疫力アップ」と「手軽にできるバランス食」をテーマに実施時間も短縮して行いました。

いつものように皆さんめいめいのグループに分かれ、調理手順についてそれぞれ意見を交換しながら手際よく作られていました。何と言っても自分達で作った料理は格別で毎食完食されていました。「普段家では簡単に済ませることが多いので参考になっている」との声も聞かれました。健康講話では初回は8月と暑かったので、「熱中症予防」（復習）と「コロナ感染防止の生活様式」、「高齢者が気をつけたい多すぎる薬の副作用について」は関心を持って聞かれていました。

また「生活不活発病の予防」として在宅保健活動者連絡協議会研修会で、石川県理学療法士会の

理学療法士の先生より習った、軽体操を入れました。今後も希望に応じた支援をしていきたいと思えます。



## 「南浅井地区健脚体操教室」支援事業

(加賀・佐渡、川坂)

今年は新型コロナウイルス感染防止の為、健脚体操は2月から8月中旬まで休みとしていました。8月中旬、市より、三密に気をつけ、地区の判断で開始しても良いと報告を受けました。

開始にあたり、公民館の玄関やお部屋の窓を開放、マスク着用、体温測定、椅子・机の消毒、飲食中止、体調を整えて参加等対策を行いました。支援事業も川坂会長と相談し、食事作りは中止し、血圧測定、体調チェックの後、体操、休息の後に会長のお話をする事にしました。何とかコロナ感染防止に務め、10月、11月、12月と3回実施する事が出来ました。

10月8日(木) 第1回 10時～11時

担当 川坂、佐渡、健脚ボランティア2名

参加者 22名

(男性4名、女性18名 60～74歳 4名)

血圧測定、検温、健脚健腕体操、休息

◎川坂会長のお話

① コロナに負けない体力作りについて

免疫力を上げれば病気に負けない、体温が低いと病気になりやすい、栄養・運動に気をつけること

② ファイトケミカルを効果的にとる方法

いのちの野菜スープの作り方の説明。プリントを見ながら皆さん納得されていました。

11月19日(木) 第2回 10時～11時

担当 川坂、佐渡、健脚ボランティア4名

参加者 24名

(男性6名、女性18名、60歳～74歳まで4名)

血圧測定、体温測定、体調チェック、健脚健腕体操、休息

◎川坂会長のお話

① 免疫力を上げる食事術について

② 栄養、運動、休養、ストレスの発散法について、コロナ感染拡大の現状について注意すべき事、命のスープについて

◎佐渡さんのお話

① 歯と口の健康作りについて

口腔の清掃、歯磨き、舌の清潔、義歯の手入れ、口腔のトレーニングについて

② 誤飲、誤嚥性肺炎について

皆さん熱心に聴かれました。

12月10日（木） 第3回 10時～11時15分  
担当 川坂、佐渡、健脚ボランティア4名  
参加者 23名

（男性5名、女性18名、60歳～74歳まで4名）  
血圧測定、体温測定、体調チェック、健脚  
健腕体操、頭の体操（歌2曲に手足の体操）

◎川坂会長の話

- ① 免疫を上げる食事術と薬の話
- ② 高齢者が気をつけたい薬の副作用について

コロナ感染拡大の不安もありましたが、ボランティアが助け合い、三密に気をつけ、また、川坂会長の熱意により、3回実施する事が出来、参加された人達も大変勉強になったと喜ばれました。

今年度は昨年のように食事作りが出来なかったため、川坂会長より「免疫力を上げる食事術」を参加された方にお渡しする事

が出来ました。血圧高めの人も多い事、低体温の人が多かったです。これからも減塩食、野菜スープを日常に摂り入れていきたいです。ボランティアの方々の協力も大変有難く、これからも継続していきたいです。



## 巴町シニア元気アップ促進事業

（能登中部 林、古木）

今回の見学先「和倉温泉お祭り会館」は令和2年5月に七尾にオープン。本物サイズを体感できるでか山や石崎の奉燈等が展示されており、地元の者にとっては特別な思い出があり早くから見学することを楽しみにしていたところ今回のコロナ禍です。現地を下見し感染防止上の安全な実施について検討した上で見学することに決定しました。

〈1回目・7月10日（金）〉

29名が参加してお祭り会館を見学し、その後旅館において新型コロナウイルス感染症に関する勉強をしました。講師には地元の社会福祉法人能登福祉会あっとほーむ若葉 総括施設長の看護師さんに来ていただきました。その後は感染予防に気を付けながら交流の時間をとりました。カラオケの楽しみの替わりとして持参した弦哲也作曲の新曲CD「能登島みれん」をかけて、皆様には心の中で歌っていただくようお願いしました。

〈2回目・11月30日（日）〉

参加者12名。テーマは強い骨づくりでしたが、町内で目立つ骨折予防の参考になるように考えました。プログラムは骨密度測定の実施（希望者）、及び管理栄養士による「食材の工夫で骨貯金」の講話（約1時間）です。講師には調理場の混雑を避けることを目的に、調理前の食材を提示しながらの説明をお願いしました。食材は参加者に持ち帰っていただき好評でした。

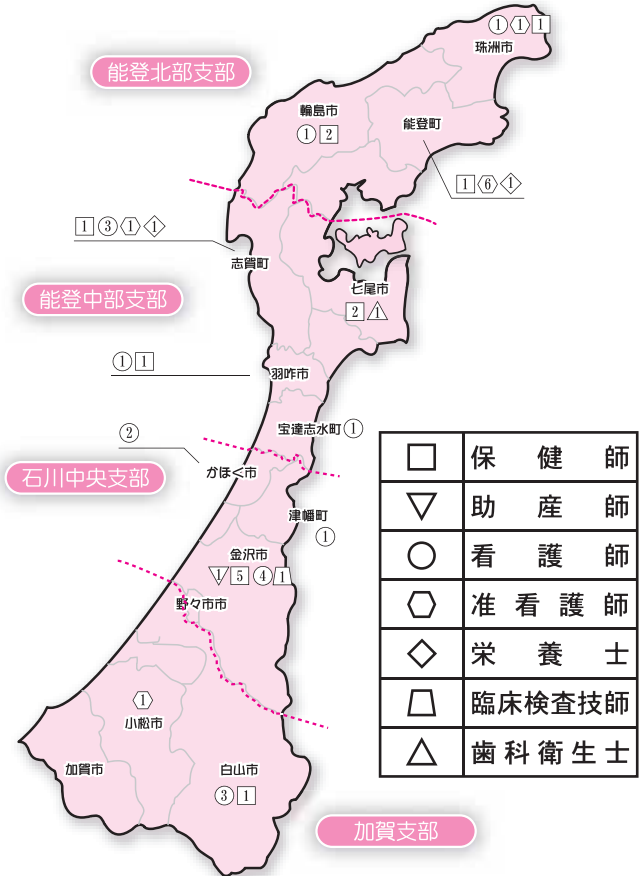


# 事務局からの お知らせ

## 虹の会会員状況

	加賀支部	石川中央支部	能登中部支部	能登北部支部	合計
保健師	1	5	4	4	14
助産師		1			1
看護師	3	7	5	2	17
准看護師	1		1	7	9
栄養士			1	1	2
臨床検査技師		1			1
歯科衛生士			1		1
合計	5	14	12	14	45

令和2年12月現在



□	保健師
▽	助産師
○	看護師
◇	准看護師
◇	栄養士
▭	臨床検査技師
△	歯科衛生士

## 会員募集!

みなさんの経験を活かした活動をしてみませんか?

### 市町その他関係者の方々へ...

既に市町事業に非常勤で参画しておられる保健・福祉職の方々、当会への加入をお勧め頂ければ幸いです。

### 在宅にいる有資格者の方々へ...

みなさんの経験や資格を活かした活動してみたいとお考えの方、研修に参加して最近の保健・医療・福祉の情報を取り入れたいとお考えの方、虹の会に加入しませんか?

## 私たちの活動にご理解とご協力を!

地域でボランティア活動を展開していくためには、地域の保健・医療・福祉等の関係機関、団体、地域の人々のご理解とご協力なしに実施はできません。

地域には、公的・私的な数多くの地区活動が組織されており、また、保健・医療・福祉等の行政サービスにおいても、隙間のないほどきめ細かなサービスが行われています。当然、そういった地域の活動と連携、協調、協働して行う必要があります。関係者のご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 原稿 | 募集

みなさんからの次号会報の原稿を募集しています。ブロック等での活動報告、健康づくりに関する情報・話題・料理レシピ、短歌、俳句、随筆等々何でも結構です。

事務局までどんどんお寄せください。

事務局

石川県国民健康保険団体連合会 健康づくり支援課

〒920-0968 金沢市幸町12-1 担当：山崎

TEL：076-261-5171 FAX：076-231-1601

E-mail kenkou@ishikawa-kokuho.jp