

# ゆずり葉だより

第22号



## 会長の窓

令和3年2月発行

発行；秋田県在宅保健師等  
ゆずり葉の会

新型コロナウイルスの感染拡大を抑止するため、1月8日に11都府県に再び、緊急事態宣言が出され3週間が過ぎました。一向に収まる気配が見えず秋田県でも病院クラスターが発生し関係者はどんなにか気をもんでいることと思います。そうした中で、海外ではワクチン接種が始まり日本でも治験が始まったというニュースがあり、ほんの少し光が見えてきたかなという感じです。

先日、コロナの現状を憂いて池田顧問から連絡がありました。「家庭内感染が感染拡大の元になっている今、コロナに限らず予防行動について、住民が、実行していけるように保健師として支援できることは何か、また、点ではなく面としてつながって活動できる手だてとして、他の組織や団体と手を組んでできることをやっていけないのか」とご提案をいただきました。秋大の熊澤先生にも連絡したとのことでしたので、熊澤先生に連絡してみたところ、池田先生から連絡を受け、早速、県の担当課長と統括保健師にもメールで連絡をとって来ていました。県は、ご存知の状況ですので、向こうからの連絡はまだないということです。また、秋田市の鹿子沢さんにも連絡していただき、「横の連携が確かに重要だと思う。県や市などそれぞれの部署で様々な対応はしている。情報交換と整理だけでもできれば意義はあるかと思えます。ただし、今はコロナ対応含め皆さん忙しすぎて声をかけられない状況です。」と返信があったということです。そして熊澤先生は、『目的をもって「話し合う」、「対話する」ことが一番大切で、池田先生もそのことを伝えてくださっているのではないかと思います』ということでした。ゆずり葉の会役員会でも「何ができるか？」について、話し合い、熊澤先生からの連絡を待って考えようということになりました。関係組織や団体が顔を合わせて話し合い、情報を共有することが大切と認識しながらも、それができない現状が歯がゆい限りです。会員の皆様からも「感染症予防に組織としてできる支援」についてご意見をいただければありがたいです。

(令和3年1月26日記)

## 受賞おめでとうございます。



厚生労働大臣表彰 (令和3年3月受賞)

岩谷 ナツさん (北秋田地区)

椎名 テル子さん (秋田・男鹿・南秋地区)

日本公衆衛生協会会長表彰 (令和3年2月受賞)

酒井 陽子さん (大仙・美郷・仙北地区)

高橋 悦子さん (大仙・美郷・仙北地区)

佐藤 道子さん (由利本荘・にかほ地区)

秋田県知事表彰 (令和2年11月受賞)

春日 静子さん (秋田・男鹿・南秋地区)

河西 淑子さん (由利本荘・にかほ地区)

宝池 律子さん (由利本荘・にかほ地区)

ゆずり葉の会の今 (令和元年度会員調査から)

1. 会員総数 83人 (R3.1現在)
2. 会員の平均年齢 73歳
3. 職種別 保健師77人 看護師6人

いつも皆様から事務局に励ましのお言葉をいただき、嬉しく思っております！！



# 会の活動あれこれ・・・

今年度は受託事業の出動日数が多く、特に中央地区の皆様にはご協力を頂き感謝しております。受託回数が多くなればなるほど会の財源は潤いますが、皆様に負担にならないよう調整する事が課題と感じております。

## 後期高齢者の訪問

(重複・頻回受診者、多剤服用者、高血圧未治療者)

## 保健事業と介護予防の一体実施

(秋田市、五城目町)

## フレイル健診



### <後期高齢者訪問から>

多剤服用者の訪問対象者の中には、10種類以上も服薬している方がおりました。さらに自分が何の病気でもどのような薬を服用しているのか分からない人が多かったと思います。「先生が出している薬をそのまま飲んでいいる。」と言います。私達保健師にできることは、まず①お薬手帳に記載されている処方薬と実際服用している薬をしっかりと確認し、本人に多剤服用であるという自覚を促すこと、②症状対処薬(例えば腹痛や便秘)については、症状消失後医師にその事を伝える力を付けること、③調剤薬局の薬剤師に多剤についての相談を促すこと などでしょうか。しかし、この対象者については、専門職である薬剤師に対応していただく事で成果が上がるのではないかと思われました。

### <フレイルチェック 15 項目> あなたもチェックしてフレイル予防！！

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	① はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いものがたべにくくなりましたか	① はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	① はい ②いいえ
6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	① はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	① はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	① はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週1回以上していますか	① はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされていますか	① はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	① はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	① 吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	① はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人との付き合いはありますか	① はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	① はい ②いいえ

## いきいき百歳体操は各地区で元気に推進中です！！



### 参加している方々の声

・やっぱり続けていけばいいね ・雪が降っても  
やりましょうよ！ ・頑張る自分にご褒美ね・・・

寒いけど、やっ  
ぱり体を動かし  
た方がよいよ

### 他にも

- ・被災者相談（健康相談と家庭訪問、交流会等）
  - ・秋田市老人いこいの家における健康相談
  - ・新型コロナウイルス感染症にかかるフォローアップセンター従事（濃厚接触者の健康観察）
  - ・職業専門校における健康相談
  - ・特定保健指導
  - ・暮らしの保健室（ボランティア）等
- “ゆずり葉の会”へ、各方面からのたくさんの依頼があります。皆様宜しくお願いします。

依頼を受けた業務にできるだけ応えたいと思  
い、皆様に事業への協力稼働調査を行いました。「協  
力可能」な方々にはお願いすることがあると思いま  
すので、その際は宜しくお願いします。



## 何気なく用いる「パタカラ」・・・どこを鍛えるのか確認しましょう！！

パ 唇を閉じる筋力を鍛えることで、食べこぼしを予防する

夕 舌先の筋力を鍛えることで、食べ物を押しつぶしたり、飲み込む力を鍛える

力 舌の奥・喉の筋力を鍛えることで、誤嚥せずに飲み込む力を鍛える

ラ 舌の運動筋力を鍛えることで、食べ物を喉の奥へ送る力を鍛える

私達も毎日やっ  
ていきましょう

舌トレーニング用グ  
ズを使うのも良いかも





ホッと一笑い (サラ川等から)



★ギガバイト時給いくらか孫に聞く      ★オンライン 説教したら 画面消え

★話聞け！スマホもいじるな！「メモですが」



『貴女は親切ね、優しくていいお母さんに育てられたのね。』私はお母さんの娘ですよ。』(1/30 秋田魁新聞 日本一短い手紙コンクールから)

### クイズ

並び替えて読んでみましょう 何と書いていますか？

すかの ゆはいり  
1. 塚の湯入り

ひゃっかい せ さいく  
2. 百花伊勢さ行く

つうこうようゆか  
3. 通行用床

3. 有効修身

答え 1. ゆすり薬の会 2. 巨巖生活

1 から 6 までの各□に、「+ - × ÷」を入れて式を完成させましょう

1.  $6 \square 8 \square 3 = 30$

2.  $40 \square 8 \square 6 = 30$

3.  $4 \square 8 \square 2 = 30$

4.  $20 \square 4 \square 25 = 30$

5.  $2 \square 5 \square 3 = 30$

6.  $12 \square 5 \square 2 = 30$

鳥の声が待ち遠しい今日この頃です。皆様如何お過ごしですか？1年前から始まった“コロナ”から、年末年始の豪雪、暴風雪被害と荒れ荒れの1年でしたね。今どうにかそこを脱出し、また明るい日々に向けて命を蓄えております。

体の調子が今一で診ていただきました。「自律神経が乱れっぱなしですね。」とのこと。給湯器が壊れ、不自由な生活を送っているせいでしょうか？佐藤会長から“呼吸法”を教えられ、改めて全集中で実践中です。皆様もご自愛ください。(R3.2)

ホーホケキョ  
早く春にな～れ

