



令和3年3月4日

総会に参加して

松塩筑支部 真嶋 裕子

国保連合会のスタッフの皆様のご協力があり、コロナ禍の真っ只中、感染に注意しながら開催にこぎつけることができました。

来賓には長野県健康増進課長田中ゆう子様・国保連合会平出様をお迎えし議事が円滑に進行されました。

まず、大会スローガンを参加者全員で確認し、今年度は会費の値下げがあるため、会員加入の増加につながればと思います。また、来年度は通常に総会が開催されることが出るようにと思います。

さて、ようやく私に7月案内の予防接種通知が届きました。コールセンターでは私の様な仕組みが解らない人の対応まで大変そうでした。その状況下で、保健補導員等の地域活動を寸劇や健康体操など工夫をされて統括されている保健師の皆様が下がります。新型コロナウイルスの予防接種だけでも手一杯で大変な状況を考えてと出来るだけ負担を減らしてほしいと思います。

最後になりますが、会員の皆様のご健勝と活躍をお祈り申し上げます。

### ❖ スローガン ❖

- I 地域住民の健康づくり活動の支援者として研鑽に努め、会員相互の情報交換を行い、積極的に関係者と連携を図り地区活動をすすめましょう。
- II 知識の幅をひろげるため、研修会に積極的に参加し、市町村等の事業を支援しましょう。
- III 進んでボランティア活動に参加しましょう。
- IV 専門職としての誇りをもって、心豊かに仕事と生活に励みましょう。
- V 会員拡大に向けて積極的に声をかけあいましょう。



## 第2回研修会に参加して

長水支部

西澤 みさ子

コロナ禍で、首都圏の緊急事態宣言は発出されていたが、当県は比較的落ち着いたままだった時期の総会及び研修会の開催でした。昨年は開催されずに講演会も2年越しの実現となり、演題にとっても興味をひかれていたため残念な思いを抱いたのですが、今年は開催して頂いて感謝しています。

最初は県健康福祉部の田中ゆう子健康増進課長から、「健康長寿長



野県を未来へつなげていくために」と題して、健康・栄養調査の結果を交えて、健康長寿を目指すための施策について説明がありました。

長野県が目指す健康長寿とは、単に「長生き」を追求するだけではなく、一人一人が生涯にわたり尊厳と生きがいを持ち、その人らしく健やかに幸せに暮らせる「幸せ健康県」を実現するために、長野県の課題で

ある脳卒中を予防するため等の県民運動についてACE（エース）プロジェクトに取り組んでいる現状についてお話がありました。

Action（体を動かす）Check（健診を受ける）Eat（健康に食べる）を表します。

Aは毎日続ける速歩と体操で目的が必要であること、Cは健診と毎日の血圧チェック、Eは塩分を減らし野菜を増やすことを目的にしているということでした。

正常血圧と思っている男女の1割が実際には高血圧であること、そして塩分では、約9割の人が食塩を摂り過ぎていて現状の説明があり、特に塩分では食品の中の塩分量の摂取が問題だとのことでした。保健師になりたての頃に塩分測定器を持って各公民館で味噌汁等の塩分測定をしたことを思い出すとともに、コンビニ等で手軽に買える食品を利用する中での塩分摂取量の増加を心配します。

また、高齢者のフレイル予防のためにハイリスクとポピュレーションアプローチに取り組む市町村を増やしていきたいとお話があり、高齢

者である自分自身に何ができるか考えさせられる内容でした。田中課長は保健師であり、明朗で簡潔な講演は説得力がありとても頼もしく感じました。

次に、講演会です。

演題は「フットケアで命を守る」長生きすること・歩くこと、講師



は長野市民病院フットケアセンター長であり、循環器科副部長・心血管センター科長の三浦崇先生です。当該病院にフットケアセンターがあることを知っており、実際の内容にとっても興味がありました。内容の概要です。

○ 第一声に、歩くことで色々なことが改善する。

足は第二の心臓であり、心臓から流れてきた血液を筋肉の収縮（ポンプ）作業により心臓に戻す役割があり、心臓も筋肉、足も筋肉の作用であること

○ 動脈硬化は足の血管にも起き、下肢閉塞性動脈硬化症が代表的な疾患

・その診断として手足の血圧測定

があり、ABI値（分母が手の血圧値、分子が足の血圧値）では、0.9以下が血流障害を起している。

・動脈硬化の指標として酸化ストレス（活性酸素の攻撃）があり、足の血圧が改善し、歩くことで酸化ストレスが減少する。大事なのは自分の足で歩く、必要なのはその足を維持することである。

○ 下肢閉塞性動脈硬化症は末梢の血流障害で、冷感、しびれ、間歇性歩行、安静時疼痛、下肢潰瘍、壊疽を症状として、足背動脈、静脈が触れない、指先の色が悪い、毛が少ない、爪が小さい、透明でない場合は、手足の血圧測定をしてもらうように勧める。

・カテーテル治療の実際の映像の紹介もありました。（夜間足がつることが多い私としては、是非一度測定してもらいたいと思いました。）

○ 足には3つのアーチがあり（外側、横、内側）このアーチがしっかり働くことで身体を支え、歩く、走ることができ、そのアーチが崩

れることで骨格の異常（形体）として外反母趾、内半小趾、土踏まずの変形、扁平足、開帳足（足の指が横に広がる）がある。

●これらの変形は、足裏にタコやいぼがでやすくなる、また足指の筋力不足を起す。

●筋力体操としてタオルを足指でつまんだり、足指じゃんけん等が効果的。

○足のトラブルのほとんどの場合は、靴やインソールの改善で予防でき、自分の足に合った靴を正しく履くことが大切であり、靴はつま先トントンではなく踵トントンで履くこと。

ひも靴の履き方：ひもは緩めておく↓かかとトントン↓つま先から締め↓最後に引っ張る

●靴選びにはシューフィッターのアドバイスも有効。

○皮膚や爪のトラブルもあり、爪や深爪は創傷の原因になる。

○足病には、動脈硬化、糖尿病、腰椎疾患、皮膚病等いろいろな原因が関与してくる。そのため関係する科と連携して治療に当たらない。

○長野市民病院にはフットケア

チームがあり循環器内科の医師であるセンター長を中心に血管外科、形成外科や皮膚科、循環器内科の医師、理学療法士、認定看護師（皮膚、糖尿病等）や糖尿病フットケア外来と連携している。

●外来は水曜日の午後、紹介のみによる予約（5人枠）

問診（フットチェック）↓診察

↓検査（ABI・下肢エコー・CT・MRI等）専門科にて治療↓装具の調整や靴の調整

○最後に、歩くことは長生きに直結する、歩ける状態を維持する、爪、皮膚の色調、足の形、創傷にヒントがある、除圧、靴の正しい履き方の指導が大切である。

質問も、具体的な状態についての相談等多数あり、大変有意義な講演会でした。

講演会でした。



再任役員あいさつ

### コロナ禍での私の体験

会長 金子 和江



令和3年度も半ばを過ぎたというのに未だに新型コロナウイルス

ルス感染症の終息が見えず、制限のある暮らしが続いています。信濃の会も総会を終え新たな体制になったというのに、役員幹事会で顔を合わせる機会が減り、文書連絡の方法で、会の事業推進にご協力を頂き、特に幹事さんには感謝申し上げます。

このコロナ禍で、改めて自分の健康を守るには、日々の暮らし方が大切であることを実感しましたのでその事を書かせてもらいます。

地元で行われていた介護予防の教室やイベントがことごとく中止になり出かける機会がめっきりなくなり、寒い冬を迎え、一日中こたつでの生活が続くうちに左足の甲の痛みが始め、特に階段を下りる時、又歩き始めて10分もしないうちに痛みがひどくなり、ついに整形外科を受診することになりました。「リスフラ

ン関節炎」との診断で理学療法士さ

んによる、下肢のマッサージ、ストレッチの方法を自宅で3ヶ月位続けるように指導を受けました。受診した時は、正直、今悩んでいるこの痛みが本当にこれだけの方法で改善するのだろうかかと半信半疑でしたが、日に3回位足の指の運動やふくらはぎのストレッチなど続けているうちに本当に3ヶ月位で普通に痛みなく歩けるようになりました。

始めは慢性的な痛みとしてつきあわなければならぬのかなと頭をよぎりましたが、日々のちょっとした意識の持ち方で体は影響することを実感しました。

自分の体のメンテナンスも大切であることを体験した次第です。

新任役員あいさつ

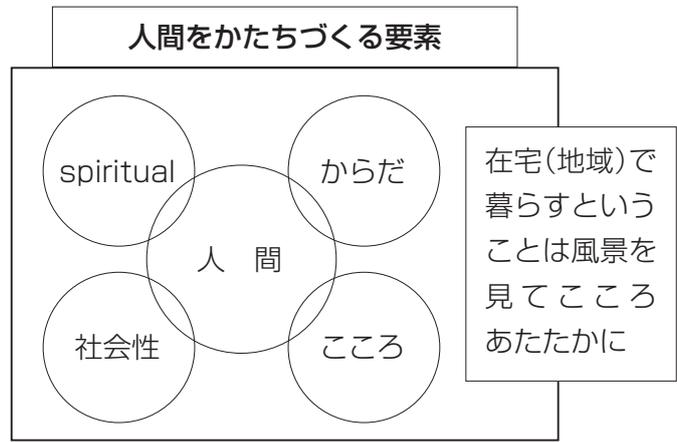
### 新任役員書記をお引き受けて

上小支部 近藤 久代

在宅看護職信濃の会会員の皆様、新型コロナウイルス感染症予防活動に県・市町村から応援依頼があり、ご活躍、ご多忙な毎日をお送りのことと存じます。



パネルディスカッションでは、5人のパネリストは各々で表現は異なるものの、高齢者への医療提供の課題・体制の構築と地域包括ケアの更なる推進が問われていた。



## 初めて「市町村支援 受診勧奨事業」に参加して

須高支部 目黒 敦子

山ノ内町へ特定健診受診勧奨事業の支援を行いました。

「〇〇さんのお宅ですか?…」電話をすると、住民の方が答えてくださる。このやり取りは久しぶりの感触でした。

山ノ内町の特定健診受診率向上の一環として、すでに生活習慣病で医療機関受診中の方に特定健診項目値を記入できる診療情報提供票を送付し、情報提供契約医療機関の主治医に受診者から診療等提供票による依頼があれば、主治医は書類に記入し役場に送付するという仕組みになっています。今回は、この医療機関受診中の方に通院中であっても特定健診の必要性を理解していただき、特定健診の受診を意識して主治医に情報提供を依頼して欲しい旨の勧奨でした。

電話勧奨は不在がつきものであり、多様な時間帯を試みました。60歳未満の方は夜7時過ぎでも不在、60歳～70歳は就労者が多く再三の対応、夕方の時間帯は夕食など多忙な時間のため話し難くて趣旨が伝わりにくい、また、オレオレ詐欺の予防対応で受け入れが困難な電話機能が増える等、今後の検討課題と思われました。日中の時間帯が受診中の生活習慣病の話もできる等、ゆとりをもってより趣旨を伝えやすいことが実感できました。

特定健診会場への受診勧奨と違い、主治医を持って定期的に疾病を中心に身体を見ていただいている方々に特定健診の位置づけの理解を求めるのは厳しいものを感じられました。「医者にかかっているのにどうして必要なのか…」「やりたくない…」「やらない!」等きっぱり拒絶される場面、一応受け答えしてくれるも迷惑そうな反応ありあり等、保健師として揺るぎない信念で対応ができたのかどうか不安に駆られた日々でした。その反面、山ノ内町の住民には温かな受け入れも多く、住民とのやり取りも嬉しく、この支援に参加した意義を感じました。改めて、私達の仕事は住民の反応から支援を受けていることも考えさせられた事業参加でした。

## 長野県在宅看護職信濃の会 調査まとめ

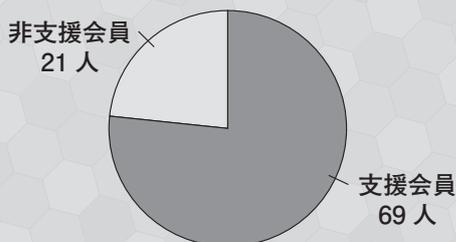
令和2年度に行いました会員調査の結果をお知らせします。

調査期間 令和2年1月～令和2年12月

・調査対象 会員 145名 ・回答数 会員 90名 ・回答率 62.1%

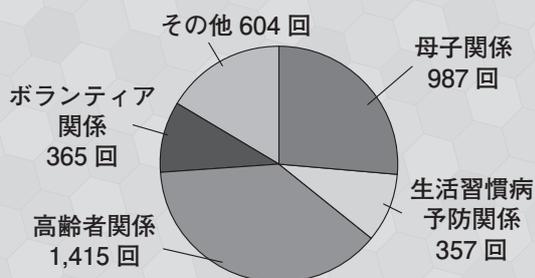
### (1) 市町村における保健事業等への支援状況

■回答会員 90名中 69名が支援していると回答



支援会員	69人
非支援会員	21人

■支援者の状況の内訳



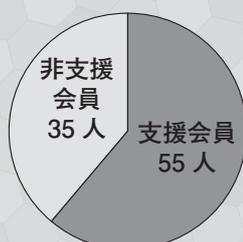
内 訳 (回)				
母子関係	生活習慣病 予 防 関 係	高齢者関係	ボランティア 関 係	そ の 他
987回	357回	1,415回	365回	604回

<具体的な内容>

母 子 関 係	乳幼児健診
生活習慣病予防関係	特定保健指導、検診、健診
高 齢 者 関 係	介護予防、飯田市社会福祉協議会広報誌編集会議、阿智村精神デイケア、施設での布切、地区の高齢者の集い、病院付添、買物介助、認知症予防衛生教育、介護認定審査会、包括支援センター会議
ボ ラ ン テ ィ ア 関 係	小学校読み聞かせ、高齢者いきいきサロン、介護施設レクリエーション、公民館レクリエーション、市内ボランティア、パーキンソン交流会、認知症カフェ、血圧測定、健康相談、骨密度測定、通院付添い、日赤奉仕団講習会、配食サービス（安否確認）、クリスマスプレゼントの個別訪問
そ の 他	精神障害者施設支援、心の電話相談、男女共同参画計画策定会議、受診勧奨電話、民生委員会、自殺予防対策電話相談、PCRセンター、がん検診問診、骨検診、肝炎ウイルス検査、結核検診問診、被災者仮設住宅の家庭訪問、精神保健（地域活動支援センター）、新型コロナ電話相談、救護

### (2) 市町村以外における保健事業等への支援状況

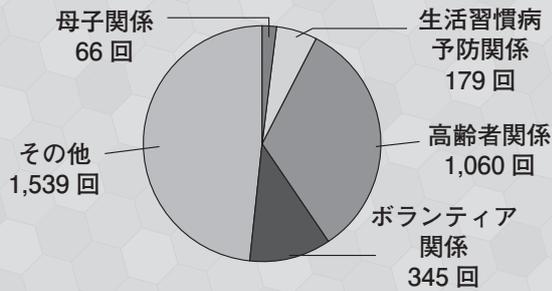
■回答会員 90名中 55名が支援していると回答



支援会員	55人
非支援会員	35人



■支援者の状況の内訳



内 訳 (回)				
母子関係	生活習慣病 予防関係	高齢者関係	ボランティア 関係	そ の 他
66回	179回	1,060回	345回	1,539回

<具体的な内容>

母 子 関 係	母乳相談、2ヵ月育児相談、マタニティー教室、妊産婦相談等
生活習慣病予防関係	企業での健康管理全般、特定保健指導
高 齢 者 関 係	福祉支援施設の健康管理、施設での健康管理業務、介護保険審査会、松本大学介護職員初任者研修
ボ ラ ン テ ィ ア 関 係	保健婦資料館草刈、精神障害者グループホーム訪問、MCI 支援、精神障害者自立支援、介護予防（臨床美術）、発達障害親の会、サロン活動、施設ボランティア、お寺サロン、飯田病院精神科病棟・デイケア書道、ゴム体操、子育て支援、被害者支援、読み聞かせ（小学生）、認知症個別相談、傾聴ボランティア、病院ボランティア、マスク作り指導（小学校教諭）、更生保護女性会、防犯パトロール、防犯詐欺予防、夢ひろば、地区社会福祉部会、ふれあいランチ、配達ボランティア、高校への郷土食支援
そ の 他	精神障害者支援 NPO 法人会議、保健所でコロナ感染症電話相談、障がい者施設看護師、救護、医学教育、カウンセリング（心の相談）

会員の声

森林セラピーにかかわって

飯水支部 中塚 愛子

今、年に数回、森林セラピーの案内をしています。先日、NHKの朝ドラで、森林セラピーという言葉が出て、うれしくなり、集中してテレビを見ていたのですが、ほんの少しで終わってしまい、ガッカリしました。まあ、森林セラピーを知ってもらう一つの機会になっただけでもいいかと、仲間と話しています。森林セラピーが始まってから15年くらいになりますが、まだまだ認知度が低いのが現状です。

私が森林セラピーに関わる様になったきっかけは、市役所に勤めていたころ、セラピー基地を立ち上げるという話があり、少し関わったことからです。

「森と健康」「森と福祉」「森と観光」と、これなら退職してからも私にできるかもしれないと思いました。自

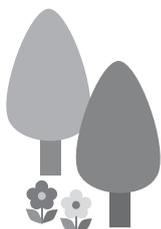
然が好きなことと、今の保健師の仕事も生かせるかもしれないと、退職してからガイドの養成講座に参加し、ガイドの資格を取りました。また、仲間も出来ました。私達の会の強みは看護職が5人いるという事です。

案内する対象は、障がい者、子どもから高齢者までいろいろです。森の中を五感を使って歩いたり、深呼吸したり、リラクセスしたりと、森をゆっくり楽しみます。心や身体の健康増進、免疫力アップにつながるというわれています。

会では、年に1〜2回イベントを開催しています。今年で17回になりました。

市の保健福祉課や障がい者の支援を行っているNPO法人の協力を得て開催しています。中には繰り返し参加してくださる方もいます。

コロナ禍の中、森の中でマスクを外して深呼吸をすることも気持ちがいいです。



## 令和3年度長野県在宅看護職信濃の会 役員・幹事名簿

職名	支部名	氏名
会長	長水	金子 和江
副会長	上伊那	平澤 かほる
書記	上小	近藤 久代
会計	大北	薄井 百子
監事	佐久	堀米 きみ子
〃	中高	高橋 秀子
幹事	佐久	須佐 千代栄
〃	上小	宮入 典子
〃	諏訪	伊藤 美恵
〃	上伊那	赤澤 千穂
〃	飯下	原 勝美
〃	松塩筑	小原 美江子

職名	支部名	氏名
幹事	木曾	
〃	安曇野	
〃	大北	矢口 洋子
〃	千曲	村田 文子
〃	須高	目黒 敦子
〃	中高	春原 春美
〃	長水	池田 敦美
〃	飯水	常田 徳子
顧問		矢口 洋子
顧問		大口 とし子
顧問		菊池 智子

## 令和3年度長野県国民健康保険団体連合会 事務局名簿

職名	氏名
事務局長	吉澤 悦男
保健事業課 課長	尾形 誠
課長補佐	岡澤 忠久
保健事業係 主査	篠原 裕美

職名	氏名
保健事業係 主査	松倉 康人
主事	鈴木 駿斗
保健事業専門員(保健師)	西澤 佳子
保健事業専門員(保健師)	池田 英利子

題字揮毫  
第二代会長 林 操



幹事 赤澤 千穂  
(上伊那支部)

我家には時計が7個ある。携帯も入れれば8個になる。携帯以外は皆5分程度進んでいる。直せば良いのだが面倒でもあり、進んでいる分には差しつかえ無いという気持ちもある。おおよその時間がわかれば良い生活をしているのだ。しかし、新型コロナウイルスの予防接種の手伝いに行くようになり、それが、平日であったり、土日であったり、午前・午後であったりと一定していない上に開始時間が違ったりするのだ。こんな事があった。「今日お願いしてありますよね」「50分からじゃないですか?」「いいえ20分からです!!」「あ…」これは時計のせいではない。時間を気にする生活にはストレスを感じるこのごろ。