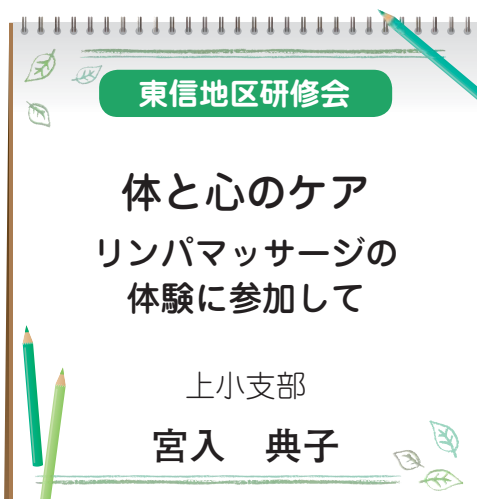




11月12日（金）コロナ感染が落ち着き始めた時期に研修会が開かれました。東御市文化会館会議室に佐久支部会員と共に18人の出席がありました。リンパケアアドバイザーで看護職の下平三恵氏によるお話と実技でした。講師がリンパマッサージと巡り合ったのは、がん病棟勤務のとき、患者さんの肉体的・精神的な苦痛を和らげる方法として、リンパケアは効果があることを知ったからでした。その後研修を重ねてアドバイザーになったことをお聞きしました。

最初に外反母趾や内反小指などで不調を訴える人が多いということで、自分の足を見て、足のマッサージ、巻き爪の対処法、運動靴の選び方を教えていただきました。次に上腕のリンパの流れを良くするマッサージです。リンパは表皮のすぐ下にあるので、手で軽く圧迫するように1秒に5cmくらいの速さでわきの下に流します。手の感覚を刺激することは

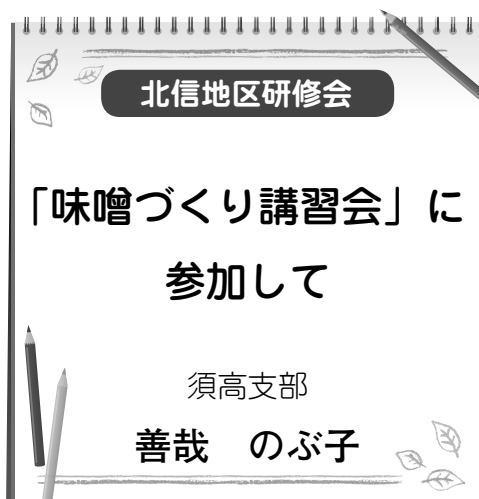


記念館ぬり絵コーナー

脳に伝わりやすく、オキシトシン（癒しホルモン）が多く分泌され癒し効果が大きいということでした。次に足からそけい部へリンパを流し、下あごから顔、額から頸部へリンパを流すマッサージを行い、会員皆大盛り上がりでした。

昼食後、文化会館内の丸山晚霞記念館での特別展を鑑賞し体も心も癒された一日でした。

その後会員の皆さんから有意義な研修であり、疲れたときにリンパマッサージで和らいでいると喜びの声が聞かれる良い研修でした。



去る11月20日北信地区研修会が開催されました。

なんと「味噌づくり講習会」!!「粋な研修」!!と大喜びで参加しました。在宅看護職信濃の会には入会して日が浅いのですが、新型コロナの影響で研修は中止が多く、初めて北信地区の皆様にお会いする機会にもなりました。

味噌づくりの工程はとてもシンプルでした。糀屋本藤醸造舗の社長さんから丁寧なレクチャーのもと、会員のみんなは一生懸命に豆と糀と格闘すること約1時間、愛おしい味噌の出来上がり。後は暑い夏を待つ味噌が自分で熟成するのを待つだけ。なんと楽しむことでしょう!

仕込みが終わると工場内を案内していただきました。大きな樽は一番に酒、二番に味噌、その後は醤油づくりと長く使われるとのことですが、でも樽の修理をする職さんが減っていることなど業界の悩みやまた嬉しいことなどもお聴きすることが出来ました。

そしてさらに楽しみだった糀を



使った美味しいランチをいただきました。やさしいお味のお料理の数々に大満足!コロナ禍なのについて会話が弾みそうになりストップストップと笑顔いっぱい美味しい時間でした。

午後は、須坂市の人形博物館を見学。私は都合が悪く参加できませんでしたが、学芸員さんの説明がとても良かったとのことでした。

こんな素敵な研修会を開催してくださった役員の皆様、本当にありがとうございました。早く新型コロナが収束することを願って日々頑張っていきたいと思います。

各地区支部研修会内容

■ 中 信

期 日：令和3年10月13日 【中止】
 場 所：松本市アルプス公園
 参加人数：－ 名
 内 容：マレットゴルフ
 目 的：
 ・自然の中で親しみやすいスポーツにチャレンジし、心身を刺激し、リフレッシュを図りながら会員同士の交流を深める。
 ・歩数計（または消費エネルギー等表示される健康器具）を各自へ配布し、実際に測定してみる。
 ・配布する健康器具を日常的に利用し、健康づくりに役立てる。

■ 南 信

期 日：令和3年10月 【中止】
 場 所：講師所属大学
 参加人数：－ 名
 内 容：オイルパステル
 講師 臨床美術師
 五味 なおみ 氏



男女共同参画推進県民大会（オンライン）に参加して

佐久支部 堀米 きみ子

コロナ禍ゆえ、“あいとぴあ”と県下7ヶ所オンライン方式で開催されました。「人生100年時代を生きるすべての人にエールを」と題して昭和女子大学理事長・総長 坂東 眞理子 氏の講演が行われました。大画面に映し出された講演方式は初体験でした。

長くなった人生の後半期、従来の勤労・引退の単純型人生から男性女性ともに自分で人生設計し、常に学び直し多様な生き方にシフトしていく必要があるという内容でした。

特に、with コロナ時代のたしなみとして

- ・口をへの字にせず機嫌よくふるまい
- ・ほうー、なるほどとまだまだ成長し
- ・できる時、できる範囲で人の世話をし
- ・今日用（教養）と今日行（教育）は自分で作り
- ・金も権力も地位もない、ないないづくしの中でほめる力はある
- ・最後は今こそ意識しておしゃれを。これ周りへのエチケット

自分もまだまだ捨てたもんじゃないと思い込ませ、よりよい社会のため、自分を変える、社会を変えると。“ぶつぶつ独語”

今、日本では100歳以上の方が8万6500人余という。並外れた生命力の持ち主だ。果たして各々何歳まで生きられる？ 考えても答えなし。所詮、お釈迦様の手の内。全てお任せし明朝は必ず目覚めると信じて。できれば死ぬまで自分で考え歩き、人とつながっていたいものだ。（できれば相対で聞きたかったなー。）



会員の声



「雑感」―自分史―

佐久支部 須佐 千代栄

国立名古屋病院で看護婦を、長野県公衆衛生専門学校で保健婦の資格を取得。(両方とも廃校になってしまいました)が、軽井沢町役場へ就職したのは、昭和45年、22歳のときでした。

もちろん看護協会に入会しました。就職して2年目白羽の矢が当たり、保健婦部の会計として、松本へ青木峠で通いました。怖いもの知らずで何とか役目を終えたのは妊娠、出産があったからでした。その後県の教育委員として、計画、実施で保、助、看ともにがんばりました。松本まで、今度は丸子経由で三才山を越えて月1回位通いましたが、職場の理解と家族の協力が大きかったと思います。

その後、社協の介護保険に出向になり、高齢協の役員をさせていだいたりもしました。

再び看護協会に関わるようになったのは、在宅看護職信濃の会の佐久支部長を仰せつかったことでした。

地域で専門職として、健康づくりに関わらせていただいたり、研修会に参加したり、会員との親睦を深めたりと充実した時を送らせていただきました。

私生活では4人の子(女3人男1人)に恵まれ、まだ育休もない中、父母、義父母、近所の委託ママの助けを借りて、休むことなく今日まで勤務してきました。

母も看護師で病院勤務でしたが女兒3人の時はともに出勤、末子の時ようやく退職して育児に協力してもらえました。その時は母のことを「いったい幾つまで働く気だろう」と思ったのですが、自分はその母の年を10年以上も超えて現役でいられた

のには我ながらビックリ。資格を持つていることのありがたみと、必要とされることの嬉しさの裏には、家族や職場、地域の人の理解と協力があつたことと、改めて感謝している次第です。

会員一年生

千曲支部 宮島 葉子



令和3年度加入させていただきました。直なところ迷っていました。決意した一番の要因は、会員の皆さんの生き生きとした姿でした。

去る11月20日北信地区の研修会が実施され、久しぶりに皆さんにお会いすることができました。仕事のお手伝いに行っている市町村等では最年長の私ですが、その時はひよつこの部類です。先輩方のお話を伺うと、ご隠居さんなど皆無です。何かし

ら仕事を続け、生きがいの一つと、健康寿命に貢献されています。研修会の内容そのものも充実していましたが、生き生きとした先輩方からエネルギーをいただいた一日でした。本当にありがたいことです。

加入したことにより得た貴重な体験を、今度は後輩たちのためにもつなげていかなければと思う今日この頃です。

自宅での看取りを体験して

松塩筑支部 曽根 亮子

この2年間はコロナ禍で人との付き合い方が変わってきています。

昨年は身内が入院しましたがコロナ禍の影響で面会制限が厳しく、終末期でも県外在住の娘は面会できず「介護サービスを使い身内に会わせたい」と退院を申し込んで「病弱な妻一人だけで自宅で看護できるか」と言

われながらも退院しました。

娘たちは実家に泊まり、訪問看護と訪問入浴、夜は自分たちで在宅酸素・喀痰吸引をして数週間後、近親者に看取られ亡くなりました。後悔のない幸せな最期でした。娘たちの婚家や職場の理解のもと全力で介護できました。

我が両親は90歳代で農業もしますが、過去に母の実家の家と墓の始末をしています。今は「身体がしんどくなって来ている。身内が頼り。跡取りがいないことを少し後悔するが俺たちが亡くなった後のことは考えているから、もう少し見てくれよ」と言います。私も妹も義母の介護中。満足する生活支援と介護をしたいのですが、果たしてできるでしょうか？

今は介護保険制度があります。将来、私たち夫婦に介護が必要となったとき、制度も施設もないかもしれない。近隣や身内との関係も希薄になり、実子

も別地域で自立している。子の親に対する考え方も、私たち世代とは違います。義母は「長生きしてもつまらない。話し相手がない。どこでも居場所がない」と嘆きます。

私は子供と同居し孫もいますが、日々考え方の相違を感じています。

自分で将来を考え地域で生きがいを見つけ、話せる仲間・繋がりを探さないと孤独になるばかりと思っています。

そして、介護保険制度が長く続くように願っています。

未来へのバトンタッチ

南信支部 山口 志は香

在宅看護職の皆様、新年を迎えいかがお過ごしでしょうか。

環境危機や気候変動、未曾有の自然災害、経済格差、子どもの虐待や貧困などに加えコロナ禍で生きていく事が本当に大変

な時代ですが、皆様それぞれの場でご活躍のことと思います。

さて、私は60代後半に差し掛かり、若い頃は平気で出来た事が出来なくなり老いを感じる事も多くなりましたが、まだ保健師としてフルタイムで勤務し家や地域の事など忙しい日々を送っています。

自治体の子ども相談室で働いていますが、子どもが健やかに育つことがこんなに難しい時代かと痛感しています。

発達障がいや児童虐待、いじめや自殺、ゲーム障害、不登校や引きこもり、子どもの暴力、貧困で育てられないなどの相談が多く、子供が健やかに育つ環境を整えることが困難な家庭が増えてきているのが実感です。特に児童虐待の問題は子どもの健全な成長に深刻な影響をもたらし、精神医学的な問題を抱えたり、反社会的な行動に走ったり自立が困難な若者の問題へ繋がっています。虐待が重症化する前に、子ども達の心の傷が深

くならないうちに、大人が早く気付き地域のネットワークで対応することが子ども達の未来を守ります。虐待を疑ったら是非行政の虐待対応窓口や児童相談所に連絡ください。

重い相談も多く、心が辛くなることもあり自分の幸せ時間を作るようにしています。土日はバラの栽培に精を出し、季節に合わせて家の中に花をあしらひ、お香をたいてお抹茶を楽しんだり楽器を奏でたりしています。日常生活の中で些細な事ですが、自分にとっては至福の間です。

コロナ収束後の社会が、際限ない利潤追求の時代からどう変わるのか期待もありますが子ども達が人として十分認められて育ち、皆が健康で笑顔輝く世の中をバトンタッチできるような、これからの励んでいきたいと思っています。

佐久市新任保健補導員研修会を通して

佐久支部 書記 坂戸 千代子



市町村では、健康に携わる重要な地区組織として保健補導員の育成に力を入れています。少子高齢化を背景に地域包括ケアの推進をめざして、ますます保健補導員会の活動は期待されているところです。発足当初から保健補導員の活動は、自分自身の健康、家族の健康、地域の健康、まちの健康へと輪を広げる活動が目的となっていました。

この度、私たちは、「健康寿命延伸のための市町村支援事業」の一環として、佐久市新任保健補導員の委嘱書交付式に合わせて開催された、第1回ブロック研修会で保健補導員活動について話をする機会をいただきました。研修会に当たり、関係者と担当する先輩保健師5



名で目的や内容、資料の確認などの意見交換をして準備を進めました。

在職中には、各ブロックで開催する初回の保健補導員研修会に会長さんが出向き、保健補導員の活動についてお話しいただきました。これからスタートする保健補導員さんの真剣な眼差しが思い出されました。

研修会当日は、若い保健師さんが事業の運営をしており頼もしく感じました。そして参加さ



れた保健補導員さんは、健康に関する地域の支援者として活動がスタートしていくわけですが、活動の一つ一つが学びとなり、2年間をとおして仲間づくりができることを願いながら話しをしてまいりました。先輩保健師と市の保健師さんとは、保健補導員活動を共有しながら実施できたことはよかったと思います。

令和3年度 在宅保健師等を活用した健康寿命延伸のための市町村支援 実施状況

支援状況

令和4年1月現在

	市町村	支援内容	実施支部	派遣者数(人)	実施回数
1	佐久市	新任保健補導員委嘱書交付式並びに第1回ブロック研修会における講話	佐久	4	4
2	生坂村	がん検診の問診	松塩筑	1	4
3	池田町	• 血圧測定 • 問診表の確認、記入 • ミニ学習会講師	大北	4	4
4	小川村	• 健やか教室の講師 • 介護予防事業(地域支援事業A型)「ずくだしてみる会」の支援	長水	2	2

〈感想〉(一部抜粋)

- 保健補導員会の歴史が脈々と受け継がれていくこと、先輩たち、保健師の困難な時代に頑張ってきたことが今につながっていることを改めて感じます。
- 社会が複雑化し多様化している中、様々な健康課題に対して保健補導員組織を育てる難しさも感じますが、2年間の任期を終わるときに「やってよかった」と感じていただけるよう、保健師の力量も問われると思います。
- どんなに時代は変わろうとも、保健補導員活動の基本理念は発足当時と変わらないと思います。時代に即した活動を柔軟かつ継続的に保健補導員組織を育て、そして保健師も育てられ、目指す健康寿命の延伸に向けた活動ができることを期待したいと感じました。
- 昨年同様、今回もコロナ禍の検診であるため最大限の感染予防策をとっての会場設営をしていました。スムーズに実施できたことはよかったと思います。
- 施設検診の希望者が増えているとのことですが、施設、集団検診と選択肢があることは受診者にとっては良いことだと思う。早期発見、早期治療のためにも乳がん検診をとにかく受けようと思ってくれる方が増えていくことが大事だと思います。
- 60代～80代のほとんどが女性の方であった。体力及び健康維持のためにされている方が多かった。男性の方も少人数参加がありました。
- 年8回行っている健やか教室のうちの1つの教室で参加者は和やかで積極的でとてもやりやすかった。



市町村支援の様子(小川村)

編集後記

編集委員

原

勝美

(飯下支部)

長野から3時間離れた北岳・赤石が見える小さな村で地域医療に携わっていた医師が、訪問看護のお世話になり療養されていましたが、老衰のため96歳の生涯を終えました。厳しく、温かく村民を見守り、仕事に誇りを持ち楽しく生活していた姿が偲ばれます。

今、医療の現場で大変な思いをされている方が多くいると思いますが、どうか心が折れることなく、この困難を乗り越え、静かな日常が戻ってくることを願っております。

新春を迎えたとはいえ、朝夕の寒さに身も縮み、つい足をかばい遠出を控えてしまい、事務局や役員の方々には大変お世話になりました。これからもよろしくお願い致します。

長野県在宅看護職信濃の会 ホームページの開設について



令和3年9月17日(金)に長野県国保連合会のホームページ内に長野県在宅看護職信濃の会のページを作成し公開いたしました。信濃の会の活動を多くの方に知っていただくため、当会の紹介や会報等を掲載します。

会員募集

信濃の会では、随時、新入会員を募集しております。長野県内にお住まいの看護職(保健師・助産師・看護師)の方、一緒に楽しく学んで活動しませんか。

お申込み、お問い合わせは事務局まで

長野県在宅看護職信濃の会

(事務局) 長野県国民健康保険団体連合会保健事業課

長野県長野市大字西長野字加茂北143-8

TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559

<https://www.kokuho-nagano.or.jp/shinano/>

E-mail hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp

