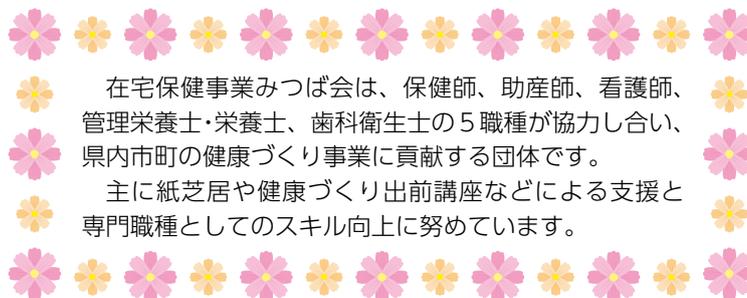


設立25周年特集号

みつば会通信

長崎県在宅保健事業みつば会

2022年
10月
第27号



在宅保健事業みつば会は、保健師、助産師、看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士の5職種が協力し合い、県内市町の健康づくり事業に貢献する団体です。主に紙芝居や健康づくり出前講座などによる支援と専門職種としてのスキル向上に努めています。

ごあいさつ



みつば会会長 森 夏實（保健師）



会員の皆さん、お変わりなくお過ごしですか。

コロナウイルス感染拡大も3年目を迎えました。長崎県内の感染者も、変異株がオミクロン株と認定されてから、3倍の速さで増加しています。自治体からの支援依頼も、この為に次々とキャンセルになりました。

しかし、今年度は5月集約で34回となり締切後の緊急支援依頼が目立っています。みつば会活動への信頼が、国保連合会のバックアップのおかげで、高まっているのではと嬉しく思っております。

この期待に応えるべく、今年度は支援事業内容の質の向上をめざすつもりです。

その為、講話内容のテーマを共通にし、支援会員の格差を防ぐ努力をします。また、既成のパンフレットを連合会に購入してもらい、支援効果が上がるよう考えました。

支援は当日ぶっつけ本番ではなく、ブロック研修を活用してリハーサルを行い、初めて支援に従事する会員が、安心して当日にのぞめるよう配慮しています。

幸いなことに、学齢期への支援の為に、助産師の方々が「性教育」をと名乗り出てください、栄養や歯科対策と共に幅広くなりました。

また、脳トレ運動は認知症予防・対策と組み合わせでの対応ができます。「長崎県骨折予防対策事業」に協力している長崎県理学療法士協会の「運動でイキイキ、骨折予防」のパンフレットが利用できるの、効果は更に上昇することでしょう。

昨年のみつば会通信26号でお知らせした4項の連合会提案について、以上のような協議成果を今回お示し出来て嬉しく思います。

みつば会設立25周年を迎える令和5年3月3日に会員の方々と直接お会いできればと願っていますが、どうなりますやら。コロナ禍でのオンライン総会の長所はともあれ、会員同志直に会って、協議し合い、情報交換できる総会の良さを守れるよう努力したいものです。



祝 辞



長崎県国民健康保険団体連合会 事務局長 中村 哲也

長崎県在宅保健事業みつば会が創設 25 周年を迎えられましたことに、心よりお祝い申し上げます。みつば会におかれましては森会長をはじめ、保健師、助産師、看護師、栄養士、歯科衛生士の 5 種類の専門職の会員皆様がそれぞれの専門性を活かし、協同して、学齢期から高齢期までの幅広い住民の健康の保持・増進のために、市町保険者の健康づくり活動に積極的に取り組んでいただいておりますことに敬意を表する次第でございます。

全国的な在宅保健師等会の成り立ちとしましては、平成 10 年頃から、国保中央会が各県の国保連合会とともに市町村支援のためのマンパワーとして設置を促進し、令和 3 年 7 月時点では、40 都道府県に設置されており、会員数は約 3,600 名にもなります。みつば会におかれましては平成 9 年に発足し、現在は会員数計 61 名に在籍いただいております。

設立当初は小規模保険者支援事業をメインとして、健康劇や健康体操、健康講座、紙芝居等の様々な支援を実施していただきました。今年度からは、令和 2 年度から開始された「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の市町の取り組みを考慮し、支援メニューを改定されたとお聞きしております。また、コロナ禍における対応として各種支援活動の在り方についてもオンラインの活用を試みる等、感染防止に充分配慮されたの取り組みに改めて御礼申し上げます。

本会といたしましても、会員の皆様の研鑽を図るために必要な研修会の開催、連合会主催のセミナーのご案内等を通して保険者支援の活動に役立てていただけるよう努めていく所存でございます。

最後になりますが、長崎県在宅保健事業みつば会の今後益々のご発展と、会員の皆様方のご活躍を祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。



歴代会長・役員から祝辞



「祝辞」

中村 信（保健師） 平成 9（設立）～ 18 年度 会長

もう 25 周年にもなるんですね。私が初代会長となったのは、これから保健師が保健事業を引っ張っていかないといけないというお話を確か国保中央会からお聞きして、連合会からも声がかかってからのことでした。

25 年間の中で一番印象に残っているのは、もともとみつば会とは 3 職種（保健師、看護師、栄養士）から始まりましたが、歯科衛生士も必要となり加わってもらい 4 職種構成になったことです。

会長として大事にしていたことは、役員・会員間の「輪」を大切にしていました。沢山の意見が出る中で、輪を乱さないように、まとまるように心がけておりました。現会員の皆様、一番大切なことは、お互いを尊重し、意見を出し合い、輪を大事にすることだと思います。

歴代役員の皆様、電話をいただくこともありますがいいたいですね。いつかまた会ってお話がしたいです。





「みつば会活動を振り返って」

田坂 弘子（栄養士） 平成 19～20 年度 会長

みつば会も 25 年を迎えられ、おめでとうございます。

初年度より活動に参加し、2 代目の会長を務めさせていただきました。

他県への交流研修を楽しく経験させていただきましたが、特に記憶に残っているのは高知の発表です。保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士の多職種と一緒に活動していることは、他県の中では珍しい取組でした。

活動は多岐にわたりましたが、栄養指導を取り入れた健康劇「バランス食堂」が印象に残っています。食堂に立ち寄りのお客様が、料理を食べながらウエイトレス（栄養士）とのやりとりの中で健康に関心を持っていく内容になっています。登場人物を地域の名前にしたり、（外海くんとか）、長崎弁を用いて身近に感じていただけるよう工夫し、間違った食生活に気づいてほしいと願いをもって取り組んでおりました。

これからも大変ですが、頑張っ活動をしてください。



「みつば会会長を経験して学んだこと」

三宅 美恵子（保健師） 平成 21～27 年度 会長

みつば会は令和 4 年度に 25 周年を迎えるとのこと、早いものですね。これからますます活動の幅が広がり地域の中で必要とされる立場になっていくと思います。職種も保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士と 4 職種で現在日々の地域での活動に加えて、みつば会としての活動に参加されていると思います。自分が住む地域の中とは異なる考え、生活習慣等に配慮しながらも専門職としての知識を伝え、地域住民の健康意識を高める為にいろいろな工夫をされ話されることが自分の中でも大いに勉強になりました。地域の中でいろいろと活動されている住民の皆様がボランティアの人達と話をしていく中で皆様の経験豊かな体験等も聞くことが出来、自分達ももっと学んでいかなければと大いに反省したものです。

みつば会の仲間と語り新しい情報を共有し地域の中に根ざした活動を願っています。



「みつば会の思い出」

木下 美智子（保健師） 平成 28～令和 2 年度 会長

①健康劇

私が在職中の健康劇はテーマに沿ってシナリオを作ります。実際にはある会員が考えてきたシナリオをもとにみんなで意見を出し合い、完成させていきます。その後、説明用の模造紙に書き、実際に会員の前で演じていました。北松の健康劇で行きながら、昼食時の駐車場で劇の練習をしていたら、トラックの運転手さんたちにびっくりされたことです。そのようにして出来たのが次の 2 つです。

健康劇「ヤスさんのかんころ餅」・・・認知症について

健康劇「尿漏れよ！さようなら」・・・高齢期の尿失禁と骨盤底筋の体操についてです。



②五島地区の立ち上げ

五島に行き会員になりそうな方の意見を聞いたことです。五島地区は会員希望(?)の人が2～3人いらしてすぐに活動につながりそうでした。

私の方が都合でみつば会の活動ができなかったため、どうなっているか気がかりです。

③みつば会について私見

みつば会は保健師、看護師(助産師)、栄養士、歯科衛生士の専門職の集団です。それぞれの立場で意見を述べ、健康寿命の延伸、住民の幸福感・健康度を上げるために活動しています。又会員自らが参加、活動することで幸福感を実感できることまた自分自身のスキルを向上できることが大切と考えます。又住民から活動を通して意見を聞き、私たち専門家の集団がどうあるべきか常に考え、活動に生かしていくべきと考えます。

私はまだまだ身体的には十分ではありません。右上腕から頸部にかけて痛みがあり、機能的にも不十分です。治療はプレドニンの服用後の減量中です。リハビリで天気のいい日は1時間弱歩いています。下半身は比較的病気前と変わりませんが、思考面と上肢の機能が今ひとつです。会員の皆様の活躍と健康をお祈りいたします。

「みつば会のおもいで」

明星 みどり (看護師) 平成9～19年度 役員

みつば会発足25周年おめでとうございます。会員の皆様や役員の方々の努力のおかげと、また国保連合会の多大のご支援のおかげと思い、本当に感謝致します。

私は平成10年2月の設立総会の時から出席しました。初めてお会いする方々ばかりでしたが、何となく親しみが持てました。当初57名で発足し、名前も「あじさい会」と付いていました。「あじさい会」という名前は他の会の名前と一緒に変えた方がよいという事で『みつば会』という名に決まりました。三職種が協力して保健事業をすすめていき「みつば」の様に広く大きく栄えていきたいという思いも込められていたと思います。その後国保中央会の方が「今なぜ在宅保健事業なのか」という話をされました。保健師の人手不足や急速な高齢化など問題山積で、各都道府県に一つずつみつば会の様な組織を作りたい。そして国民は元気な老人になってもらって、明るい元気な地域を作りたいという様なお話でした。私もこのみつば会の仲間になって色々勉強して活動していきたいと思いました。

25周年の間はいろいろな事業活動がありました。難しい事もありましたが、楽しい経験が多かったです。今、本当に自分に役立っているのは体操です。みつば会の研修で色々な体操を教えていただいたので、自分にあった体操を毎日頑張っている所です。長崎県が作った「健康21エクササイズ」という体操を研修会で教えていただいて、これは少し若い人向きではあったのですが一生懸命練習して、加津佐町や小値賀町まで出かけて行って住民の方に教えて一緒にしました。今考えると良くできたな・・・と恥ずかしくなります。本当に多くの事を教えていただいたみつば会には感謝の気持ちでいっぱいです。これから先も会員の方々を増やしてアイデアを出しあい、地域に役立つ様な楽しい会にして長く続く様お祈りしております。

会員から一言

「25周年を迎えて～これからに向けて～」



犬塚 恵子（保健師）

老人保健事業から介護予防事業への移行、市町合併等 25 年目を迎え市町のニーズも大きく変わってきた中で、多職種で活動できることを強みに仲間を増やし、本会の益々の発展に向けて共に楽しく研鑽して参りましょう。

湯田 清美（助産師）

「みつば会」結成 25 周年おめでとうございます。

これからも、県民・市民の皆様方の健康意識を高め、長崎県の健康寿命が高まるよう多職種連携を密にし、「みつば会」の拡大と共に支援活動に取り組んでいきます。

原口りえ子（看護師）

みつば会創立 25 周年おめでとうございます。

私は、多職種から構成されるみつば会と国保連合会との連携による介護予防支援事業は大変素晴らしく、とても魅力を感じています。

今後、より多くの方々に周知していただき、共に健康で笑って生活できる世を強く願っています。

伊藤 洋子（管理栄養士）

みつば会発足 25 周年おめでとうございます。

4 職種の交流は自分自身のスキルアップに役立つと共に、地域の皆様の健康づくりにも貢献できています。今年度から支援の仕方も変わってきました。高齢化社会を迎える今、地域との連携は今後も必要とされると思います。4 職種の皆様の今後のご活躍と、みつば会の発展を祈念しております。

初瀬しず子（歯科衛生士）

みつば会 25 周年おめでとうございます。

長い間お世話になっております。支援事業には杵岐や対馬にも出掛けました。福岡の精神科病院で回想法の研修も受けました。

活動が先輩方と生き生きとできました。新型コロナがなくなり、これから益々市町保健事業支援が多くの方へ届く事を希望いたします。

おもいでアルバム



平成 16 年 研修会



平成 16 年 地区別研修会



平成 18 年 総会・研修会



平成 18 年 高齢者への歯科指導



平成 18 年 健康まつりで健康劇上演



平成 20 年 高齢者サロンの立ち上げ



平成 22 年 中学生への健康づくり講座



平成 25 年 小学生への歯科指導



平成 25 年 役員会



平成 28 年度 総会・研修会



平成 30 年度 総会・研修会



令和 3 年 高齢者への健診・フレイルについての講話

会員数・会員状況

<みつば会会員数 令和4年5月時点>

- 保健師 11人
 - (管理)栄養士 16人
 - 助産師 3人
 - 歯科衛生士 22人
 - 看護師 9人
- ※ 会員総数 61名 (休会者含む)

<会員所在地>



新入会員のご紹介

<長崎ブロック>



西田 佳代 (歯科衛生士)

この度「みつば会」のメンバーとなりました。歯科衛生士の西田佳代と申します。約16年もの間歯科衛生業務から離れておりましたので、復帰というよりも新入社員といった心境です。(年齢的には新入社員というとうろくしいですが…)

これから素晴らしい先輩方のご指導を頂きながら勉強していこうと思います。皆様よろしくお願いいたします。

<県央ブロック>



北田 章子 (歯科衛生士)

地域の皆様の健康で明るい笑顔を見るために入会しました。宜しくお願いします。

令和4年度 役員紹介

令和4年度役員名簿 令和3年度より変更無く継続しています。会員の皆様よろしくお願ひします！

役職	氏名	職種	担当ブロック	役職	氏名	職種	担当ブロック
会長	森 夏實	保健師	長崎地区	書記	佐藤慶美	歯科衛生士	県央担当
副会長	山崎トモ子	看護師	五島担当	幹事	増田秀美	保健師	県央担当
副会長	峰 久代	栄養士	五島担当	幹事	加藤秀子	管理栄養士	県北担当
書記	北村尊子	歯科衛生士	県北担当	幹事	湯田清美	助産師	長崎担当



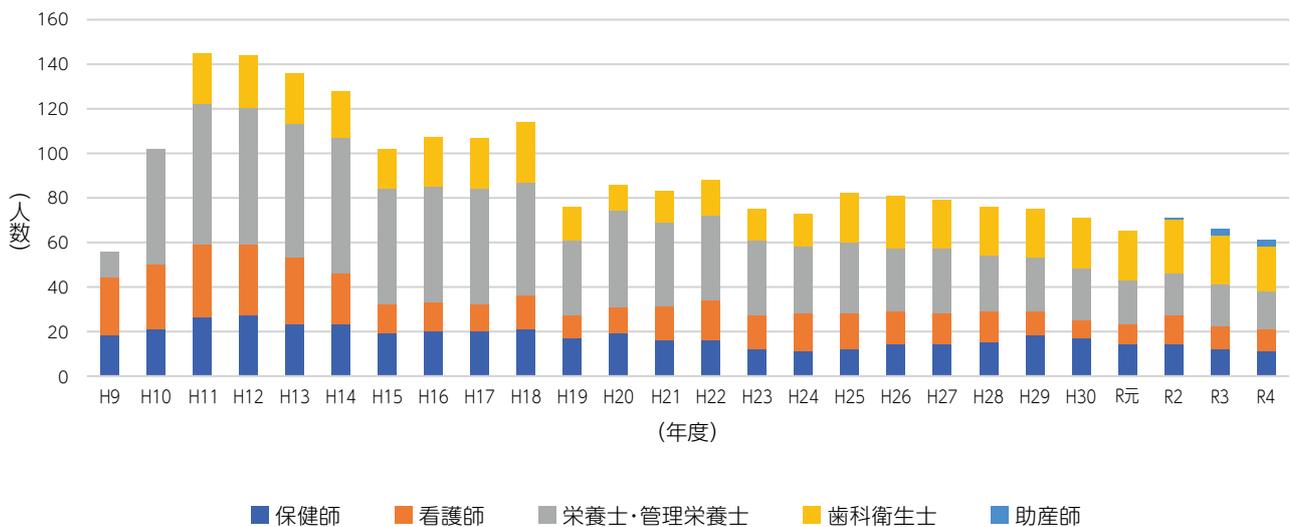
また、長い間、顧問をつとめていただきました中村信（保健師）さん、濱邊恵子（管理栄養士）さんが顧問を卒業されることになりました。ありがとうございました。

令和4年度役員 写真

後段左から 増田・加藤・北村・佐藤・湯田
前段左から 山崎・森・峰



会設立から現在までのみつば会員の推移



令和3年度活動報告

月	日	会議等名称	開催場所
4	12	第1回みつば会役員会	国保会館
5	22	ブロック研修会（県北地区 第1回）	佐世保市歯科医師会館
6	5	ブロック研修会（県央地区 第1回）	南島原市深江公民館
	29	第2回みつば会役員会	国保会館
7	1	ブロック研修会（長崎地区 第1回）	国保会館
8	27	第3回みつば会役員会	国保会館（ハイブリッド形式）
9	14	ブロック研修会（長崎地区 第2回）	国保会館
10	2	ブロック研修会（県央地区 第2回）	南島原市深江公民館
11	5	第4回みつば会役員会	国保会館
	14	ブロック研修会（県北地区 第2回）	佐世保市清水地区公民館
	15	ブロック研修会（五島地区 第1回）	五島市福江総合福祉センター
2	4	第5回みつば会役員会	国保会館
3	3	令和3年度みつば会総会・研修会	国保会館（ハイブリッド形式）
その他研修会（国保連合会案内セミナー）			
8	31	令和3年度糖尿病性腎臓病重症化予防セミナー	国保会館（ハイブリッド形式）
10	4	令和3年度高齢者の保健事業セミナー	国保会館（ハイブリッド形式）
10	31	第25回長崎県国保地域医療学会	Web



7月 長崎市支援の様子



7月 諫早市支援の様子

令和3年度 長崎県在宅保健事業みつば会総会・研修会

日時：令和4年3月3日(木) 13時～15時40分

場所：国保会館6階会議室及びオンライン

令和3年度みつば会総会はみつば会の活動報告や次年度に向けた計画提案等を行い、研修会では会員の知識向上及び今後の支援事業内容に活かすことを目的に下記の内容で実施した。

総会・研修会の参加者数は26人、うち14人がオンライン参加でした。



国保会館の様子

内訳は下記表のとおりです。

参加人数 (アンケート 回収人数)	保健師	助産師	看護師	管理栄養士 栄養士	歯科衛生士	合計
	4 (3)	1 (0)	4 (3)	8 (6)	9 (8)	26 (20)

▶ 総会アンケートの感想等は次のとおりです。(一部抜粋)

- ・ Web 参加で総会が早く終わり研修会まで時間がありましたが、会場で参加された方達は久しぶりに会われてお話しする時間があり、いい機会だったのではと思いました。
- ・ 活動の様子がわかりよかったです。みつば会に入会して、初めての総会でした。集合形式で会員の皆様とお会いして活動のお話をお聞きするのを楽しみにしていましたが、Web 参加で実現せずに残念でした。
- ・ 活動報告がわかりやすくまとめた一覧表の添付があり、全体の傾向や内容、参加者数や、従事者状況等よくわかった。コロナ禍で 1/3 はキャンセルとなり、残念だったが、市町支援については、参加者や従事者の感想なども紹介していただければよかったですのではないかと。

▶ 研修会は、会員26人に加え、10市町保険者、後期高齢者医療広域連合の計59名様のお聴講もありました。

演題：「高齢者の保健事業における質問票について
～令和4年度 みつば会による保険者支援
に向けて～」

講師：女子栄養大学 特任教授
津下 一代 氏 (写真右)



アンケート感想等は次のとおりです。(一部抜粋)

- ・ 今後、支援事業で活用していく上で大変理解を深められました。
- ・ わかりやすい説明で良かったと思います。今日の研修会は自分自身のフレイル予防のために大変参考になりました。
- ・ 質問票の説明に入る前に、その背景や今回の質問票作成に至った経過等事前に説明もあったので、質問票については時間が足りないように感じた。みつば会による質問票の活用の実演は時間内容的にも良かった。



令和3年度 ブロック別研修会報告



《長崎ブロック報告》

森 夏實(保健師)



○第1回

日時:令和3年7月1日(木)13時~15時30分

場所:国保会館 出席者:7名

内容:「高齢者のお口と調理の工夫」支援リハーサル

○第2回

日時:令和3年9月14日(火)13時~15時

場所:国保会館 出席者:7名

内容:支援リハーサル(紙芝居)、令和4年度支援内容

どちらの回も、初めて支援を行う会員が自信を持てるよう配慮して進行了。参加者の感想はとても好意的で、支援の甲斐があったねと会員達は喜んでいます。

《県央ブロック報告》

佐藤 慶美(歯科衛生士)



○第1回

日時:令和3年6月5日(土)13時~15時30分

場所:南島原市深江公民館 出席者:9名

内容:自己紹介、3月3日の総会・研修会について、4月に行われた役員会報告、今年度の県央ブロックでの市町支援への内容の説明と従事者決め

○第2回

日時:令和3年10月2日(土)13時~15時30分

場所:南島原市深江公民館 出席者:11名

内容:みつば会のブロック研修会の目的について再確認、8月に行われた役員会報告
川棚町支援の報告(植木和美)

会員の田中喜代子さんが講師となり二人一組でハンドマッサージをおこなった。香りで癒され、施術で体を整えた。情報交換として、映画の紹介、「転倒防止と寝たきり防止と音楽体操」のCDに合わせて体操をおこなった。

前年度までお世話してくださった原口さんのアドバイスをいただきながら、令和3年度より県央ブロック担当になった、増田秀美さんと二人で、手探りでおこなってきました。コロナウイルス感染拡大によるまん延防止等重点措置が出され、開催日を変更したり、計画していた第3回目は中止になるなどありましたが、今後も会員の連携をはかり、支援する私たちが元気でいることをモットーに楽しく活動できればと思います。沢山のご参加お待ちしております。

《県北ブロック報告》

加藤 秀子(管理栄養士)



○第1回

日時:令和3年5月22日(土)

13時10分~15時30分

場所:清水地区公民館 出席者:7名

内容:新旧役員交代の挨拶の後、支援事業の担当者、支援メニューの見直し等について情報を共有しました。また支援がしやすいよう支援要領を進行順にまとめたり、媒体を作成したりしました。

○第2回

日時:令和3年11月14日(日)13時~15時

場所:清水地区コミュニティーセンター

出席者:10名

内容:今後通いの場でも実施できる“後期高齢者の質問票”について、各項目の目的や解説を皆で確認しました。そして支援内容の統一化に向けて、リーフレット等の媒体についても意見交換しました。

今回はコロナ禍での開催ではありませんでしたが、ほとんどの会員さんが参加してくださり楽しく交流ができました。

《五島ブロック報告》

山崎トモ子(看護師)



○第1回

日時:令和3年11月15日(月)

13時~15時

場所:五島市福江総合福祉センター

出席者:5名

内容:新入会員2名を迎え5名で行った。役員会の報告をはじめ、みつば会のことを詳しく知っていただくようにみつば会の規約などを説明した。自己紹介に始まり、会員同志の交流を図りながら要望などを出してもらった。

五島ブロックは、看護師のみの単職種なので他職種の会員さんにも加わってもらった方が、活動範囲が広がるのではないかと等会員を増やす工夫なども前向きな意見が聞かれた。

2回目も年度内に開きたいとの希望があり、令和4年2月7日開催予定で準備をすすめておりましたが、コロナの収束がみえず中止となりました。

令和3年度 支援事業報告

	保険者名	事業種類	希望内容	対象者	参加人数	実施日	時間	支援者(職種)
1	佐々町①	サロンへの支援	オーラルフレイル予防、 口腔体操、歯周病と生活習慣病	高齢者サロン参加者 60～90歳代	19	2021年 6月4日 (金)	10:30 ～11:15	山口 方子 (歯科衛生士)
2	佐々町②		オーラルフレイル予防、 口腔体操、歯周病と生活習慣病	高齢者サロン参加者 60～90歳代	19	2021年 6月9日 (水)	10:40 ～11:30	山口 方子 (歯科衛生士)
3	佐々町③	出前講座	オーラルフレイル予防、 口腔体操、歯周病と生活習慣病	地域デイサービス参加者 60～80歳代	11	2021年 7月2日 (金)	10:00 ～10:45	久松美也子 (歯科衛生士)
4	諫早市①	サロンへの支援	フレイル予防、 認知症予防、 高齢者の食事	地域の高齢者 70～80歳代	13	2021年 7月9日 (金)	13:25 ～14:25	増田 秀美 (保健師) 馬場美智代 (管理栄養士)
5	長崎市①	紙芝居	「高齢者のお口と調理の工夫」	高齢者サロン参加者 65歳以上	18	2021年 7月16日 (金)	13:30 ～14:30	伊藤 洋子 (管理栄養士) 本田 直子 (歯科衛生士)
6	川棚町	健康劇	「認知症についてーヤス さんのかんころもちー」	認知症の方と その家族	9	2021年 7月28日 (水)	10:15 ～11:15	増田 秀美 (保健師) 植木 和美 (保健師) 犬塚 恵子 (保健師)
7	佐々町④	出前講座	オーラルフレイル予防、 口腔体操、歯周病と生活習慣病	60～80歳代	15	2021年 7月29日 (木)	10:30 ～11:15	桑原 智子 (歯科衛生士)
8	波佐見町①	サロンへの支援	オーラルフレイル予防、 口腔体操	一般介護予防事業に 集まる高齢者	8	2021年 7月29日 (木)	10:30 ～11:30	初瀬しず子 (歯科衛生士) 久松美也子 (歯科衛生士)
9	波佐見町②		オーラルフレイル予防、 口腔体操	一般介護予防事業に 集まる高齢者	8	2021年 7月29日 (木)	14:30 ～15:30	山口 方子 (歯科衛生士) 田中久美子 (歯科衛生士)
10	長崎市②	紙芝居	「なして健診ば受けんばと？」	高齢者サロン参加者	25	2021年 10月15日 (金)	13:30 ～14:30	渡辺さつき (管理栄養士) 日野ゆい子 (管理栄養士)
11	諫早市②	サロンへの支援	フレイル予防、 認知症予防、 高齢者の食事	地域の高齢者	14	2021年 11月19日 (金)	10:15 ～11:45	加藤 秀子 (管理栄養士) 三宅美恵子 (保健師)
12	小値賀町①	出前講座	お口の健康についての 講話と実技	小学6年生	9	2021年 11月26日 (金) Webex Cisco Meetings使用	13:55 ～14:40	北村 尊子 (歯科衛生士)
13	佐世保市	紙芝居	認知症の対応について	婦人会参加者 60～80歳代	14	2021年 12月21日 (火)	10:30 ～12:00	増田 秀美 (保健師) 初瀬しず子 (歯科衛生士)
14	小値賀町②	出前講座	食事(栄養バランス) に関する講話	高校1年生	6	2022年 3月14日 (月)	11:20 ～12:10	伊藤 洋子 (管理栄養士)

1. 小値賀町保健事業 支援事業



日 時：令和3年11月26日(金)
13時55分～14時40分(オンライン支援)
支援内容：お口の健康について
対 象 者：小値賀町小学校6年生(9名)

北村 尊子 (歯科衛生士)

昨年11月、小値賀小学校6年生対象で「お口の健康について」という講話と実習の依頼がありました。天候により支援に行けなくなる可能性も高い離島からの依頼であり、コロナ禍でもあったので、オンラインでの支援に挑戦してみました。

支援は、サブテーマを“自分の歯で一生おいしく食べるために～10代から始める8020～”として、

- ・成長期の口腔の特徴、むし歯・歯周病についての知識の習得を図る。
- ・むし歯や歯周病の原因と予防対策について理解し、ブラッシング技術の習得を図る。

ことを目的に支援内容を考え、クイズや爪を歯に見立てたブラッシング実習も交えて行いました。

メールで細かいところまで事前調整を図り、当日私は、国保会館から事務局の方のご協力の下、パワーポイントを使って全ての講話と指導を行い、児童の反応への対応や実習の指導は、現場の先生方や保健師さんに協力をお願いしました。

課題としては、支援者(私)は講話や指導の進行に集中するため、支援先(児童)の様子の確認は十分にできないということがありましたが、今回は事務局の方に支援先(児童)の様子(画面)を確認してもらいながら進めました。

リモート指導は1人では対象者の様子を見ながら進めるというのがちょっと困難だと思いますが、講話中心であれば十分に有効活用できる手段だと感じました。コロナ禍の状況や離島等遠隔地への支援として活用すればもっと支援活動の幅を広げられると思いました。



2. 佐世保市保健事業 支援事業



日 時：令和3年12月21日(火)
支援内容：認知症の対応について
対 象 者：婦人会の皆さん

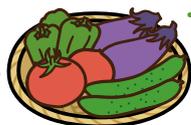
増田 秀美 (保健師)

対象者は佐世保市江迎町周辺の老人会で各区長をされている14人の参加でした。担当は、私と歯科衛生士の初瀬さんの初コンビでした。事前に電話等で連絡しあい、前日に初瀬さん宅で当日の流れや内容確認をしました。初対面にも関わらず車での送迎や現地まで同乗させてもらい、みつば会の心意気を感じました。

当日は、みつば会の活動、自己紹介後、紙芝居「ヤスさんのかんころもち」を行いました。登場する夫役に参加者の男性をお願いしたり、包括の方へも協力してもらったり各々役割分担を行いました。参加者からは、認知症の人と接した体験談や「こういう対応でいいか」など質問もありました。歯科衛生士からは、お口のケアが認知症を予防すること、日頃のケアの大切さ、ケアグッズの使い方や口腔体操やマッサージの仕方、唾液のみ込みテスト等実技もあり、最後に資料でのまとめをしました。支援事業を通して歯科衛生士や江迎町の方々のふれあいがあったことに感謝します。下準備や連絡調整が事業の手ごたえとなり返ってくるようです。



3. 大村市保健事業 支援事業



日 時：令和4年4月30日(土)
支援内容：健康寿命について
対 象 者：ろうあ者の方

川添 敦子 (管理栄養士)

ろうあ者の方を対象に目指そう健康寿命についてお話をさせていただきました。ろうあ者の方にお話をするのは初めてだったので、いい勉強ではありましたが課題も沢山残りました。媒体にパワーポイント、そのまんま料理カード、パネル、350gの実物野菜を使いました。まず、健康寿命、平均寿命、について統計をもとに説明し健康寿命を保つためにロコモ、フレイル、サルコペニアの予防が大切だと言うことでフレイルチェック表を用いて各自チェックをしてもらいました。この時が一番反応がよくチェック表の点数を数えたり、ふくらはぎを触ったりして教室の中も活気があったように見受けられました。フレイル予防が健康寿命の延伸の近道だと言うことで、それではどんな食事がいいかをパワーポイントと料理カードで話し、食の基本と1回の食事の量について手量りで少し説明しこんな食事していませんかと言うことでプラスワンの食事をしましょうで締めくくりました。



ろうあ者の方に対する認識不足と、自身の勉強不足を痛感し伝えようとした事の半分も伝えられませんでした。また、通訳の方との間合いの取り方等難しく私自身課題と反省が沢山残りました。

編集後記

みつば会25周年おめでとうございます。

平成20年からの付き合いですので、15年間皆様とともにお仕事をさせていただいたことになりました。結成から今まで、社会情勢の移り変わりと共にみつば会の事業内容も大きく変化しました。その中でも、会員の皆様が専門職としての知識、経験を活かし、「長崎県の地域の健康づくりを応援しよう!」と活動に参加していただいていることに深く感謝申し上げます。

今後も、市町のご担当者を支えられる存在であり続けるみつば会であるよう、会員の皆様が活動しやすいよう事務局を務めてまいりますので、よろしく願いいたします。

長崎県国民健康保険団体連合会保険者支援課
保健師 川崎 雅子

令和4年10月発行

みつば会通信 第27号

発行所 長崎県国民健康保険団体連合会

長崎県長崎市今博多町8番地2

TEL 095-826-7301

みつば会会員の拡大に向けて



「新会員」募集しています！！

長崎県在宅保健事業みつば会の会員数は、現在61人です（令和4年5月時点）。

5職種（保健師、看護師、助産師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士）が協力し合い、県内市町の健康づくり事業に貢献しています。

—県内市町健康づくり事業への支援内容

- ・ 見て楽しく、聞いてためになる紙芝居や健康体操
- ・ 高齢者健康事業（サロン等）への支援
- ・ 健康づくり出前講座 など

※支援いただいた場合には報酬をお支払いいたします。



—その他、みつば会総会や研修会では、

地域の健康づくり事業に活かせるものや専門的知識を高めることができる講演が組み込まれています。また、他職種の方との交流が持てることも魅力です。

***入会無料、会費もありません。**

お近くに在宅で活動されている方や、退職される方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘いください。

お問合せ、入会希望の方は事務局（国保連合会）までお知らせください。

< 連絡先 >

長崎県国民健康保健団体連合会 保険者支援課保健事業班

住所 〒850-0025 長崎市今博多町8番地2

電話 (095) 826-7301 FAX (095) 826-7384