

令和5年1月発行 第44号

茨城県在宅保健師の会

会報



3Dアート「葡萄」 深澤伸子さん



新年のご挨拶

茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子

新年あけましておめでとうございます。皆様には、新型コロナウイルス禍（以下コロナ）の中健やかな新年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

昨年は、国内外におきまして激動の1年間でした。年末の京都市清水寺森清範貫主様の一文は「戦」でした。この1年、まさかの「悪しき戦」もあれば、老若男女を熱気で包んだサッカーワールドカップカタール大会の日本選手団の活躍は「良き戦」でした。結果は如何にあれスポーツの戦は清々しく、また、音楽の世界も素晴らしいです。コロナの収束はいつになるのかわからない状況ですが「マスクを外し、以前の普通の生活」が来る日を念じています。

このような中、昨年の1月13日に茨城県保健福祉部長より、コロナ対策支援の功勞により感謝状を頂戴しました。その後、市町村支援事業である健康づくり支援を推進することができ、コロナ支援中の会員より、本会のことを問われることが多くあり認知度が高まってきていることを実感する、とありがたい情報をお聞かせ頂戴しています。他関係団体の皆様方からも「頑張っていますね」と「保健師さんの仕事が大変なんだね、少し解ってきたよ」という声かけも聞こえてきていますので、コロナ対策・支援に生

活者の視点に立つて皆様で、この峠が越えられるよう本年も尽力していきましょう。

また、令和4年3月には、茨城県保健師人材育成推進検討会が書面開催されたほか、10月14日（公社）茨城県看護協会主催により「保健師関連団体会議」が開催されました。健康保険組合連合会茨城連合会、茨城県職員保健師会、茨城県市町村保健師連絡協議会、全国保健師長会茨城支部、本会の委員で各団体の現情報と紹介、これからの保健師職能間の連携について意見交換をしました。さらに、令和4年11月10日都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会が国保中央会主催にて開催され、各在宅保健師等会の活動報告、今年度の全国連絡会の開催について等協議の結果、本会から「災害支援要項策定への道のり」と題して事例紹介をすることになり、役員会でも了承を得ましたのでご承知の程お願い申し上げます。

昨年11月22日には、アダストリアみとアリーナにおいて、令和4年度第1回研修会を開催することができました。このような状況下においても、例年と変わりなく事業を推進することができました。

日頃より本会の運営にご支援を頂いております。茨城県国民健康保険団体連合会同事務局の皆様から厚く感謝申し上げます。と共に会員はじめ保健師関係団体のさらなる発展とご健勝を祈念申し上げます。

令和五年一月吉日

令和4年度 第1回在宅保健師の会研修会報告

11月22日に、アダストリアみとアリーナにて、令和4年度第1回在宅保健師の会研修会が開催されました。

高齢社会における保健師への期待

～シル・リハ体操指導士育成事業を通して～

茨城県立健康プラザ 管理者 大田 仁史 氏

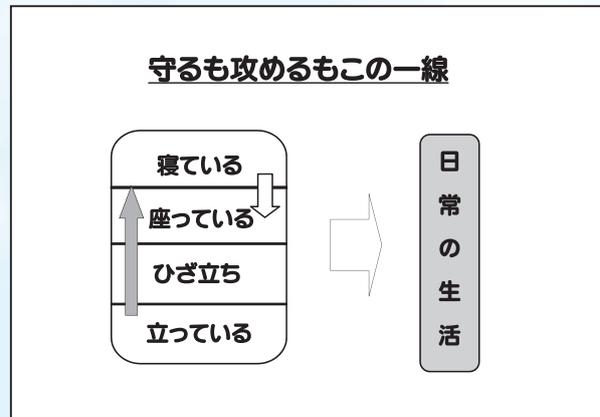
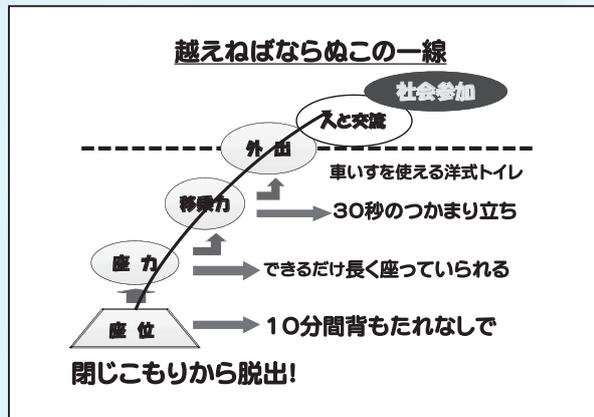


戦後のベビーブームに生まれた方々が、高齢者になりまもなく、2025年には超高齢社会を迎えることになる。この超高齢社会の中で自分が尊厳を守り、また、QOLの維持・向上を目指し、住み慣れた地域で人生の最後まで自分らしい暮らしを続けることができるために、助け合い（自助・互助、共助・公助）が必要である。助け合いの仕組みの一つとして、住民が住民に体操の指導ができるシステム（高齢者リハビリ体操指導士会）を構築し、市町村を通して県内の住民に普及をしている。県内の隅々まで普及することがフレイルの予防・寝たきり老人を作らないことにつながる。

コロナウイルス感染症がなかった平成30年度の活動状況は体操教室延回数4万3,816回だったが、コロナウイルス感染症がまん延している令和2年度は1万2,384回と減っている。しかし、コロナ禍の中でも令和3年度は1万8,000回と前年度より延べ回数が増加してきている。今後も住民がハビリスの精神を身に着けてくれることを願ってシルバリーハビリティ体操普及（体操指導者養成・組織の育成等）をしていく。シルバリーハビリティ体操普及に当たり保健師にも活動に協力して頂きたい。

超高齢社会の中での「在宅保健師の会の今後の活動」をしていくにあたり、ご教授いただきました。大田先生のご講演を聞き、先生から仕事・活動に対する強い思いを感じました。「在宅保健師の会の活動」をしていくにあたり、また、保健師の皆様一人ひとりの今後の活動に、ご教示いただきましたことを活かしていただければ幸いです。
(文・後藤・仲主)

先生のご了承を頂き、当日使用した資料の一部を掲載いたします。



《参加者の声》

- ・高齢者の自助を貫くために、どこにいても住民ができる体操ということで、重要性を充分認識できた。
- ・大田先生の熱意が感じられてよかった。これからの超高齢化社会に向かい大切な活動であるため、いづらかでもその一翼を担えるようになりたい。まずは自分自身（自助）からですね。
- ・自分も高齢者になり、シル・リハ体操教室に生徒として通い、夫にも伝達していきます。
- ・シル・リハの本来の目的を知ることができてとても良かったです。座れる、立てることの重要性が身に染みてわかりました。
- ・久しぶりに大田先生の講話に感動しました。いつまでもお元気で素晴らしいお姿に嬉しく思います。
- ・79歳で叔母が亡くなりました。小児まひで体が不自由な中、最後まで歩きたいと希望を捨てませんでした。今日のお話は、自分で残された機能をできる限り維持していこうという気持ちが大切な事に通じるものがありました。必死で手すりにつかまり立位保持している間にリハパンを下した思い出しました。

演奏曲

★クラシックミュージックの部

- 1 蒼いノクターン … ポールモーリア作曲
- 2 G線上のアリア … バッハ
- 3 歌の翼に …………… メンデルスゾーン
- 4 シューベルトのアベマリア
…………… シューベルト

★懐かしのメロディの部

- 1 秋桜(コスモス) … 山口百恵
- 2 岬めぐり …………… 山本コータロー
- 3 神田川 …………… かくや姫
- 4 川の流れのように … 美空ひばり
- 5 サウンドオブサイレンス
…………… サイモン&ガーファンクル

コロナ禍の中、ケーナ奏者の中崎恵幸先生をお呼びして、会員の皆様と一緒に、先生のケーナ演奏を鑑賞することができ、役員一同対面研修の大切さを改めて実感しております。先生の演奏を聴かせていただき、心が癒され、心豊かになりました。

(文・後藤・仲主)

ケーナで癒しの音楽を

ケーナ演奏家 中崎 恵幸 氏



《参加者の声》

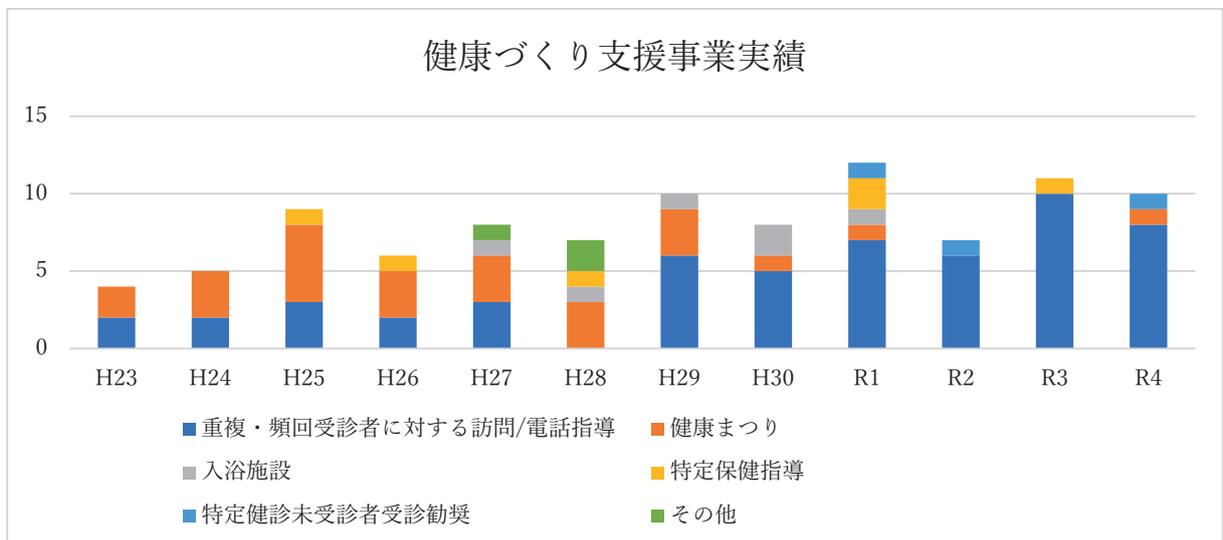
- ・ ケーナとの出会いは初めてだったが、曲もわかっている曲だったのでとても心に響いてよかった。
- ・ 選曲がとても良かったです。先生の解説もやさしく、安心して演奏をきかせていただきました。ワクワクして心が踊りました。ケーナでこんなに演奏できるなんて、感動しました。
- ・ とても癒されました。楽しませていただきました。ありがとうございました。
- ・ 今日は大田先生の講義も楽しみでしたが、ケーナの演奏が聴けると喜んで参りました。癒されました。曲ごとに色々な思い出が、走馬灯のように浮かび、時に涙が流れ、時に踊りたくなりました。音楽ってスゴイ！素晴らしかったです。
- ・ こんなに音色をだせるんだということ、初めてのケーナにびっくりしました。
- ・ 素晴らしい演奏で、涙が出てしまいました。今後も色々な場での演奏を期待しています。
- ・ ケーナの音色に魅了されました。
- ・ ずっと楽しみに待ってました。癒しの時間をありがとうございました。コロナで生演奏を聴く機会が少なかったのも、とても嬉しいです。
- ・ 徐々に生演奏をきけて、癒されました。「ケーナ」に興味を持ちました。後で色々調べてみようと思います。

令和 4 年度健康づくり支援事業 支援経過

令和 4 年度も、多くの市町村より健康づくり支援事業の申請がありました。
ご協力いただきました会員の皆様におきましては、心より厚く御礼申し上げます。

市町村	事業内容	支援時期	支援人数／対象者
土浦市	土浦市健康まつり 健康相談コーナー	6 月	26 人 / 4779 人
つくば市	特定健康診査未受診者に対する受診勧奨支援	8 月	459 人 / 14244 人
八千代町	重複・頻回受診者に対する訪問指導支援	9 月	6 件 / 6 件
桜川市	重複・頻回受診者に対する訪問(電話)指導支援	10 月	11 件 / 15 件
笠間市	重複・頻回受診者に対する訪問指導支援	10～11 月	6 件 / 7 件
常陸太田市	重複・頻回受診者に対する訪問指導支援	11 月	14 件 / 14 件
牛久市	重複・頻回受診者に対する訪問指導支援	12 月	5 件 / 10 件
龍ヶ崎市	重複・頻回受診者に対する訪問指導支援	1 月	支援未完了
土浦市	重複・頻回受診者に対する訪問指導支援	2 月	
五霞町	重複・頻回受診者に対する訪問指導支援	2～3 月	

(令和 4 年 12 月末現在)



会員の活動紹介

保健推進員をやってみて

久米 郷子

3年程前に、区長さんから保健推進員をやるように言われました。70歳を過ぎて、今からやるのかと不安がありました。主にやるのは「いきいき健康クラブ」の運営と健診の手伝いとのことです。

水戸市の内原地区は、2年が任期の11名とその後地域指導員になつているベテランの3名で実施しています。

1年目はコロナ禍で、研修会は行われず、事業も半分くらいしか開催されませんでした。2年目から月2回のいきいき教室が始まりました。感染防止から大声を出すゲームは無し、隣の人と距離をとりにがらです。

シルバリーハビリ指導員の体操から始まり「ごきげん水戸さん」「黄門ばやし」と歌に合わせての体操。この体操は、水戸市の高齢福祉課の担当職員が作ったとのこと。素晴らしいですね。

その後は指の運動やゲームで楽しんでもらいます。輪投げやキックターゲット。推進員が工夫しながらゲームを作ったりします。中でもクリスマスイベントは、プレゼントがあるので参加者は楽しみにしています。

いきいき健康クラブに来ている人は、元気な人が多く、他のサークルにも参加しているようです。高齢者が、より楽しく前向きになつてもらえるよう、メンバーで頑張っています。

今の推進員の職業は色々。農業の人、元教員、社協の仕事に携わっている人、パートで働いている人など、民生委員を兼ねている人もいます。

町の保健師として36年間働いてきましたが、推進員の研修会に行くと、新しいことが学べます。メンバーとのミーティングで刺激をもらいます。

保健師としての仕事ではないのですが、感じたことを書きました。

新生児訪問

黒須 道子

第一子で生後1か月までの赤ちゃん訪問をしています。今は、家族の形態も変わり親との同居は珍しく、結婚して独立する家族に変わってきています。

住居も、第一子を育てるまではアパートに住み、第二子が生まれる時より家を建てて新居に移るといふパターンが多かったのですが、現代は第一子より新築した家に住む家族が多くなりました。

また、パパの育児参加についても驚きます。訪問時の半数位がパパも在宅という形になりました。訪問ブザーでパパが出迎え、お茶を出してくれたり、ミルクを作つて飲ませて、あやしたり、衣類の着替え、オムツ交換をしているパパの姿も珍しくなくなりました。育児を取っているパパも、見られるようになりました。さらに驚くことは、何か聞きたいことは、との質問に、ママではなく、パパがメモした項目を一つ一つ熱心に聞いてきたことです。

出産後のママの里帰りは、1ヶ月から2ヶ月と長くなりました。里帰りより戻ると、日中はママと赤ちゃんだけとなり、家事、育児が大変で心細くなるのも無理ないと思われれます。

母への質問アンケートでは、育児がうまくいかないと自分を責めたり、夜なかなか泣きやまず、少し腹立たしく、嫌になったり、赤ちゃんの世話を楽しみながら出来る余裕はないママが多くみられます。

訪問の最後に、何でも相談できる所があることを説明して帰ります。気になることがあったら保健センターの保健師に電話するよう伝えてきます。

そして、「赤ちゃんは話せないけど、いつもママのことをよく見ていて何でもわかってるんですよ」と言った小児科の先生を思い出して、私もママに「言葉は、わからなくても赤ちゃんに、よく話かけてあげてね」と言つて帰ります。

令和4年度 第2回在宅保健師の会研修会のご案内 (予告)

日時：令和5年3月14日(火) 10:00～15:00
場所：アダストリアみとアリーナ 会議室
内容：講演 ひたちなか保健所 所長 牛尾 光宏 氏
3Dアート体験 安高 洋子 氏

※詳細はおってお知らせします。

皆様でお誘いあわせの上、是非ご参加ください。共に学び、楽しいひと時を過ごしましょう♪



《3Dアートって何?》

17世紀のヨーロッパで流行したデコパージュの技法の一つで、その後アメリカに伝わり、立体的に発展してできたハンドクラフト。複数枚のカードや布等の絵柄を切り抜き、形をつけて、各パーツを細密に何層にも切り重ねて立体感を持たせることで豊かな表情と奥行きを演出して作る作品です。



茨城県在宅保健師の会 会員募集のお知らせ

茨城県在宅保健師の会では、保健師としての知識や経験を活かして活動できる方を募集しています。

～会員になるとこんなメリットが～

- ・入会費・年会費：無料
- ・会報(年2回発行)：無料
- ・研修会(年2回)：受講無料 ☆お仕事に必要な知識の習得を目的としたものや、ご自身の健康づくり、レクリエーション的要素のあるものまでバリエーション豊富で役に立つ内容です☆

お問い合わせ・お申し込みは事務局までどうぞ!

☆入会案内・入会申込書はこちらから☆➡

茨城県国民健康保険団体連合会ホームページ
<https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/>



発行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課内)

〒310-0852
茨城県水戸市笠原町978番26
茨城県市町村会館4階

電話：029-301-1553
Fax：029-301-1575
Email：jigyoku@ibaraki-kokuhoren.or.jp
URL：https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/zaitaku_hoken_kai

編集後記



新年あけましておめでとうござ
います。皆様は穏やかな年始を過
ごせましたでしょうか。
今もまだコロナ禍にはなります
が、昨年は在宅保健師の会でも対
面での研修が再開し、少しずつ従
来の活動を取り戻しつつありま
す。コロナ禍で再認識した、人と
会えることの大切さや、人との繋
がりの温かさを忘れることなく、
今年も本会の活動を通して皆様と
充実した時間を共有していけたら
と思っております。3月の研修会
で皆様とお会いできるのを楽しみ
にしております。