

湖都の会会報

第47号 令和5年1月

今年こそはいい年に 新年に思う

～心も身体も生き活きと～

副会長 中川 富美江



新年 あけましておめでとうございます。
コロナ禍、会員の皆様におかれましては、お元気で、また、いろいろな思いをもって、新しい年をお迎えになったことと存じます。

日頃は、滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」の活動にご協力を頂きありがとうございます。

コロナ禍3年を過ぎ、昨年10月からはウイズ・コロナの考え方が前面に打ち出され、外国人観光客も増え、私たちも行動範囲が広がってきました。しかしコロナ前の状態に戻れるかというところではなく、まだまだ用心がいるのかなと思います。世の中が動けば、人が動けばやはり感染者も多くなってきています。自身が用心していても何時だれが感染してもおかしくない状況の中で、コロナと共にインフルエンザの流行も懸念されています。とにかく私たちは自身の免疫力・抵抗力をつけるため日々の生活を考える必要があります。

そのような中「湖都の会」主催で令和4年9月7日に滋賀県歯科衛生士会顧問の大谷直美氏をお迎えし、お口の機能が衰える“オーラルフレイルの予防”～正しいオーラルケアで口腔機能を維持させよう～と題して研修会を開催し、いつまでも自分の歯を持ち食べることができるために口腔機能を健康に保つ方法を学びました。早速それぞれの支部で伝達講習も実施され身近な健康管理法を勉強いたしました。

支部では、感染対策に気を付けながら活動も少し活発になってきたかなと思います。在宅保健師が地

域貢献できることは何かを考えながら、コロナ禍で停止していた集いの場やカフェなど活動を再開させ、巣ごもりして動きが悪くなった全身の機能を活発にするようフレイル対策を進めています。また、各市町で実施される新型コロナワクチンの集団接種に多くの仲間が支援してきました。できることには協力をしていきたいと思っています。

続くコロナ禍、今年こそはいい年になります様にと願い、会員の皆様が健康に留意され、しっかりと前を見て、心も身体も生き活きとコツコツと生涯現役として活躍されることを願っております。



令和4年度滋賀県在宅保健師の会 「湖都の会」 研修会

- 日 時：令和4年9月7日（水） 10時00分～12時10分
- 会 場：滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室
- 講 演：お口の機能が衰える“オーラルフレイルの予防”
～正しいオーラルケアで口腔機能を維持させよう～
- 講 師：滋賀県歯科衛生士会 顧問 大谷 直美 氏
- 参 加 者：19人



講演要旨

資料を基に、事前に提出している、質問項目を含めお話しいただいた。

● 高齢者の虚弱（「フレイル」）について

「フレイル」とは

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。⇒フレイルは、適切な介入、支援により、生活機能の維持向上が可能。オーラルフレイルはプレフレイル（前虚弱）・フレイル（虚弱）・要介護状態までのことを言う。プレフレイルの段階での取組が大切で、改善できる可能性が高い。

● 「オーラルフレイル」とは

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下にまでつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念。

歯はなくても食べられる。舌の動きが重要。金さん銀さんも歯がなかったが、しっかり食べられていた。

● 「オーラルフレイル」は予防できる！！ ささいな衰えを見逃さない

予防策のために

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう

訪問歯科診療 大々的にPRしている診療所があるが、それ以外に、普段見ている患者に対しては訪問診療してくれる診療所もある。

2. “口のささいな衰え”を見逃さない

3. バランスのとれた食事をとる

● 噛めないものが増えた？と思うことは無いか

- ☆ 歯が抜けたままになっている
- ☆ むし歯がある
- ☆ 噛むと痛い歯がある
- ☆ グラグラしている歯がある
- ☆ 入れ歯が合っていない、入れていない
- ☆ 柔らかく食べやすいものばかり食べている

このようなことは無いですか？
放置しないでね。

● おいしく食べるためには歯の本数が大事

8020運動 80歳で20本の歯を持とう。なんでも食べられる。と、取り組まれていた。

今は80歳代でも20本以上の歯を持っている人が沢山いる。要介護状態になった時の歯の手入れをしっかりとしていく必要がある。

● 歯を失った場合は、義歯等を使ってしっかり噛んで食べるようにする

認知症発症リスクを抑えることが出来る。歯を失って、義歯未使用だと転倒リスクが高まる。踏ん張る力が弱まり、こげやすく立ち上がる力が弱くなる。

抜けたままにせず、義歯を入れよう。

● 口は健康の入り口

✿ 歯や口の役割

食べる・話す・味覚・表情をつくる・呼吸・脳への刺激・異物の認識と排除・力の発揮 等

✿ 気になる変化

かたいものが食べにくくなった・口がかわく・食べこぼすことが多くなった・飲み物や汁物を飲み込むときに、むせることがある。等

むせる⇒必ず咳をして出し切ること。普段から咳払いの練習をしておくことも大事。むせた時咳が出るが、反射で詰まったものを出そうとしている良い体の反応。咳を我慢しない、出し切らないと肺炎になってしまうこともある。

✿ 歯を失う原因は？

歯周病 42% むし歯 32% 歯の破折 11%

定期検診が大切

甘いものを食べるからむし歯になるのではない。食べた後の歯の清潔が保たれていないからむし歯になる。歯磨きがすぐに来ない時は、お茶を飲もう。

だらだら食べていると、歯がとける状態（脱灰）が続きむし歯になる。時間を決めて食べる。食べた後は水分で流す。酸性度が強い食べ物は、むし歯になりやすい。量を決めて飲む。

✿ むし歯も歯周病もれっきとした感染症

プラーク（歯垢） 1ミリグラムあたり、1億個以上の細菌からなる。

細菌の種類は500種類以上 口腔内の菌を完全になくすことはできない。

朝起きた時の口の中は細菌でいっぱい。非常に汚い。朝一番にうがいをすることが大事。



参加者の声

🌸 口腔ケアは大事とわかっていても、漫然と日々歯を磨き、きちんと点検することもなかった。乳がんの自己検診のように、定期的に食べる力を支える機能が低下していないか、確かめるようにしたいと思った。災害時のケアも考えていなかった。準備したい。とても良い研修だった。

🌸 すぐにでもできることが満載でした。ありがとうございます。

🌸 具体的な内容で大変良かった。知らないことがいっぱいあったので、自分のために、また、地域サロンや老人会等で、ぜひとも活用させていただきます。

🌸 今回の研修は、具体的で地域で行っているサロンやカフェで使える内容もいろいろ紹介していただき、大いに参考になった。また、自身が気を付けることもわかり易く話していただき、実行したいと思う内容であった。（舌の体操、早口言葉 他）

🌸 自分のためにも、大変役に立つテーマであり、日々の生活の中ですぐにでも取り組める内容でした。支部の皆さんにも伝達し、日常の活動や生活に役立てていただこうと思います。



在宅看護職講習会

令和4年11月15日(火)

ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センターで開催いたしました。

- 講演：自分そしてまわりの大切な人を守るために「護身」を学ぼう
～支援する人に境界線を越えられそうになった時にあなたは どうする?～
- 講師：インパクト東京(NPO法人ライフライツ) 代表 森山 奈央美氏
- 参加者：21人

参加者の感想

- ❖ ニュースのひとつコマでハラスメントの現状をちらりと知ることはあった。今日のように丁寧に研修を受けたことは無かった。自分の気持ちを大切に、表現することを躊躇なくしていきたい。
- ❖ パワハラやセクハラ等がおこる中で、暴力は色々な種類があるとわかった。自分の気持ちをはっきりさせるという事が大切であるという事がわかり、自分と向き合う事を常に意識していくことが必要と思った。普段からセルフイメージを高く持ちたいと思う。
- ❖ 断り方は難しいが、嫌なことははっきり断ることが大切とつくづく思った。自分のことを守ることに気を付けたい。相手のことに気を配りすぎるのもダメという事を反省した。

健康相談事業

令和4年11月17日(木) 甲良町保健福祉センター温水プールで3年ぶりに開催いたしました。「湖都の会」彦根支部の千葉文子さんと高橋清子さんに健康相談の担当をご協力いただきました。

当日は、プール教室の実施がない曜日で来館者が少ない日でしたが、施設の職員さんからのお声かけやポスター掲示、ホームページで案内をしていただいたことにより、たくさんご参加をいただきました。

内 容：血圧測定、骨密度測定、血管年齢測定、健康相談

参加者：42人

健康相談担当者の感想

- ・自動車の利用が多く、全体的に運動量が少ないと感じた。
- ・日常的な健康習慣を話して下さる方が多く、運動以外は留意しておられた。
- ・このような場所に来られる方は、意識が高いと改めて思った。



北から 南から

甲賀 支部

私の好きな場所

寺元 としよ

我が家は子ども達が家を出たので私と夫の二人暮らしです。私は60歳で定年退職した後は趣味やボランティア等をやっています。二人暮らしですが家にいると主婦の役割が多く、暇な様で暇ではありません。しかし勤めるときと違って自分で自分の時間を作ることができるのが嬉しいです。

家の中で私が好きな場所があります。それは2階の元子ども部屋の長女の学習机です。この机を処分しなくて本当によかったと思います。私の机です。私の空間です。私の筆記用具を置きました。机の上は何も置かず、横の本棚に好きな本を少しだけ置いてあります。この机で読書をしします。読書サークルに入っているので毎月の課題本があります。その本を毎朝早起きして1時間程度読みます。それが私の至福の時間であり至福の場所です。

2階の窓に面しているの、季節の移り変わり、夜明けの時間の空の変化等毎日が違います。周りの家やマンションの雰囲気が大まかに伝わってきます。

この机は誰にも邪魔されず、私の領域です。課題本だけでなく好きな絵本や雑誌も読みます。自分が自分に帰れる場所であるところが気に入っています。

楽しみながら地域活動

浜田 恵子

草津 支部

湖都の会に入会して3年目、今、私は主に二つの顔で地域活動をしています。

一つは、健康推進員として、地域の子育てサロンの運営に携わっています。自治会主催ですので、参加者の親子は少ないものの、新興住宅地に新米家族が増える中、プチ交流の場になってくれればと活動中です。副産物として、私自身も地域のおっちゃん、おばちゃんとの交流、情報収集の大切な場にもなっています。仕事柄、地域を知るとか、地域活動の活性化などと言いつつ、足元はおぼつかない私でした。今はまだ新米ですが楽しんで活動しています。

二つ目は、栗東市での生活保護受給者の健康管理支援員という職です。前職の時には課題を感じつつ、なかなか踏み込めなかった分野です。主に生活習慣病予防、精神保健に重きを置き活動中です。支援は三步進んで三步下がることも多いですが、ケースワーカーと二人三脚、切磋琢磨しています。地域活動、今は自分が楽しいと思うことをしようと思います。

高島 支部

日常に馴染んだマスク生活で思うこと

中村 弘美

外出時には、マスクを着用する習慣が、二年半を超え、これ程まで長引くとは思いませんでした。外出先でマスクを着けていない人を見かけると何となく気になり、日頃の生活で微かな神経を使うようになっていきます。マスクを一日つけていると、顔に違和感があり、夏には汗で不快になりますが、私にとっては化粧の手間が省けるメリットもあります。

ところで、外出先で久しぶりに会う人の中には、〇〇さんだろうかと思いがけず慎重になることがあり、更に、マスク生活後に会う人は、想像していたイメージとかなり違うと感じる事もあります。また、市の新型コロナワクチン集団予防接種に協力させて頂いていますが、来所される方の中には、予診票の年齢より若く見える人がおられ、顔半分が隠れていることで、その人のイメージや年齢が分かりにくい場合もあると感じています。

私生活では、昨年生まれた孫とはマスクを着けて会っているのですが、小さな子どもにはどんな感じなのだろう、外した時にわかるかなと思い、声かけ等に心がけています。今のところ孫の表情はよく一安心です。マスク生活はまだもう少し続きそうですが前向きな気持ちで過ごしていきたいと思っています。

東近江
支部

老いと向きあって

北川 登美恵

以前からやりたいと思っていたピアノを、認知症予防にもなるかと50才を過ぎてから始めました。ピアノの経験が全くなかった私は、最初の頃は両手で弾けることが嬉しく楽しい時間でした。ところが曲の難易度が上がっていくと、指は動かないし、楽譜も見づらく拡大しないといけないような有様です。どうして子供の頃に習わせてくれなかったのかと親への恨み節まで出る始末です。老後のためと思って始めたピアノが、老いを感じてしまう結果になってしまったのです。それでも悪戦苦闘しながら長い期間かけ、やっと一曲弾けるようになると喜びもあり、下手なピアノでも曲に癒されます。

種々の能力が衰えていくのに、成長を続けているのは体重です。代謝の低下とコロナ禍での活動量の低下もあるのかもしれませんが、このままでは駄目だと思い、週3～4回、30分程度ですがウォーキングも始めました。老いへのささやかな抵抗かもしれませんが、ピアノとウォーキングでフレイル予防していけたらと思っています。

長浜
支部

自分時間づくり

千種 恵美子

私事、自分時間を楽しんでいます。

一つは、自宅の庭や畑、川沿いの土手の上を歩きながら、個々が日々を重ねている小さな足跡を吸い込んでいます。また、初めましての花や小さな実、区別がつかない草木があると「アプリ」で調べています。直近秋頃は、キク科は草花だけではなく、樹木もあると知りました。地味な色が多いけれど、小さな実をみつけると訳もなく嬉しくなります。このように可憐な野の花や実に心をよせ、自然に浸っています。

そして、近所の方々とは、珍しい品種の交換をしたり、家庭菜園のヒントを情報収集しあったり、鑑賞しあったり、「お互いさん」の関係性が日常的になりました。

インドアでは、『富貴蘭』の葉・花の色・香という魅力に取りつかれ、移り変わる表情を楽しんでいます。未だ40鉢程ですが、新たな交流が広がり宝物です。

もう一つは、宮沢賢治の童話や詩などを再読しています。

彼の「雨二モマケズ」は、被災地の方々へ勇気づけられた、と聞き及び、片づけていた本を取り出すきっかけとなりました。皆さんもご存知の銀河鉄道の夜、注文の多い料理店、オッペルと像、風の又三郎、よだかの星、なめとこ山の熊等々、浅識な私にとって若い時には、ただ読んでいただけだったなあ…、でも今は、腑に落ちる、今の自分にとっても当てはまる、人と関わる事で元気になる秘められた力が…等、胸に迫るものを感じ取っています。

そんな中「散歩」は、いつでも、数分でも好きな時間だけ行える私の趣味です。気ままに散歩しながらの日常生活に潜む小さな発見は、意外とテンションが上がります。そして、ゆったりとした時間の中、自由な発想で思いを巡らせることもできワクワクできる『秘密の時間』です。日常に溢れているさまざまな異界体験は、実は自分が気づかないだけで、本当はいつの間にか、こんな多角的な視点や新しい価値観を与えてくれるのだと思います。

人にとっての楽しみはそれぞれであり、趣味もまたそれぞれです。みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？

※いつも心に置いています。

「学は以て已むべからず」

青は、これを藍より取りて、藍よりも青く、氷は水之を為して、水よりも寒し

ささやかな楽しみ

白子 京弥

昨年の消費者物価の値上げは、商品によっては2度の値上げもあり生活への影響は大きく節約意識が高まりました。日持ちのするものはネット通販で買いためもしています。そこで楽しみなのがポイントです。クレジットカードやバーコード決済などのポイ活を頑張りました。今までの買い物では、ポイント3倍の日であれば「ラッキー！」でしたが、店舗によって5倍や10倍の日があることを知り、クーポン券やデジタル割引券との併用でお得に購入したり、できるだけ獲得ポイントが5倍10倍の日に買い物に行くように変えました。またスマホ活用では、歩数カウントで2種類のポイントに加算が出来るように設定し、レシート送付やスマホゲームでの簡単な脳トレにより、獲得点数によってポイントが加算されます。最近YouTuberの方の様々なお得情報配信を参考に、銀行の定期預金利率が0.002%の時代にポイ活でわずかな利益を増やすことがささやかな楽しみです。

彦根 支部

福猫 「はなちゃん」

中川 敦美

昨夏の終わり頃、畑のコスモスが繁った日陰で、子猫が可愛い姿を見せるようになった。近づくと逃げ去りますが、餌を置くと、いつの間にか食べていた。発見から二ヶ月経った頃、餌につられてわが家の裏口から（うっかり）入ってきた。人間の姿に慌てていたが、向寒の季節であり、ご近所のアドバイスを得て、我家の飼い猫になった。以来一年の間、スキを見つけて何回も家出を繰り返して、網戸を破る、わずかなすき間に体を入れて、引き戸を両手足と体を回転させて開けるなど見事である。しかし、二～三日すると例の畑に戻り、「つかまえて」とばかり待っている。一歳半くらいのやんちゃ盛りであるが、顔を近づける、餌をねだる、足元にまとわりつくなど何とも可愛い。

老夫婦二人暮らしが、和やかになり、動物のチカラって不思議だなあと感じる昨今である。はなちゃん存在は、まさにセラピーキャットとなっている。

長浜支部活動紹介

令和4年11月27日（日）長浜市さざなみタウンにおいて「お一人様の居場所づくりをみんなで考えてみよう！！」をテーマに、研修会を開催しました。参加者 11人



（山本さん）



（葛川さん）

「高齢者の生活実態などについて」

講師：社会福祉法人 青祥会南長浜地域包括支援センター リーダー保健師 山本 美和子 氏

「お一人様に必要な社会資源（成年後見人・保証人など）について」

講師：社会福祉法人 長浜市社会福祉協議会 相談支援課 課長 葛川 豊 氏

参加者の感想

- ・支援を要する高齢者の生々しい現状と、それに対する制度や支援の実際を知ることができ、大変参考になりました。会に参加することで、皆さんのいろいろな話を聞かせていただき、我が身を振り返ることができ、また、気楽な雰囲気がありがたいです。
- ・身寄りのない高齢者の生活で、住民票がないと福祉サービスが適切に使えず、また、ある程度の貯えも無ければ施設入所も困ることになる。更に、保証人になる事を拒む親族もいる現状を理解して、私の生活のあり方や親族や近所の人達との関わりを考える大きな機会になりました。デイサービスの事業者や家主という立場の会員からも現状を知ることができ、高齢期の課題はまだまだあると感じました。



NEW FACE 新入会員からの メッセージ



ボランティアとこれから

長浜支部 堺 外子

行政と産業保健に携わり、1年前に退職しました。現在は、家の事や趣味、音訳ボランティアなどを行っています。(音訳とは、視覚障害を持った方のために、文字の情報を音声に訳すことです)

音訳ボランティアとして、地元では市広報、彦根市にある視覚障害者センターでは蔵書等を録音し、その後CD作成を行います。まだまだ初心者で、音訳には時間がかかり、その分完成したときは嬉しく、達成感を味わっています。もっとも、未熟さも大いに痛感していますが。

視覚障害者センターでは、もう一つボランティアをしています。そこでは、目の不自由な方々とのふれあいが、楽しみなひとときになっています。

退職後の生活も徐々に落ち着き、地域でできることは何だろうと模索するようになりました。この度、支部の研修会に参加し、会員の皆さまの変わらないパワーに圧倒されるとともに、良い刺激と元気をいただきましたこと、とても感謝しています。今後ともご指導、よろしく願いいたします。



うさぎ年生まれさんからのメッセージ



10月中頃、故郷の登山仲間25名の方々と新穂高ロープウェイから見る紅葉と上高地を散策してきました。まっ青な空の下、焼岳、穂高連峰の雄大さや厳しい岩肌の山々を目前に、その山々がせまってくる感覚を実感しながら梓川沿いを歩きました。晴れ日和に恵まれて雄大な自然の織りなす美に感動いたしました。梓川も所どころ綺麗な水色を表し穏やかな流れを見せてくれました。これもひとえに、声かけてくれた仲間のお陰です。このように人と人の繋がりは人生を豊かにしてくれます。これからも人の繋がりを大切に過ごしていきたいと思っています。

村田 弥生

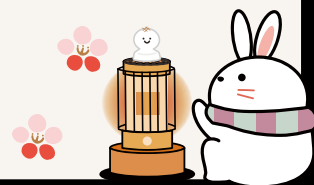
海外旅行が夢ですが、仕事も増やしたし夫の両親の体調悪化で実現無理かなあ。日帰り自然や歴史探索、美術館巡りを復活したいです。ジブリパーク気になりますね。

家森 さぎり

「湖都の会」研修会で、参加された人々との会話に心温まりうれしかった。

ほんすうのおおさにおどろく 古稀をすぎ

三矢 早美



編集後記

新年あけましておめでとうございます。

会報第47号への寄稿にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

今年うさぎ年。卯(うさぎ)は穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」、跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。

新しい年のスタートに“ワクワク”と大きな期待を寄せて、何か一つでも新しいことに挑戦しながら日々を過ごしていきたいです。今年も健康で楽しく過ごせますように。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

◆「湖都の会」会員募集◆

「湖都の会」では、新規会員を随時募集しています。皆さんの身近なところに在宅保健師がおられましたら、是非「湖都の会」にお誘いください。ご一緒に楽しく学んで活動しましょう。

※入会の手続きについては事務局までお問い合わせください。

事務局：滋賀県国民健康保険団体連合会
企画・保健課 澤村・鳴海