



三重県在宅保健師の会

ひまわりの会

第33号

2023年3月

会長挨拶

三重県在宅保健師の会

会長 松尾 みち子



新年を迎え、会員の皆様には新たな気持ちで活動に取り組んでおられることと存じます。

新型コロナウイルスも変異株の出現により、昨年は第七波、第八波が若者を中心に猛威を振るいました。まだまだ、先が見えぬ中ではありますが、ウイズコロナ政策で日常の生活を取り戻しつつあります。

令和四年度事業も感染症対策を行いながら、無事に終了を迎えることができました。これも会員の皆様をはじめ行政、国保連合会のご支援のお陰だと感謝しております。

第二回研修会では、十全薬局の廣角良治氏から漢方薬と西洋薬の違いや漢方薬の効用等についてわかりやすくお話しして頂き、漢方薬についての正しい知識を深めることができました。資料としていただいた漢方薬の手帳は保健指導時にも大変役立つものと思います。

研修会後の「情報交換会」は新会員も入って和やかに行われました。話し合いの中で、会への期待度が高かった「自己研鑽のための研修会の開催」をはじめ、「市町支援への会員の熱い想い」「会員同士の親睦」等の会員からの声を受け止め、課題に向けて役員会で検討を重ねています。

これからは特定健診、保健指導もアウトカム評価が要求され、効果的な実施が求められます。このためにも会員への研修は欠かせません。会員の皆様も研修会へのご出席をよろしく願います。

長引くコロナ禍で、各行事の中止、縮小が相次ぎ、人々の行動範囲が狭くなっています。

私の住む地域でも、お元気であった方々も転倒骨折で寝たきり、認知度が悪化するなどのフレイル状態が多くなってきています。高齢者の社会参加は欠かすことはできません。保健事業と介護予防の一体的事業の推進はそういう意味でも大変重要です。会としてもこれからも市町支援を継続していく所存です。

また、新しい情報や知識の習得、会報内容の充実、会員の確保等に向け、今後もしっかり取り組んでまいりますので、皆様方のご協力、ご支援をよろしく願っています。

最後になりましたが、国保連合会はじめ、関係機関の皆様には変わらぬご指導、ご支援に感謝いたしますとともにこれからもよろしくお願ひ申し上げます。

令和5年度 三重県在宅保健師の会(ひまわりの会) 総会・第1回研修会のご案内

日時：令和5年4月26日(水)
13:15～15:40

場所：三重県自治会館4階 第2・3研修室
(津市桜橋2丁目96番地)

内容：総会、講演

詳細は別途案内文書を送付しますので、是非ご参加ください。



役員の方たち

令和4年度 第2回研修会

令和4年9月22日（木）、三重地方自治労働文化センター 4階大会議室にて第2回研修会を開催し、22名の会員に参加していただきました。

前半の部として、「漢方の基礎知識と処方解説について」と題し、十全薬局 代表取締役 管理薬剤師の廣角良治氏にご講演いただきました。

江戸時代に西洋医学が流入し「蘭方」と呼ばれるようになり、それまでの日本の医方を「漢方」と呼ぶようになりました。漢方は、誰もが元々持っている、病気と闘い治す力（自然治癒力）を高め、体を整えることを基本としています。西洋医学では症状の一つひとつを見ますが、東洋医学では全体を見て考えるので、漢方も症状と薬が一對一に対応するの

ではなく、複数の症状に対応しています。病態の異常は、陰陽虚実、表裏寒熱、気・血・水の異常など様々な視点から捉えられます。例えば気・血・水は、これらのバランスが崩れて病気を発するという考え方で、気虚（元気の足りない状態）では41補中益気湯などが処方されます。廣角先生からは、主な病態について代表的な処方や服用方法なども教えていただき、講演後には活発な質疑応答が行われました。

後半では地域ごとに3グループに分かれ、各会員の活動紹介や市町支援の感想などをテーマとして情報交換を行いました。最後に、グループ内で出た意見等を発表し、今後の会の活動に活かしていくことを確認しました。



十全薬局 代表取締役
管理薬剤師 廣角良治 氏

参加者の声…

亀山市の十全薬局代表取締役社長で、管理薬剤師の廣角良治さんによる「漢方の基礎知識と処方解説について」というご講話を聴かせていただきました。「今、なぜ漢方なのか」「漢方は、今後どうなっていくのか」という興味深いお話から始まり、漢方概論として漢方の基礎を教えてくださいました。漢方の基礎的な考え方は、人の持つ「病気を治す力」を高めるものだということです。また、漢方医学を含む東洋医学の考え方（気・血・水 これらのバランスが崩れて病気を発するという考え方）についても詳しく教えてくださいました。

年齢を重ねることで、体のあちこちに調子の悪い所が出てきます。病院へ行っても「老化現象やなあ」と言われ気分まで落ち込むこともしばしば。年を取ることによってバランスが崩れていることを実感します。漢方薬を上手に使いえたら老化現象による体の不調も気分の落ち込みもなく、乗り切れそうな気がしました。

西 嶋 知子



研修会風景



A グループ



B グループ



C グループ

令和4年度国保連合会事業支援を終えて

【特定健診・特定保健指導適正受診促進事業】

今年度は10保険者（伊勢市、鈴鹿市、名張市、尾鷲市、熊野市、玉城町、度会町、御浜町、大紀町、南伊勢町）で実施し、9名の会員にご支援いただいています。

支援保健師の声…

鈴鹿市において、要受診の方に電話にて受診勧奨をする支援を協力させていただきました。顔を合わせた面談と違い、お互いに声だけの情報でコミュニケーションを行うことの難しさを感じました。

留意した点は、市から事前に受診勧奨の手紙を配布済みでしたので、手紙と今回の電話との繋がりを示し、少しでも最初に信頼を得、導入がスムーズになるようにした点です。

また、対象者の性格、理解度、生活状況、家族との関係等について、対象者の声の調子に気を配りながら、なるべく、明るく落ち着いた声で、ゆっくりと話をしようと心がけ、私としてもとても勉強になりました。

なお、鈴鹿市では、電話勧奨後、不在で病状が気になる方や、治療中断の方に対して、家庭訪問を行い、状況把握をしながら、支援が行われています。

大倉 典子



何年か前から、訪問バッグと地図を持って、市町村の特定保健指導のアポ無し突撃訪問をしています。玄関で、あとずさりする対象者との距離をすぐに縮め、話ができる体制に持っていくわずか1分の技術。話を聞き、相手の気持ちをやる気にする20分の技術。そして、実際に行動変容があって、成果がでます。なかなか難しい。なかなか大変。今年こそは断ろうと思ってしまう。

しかし、12月の訪問で、偶然に知人の家に訪問に行きました。そうしたら、年賀状に「ご飯おかわりなしで頑張っています」とメッセージが。この一言が、また私のモチベーションをあげてしまいました。

まだまだ、上り坂の気持ちで頑張ろうと思います。

川口 ちづほ



【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施支援事業】

今年度は1保険者（川越町）で実施し、1名の会員にご支援いただいています。

支援保健師の声…

川越町では高齢者を対象とした運動機能向上事業「かわごえパワーステーション」（以下、パワステ）が、町総合センターで外部講師を招いて週に一度開催されています。それとは別に住民主体での「いきいき百歳体操」（以下、百歳）が町内10地区のうち6地区で既に実施されています。今回は未実施の4地区に出向きました。

アンケートにより参加者の健康問題を把握した上で、健康相談を実施。持病に対する不安、栄養について、コロナ禍で体力が落ちた、など。お話を伺いながら、安心して集える場所、機会が多くあれば…と感じました。そして、「パワステ」を皆で実践、「ラダー運動」を使った認知症予防トレーニングでは、自分の間違いに大笑いする姿も。終了後は「パワステ」に参加したいという声、「百歳」の開始に向け具体的に動き始めた地区があると聞き、担当スタッフの熱意が住民さんの背中をそっと押したのであればそれは素晴らしいことだと思いました。

この事業に参加して、スタッフの方々の姿勢がとても勉強になりました。ありがとうございました。

伊藤 環



保険者の声…

川越町では、令和5年度から、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を開始します。それに向けて、現在、地区公民館で開催している介護予防運動教室で、健康チェックと健康相談を合わせて実施できるよう在宅保健師の伊藤環さんにご協力いただいています。

参加者の中には、運動はできないが、健康相談だけでも受けたい、と参加される方もみえ、自宅から徒歩で行ける公民館で健康相談を行うことの必要性を感じています。来年度からは、その他の通いの場にも出向くことで、多くの高齢者の方々が元気に暮らしていけるよう、丁寧な関わりをしていきたいです。

川越町健康推進課 健康管理センター 保健師 佐藤 優希

令和5年度国保連合会事業にご協力を！

令和4年度実施の事業には、多くの会員の方にご支援いただき、誠にありがとうございました。来年度は、次のとおり保健事業を予定しております。どうぞ協力の程よろしくお願いたします。

在宅保健師による
特定健診・特定保健指導
適正受診促進事業

在宅保健師による
健康まつりイベント支援事業

在宅保健師による高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施支援事業

新会員 募集しています!!

ひまわりの会は、研修会の開催や国保連合会が支援する県内各市町保険者への保健事業支援に協力しています。

お近くに在宅で活動してみえる方や、退職された方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘いください。お問い合わせや、ご入会希望の方は事務局（国保連合会保健介護福祉課健康づくり係）までお知らせください。



瀬川 博子

研修会では、漢方薬について学習させていただき、以前から、食生活は健康づくりに大切なものと過ごしてきたことを再認識できたり、漢方薬の諸作用や実際の使われ方が具体的に学べて、ありがとうございました。

私は長年、ヨガを習っております。いろいろな動作をすると体に歪みが出ているのが分かり、体操後はスッキリと整います。中でも、呼吸の大切さを繰り返し言われます。焦れば、呼吸は自然と荒々しくなり、気分がゆったりした時は、呼吸も深くなっています。忙しい時は、想い出して整えています。食養生では、家族も含め、五つの色を取り入れることを心掛けてきました。「青」は葉もの野菜等、「赤」は肉や魚、トマトや人参、「黄」は大豆や卵、かぼちゃ、「白」は白米やゴマ・乳製品、「黒」は椎茸や黒ゴマ・海藻等、これからも意識して続けていこうと思っています。コロナ禍の中、自己免疫力を高めて元々の人間の持つ体の強さを高めていきたいですね。これからも細く長く仕事に地区活動に携わって、元気に過ごせたらハッピーです。ひまわりの研修会にも参加していただいて、御自身の健康づくりには是非、活用してください。よろしくお願いたします。

編集後記



事務局

〒514-8553 津市桜橋2丁目96番地 三重県自治会館内 三重県国民健康保険団体連合会 保健介護福祉課健康づくり係
TEL 059-228-9153 FAX 059-228-5319
E-mail hokenkaigo@kokuhoren-mie.or.jp <https://www.kokuhoren-mie.or.jp/>