

あいち



愛知県在宅保健師会

第24-2号 令和5年3月

発行 愛知県在宅保健師会「あいち」
名古屋市東区泉1-6-5
愛知県国民健康保険団体連合会内
TEL 052-962-1379

発行人 丸山 路代

会長あいさつ



愛知県在宅保健師会「あいち」

会長 丸山 路代

行動制限のないお正月を皆さんはどのように過ごされましたか？私はテレビで駅伝の応援。アスリートの頑張る姿にパワーをもらいました。

けれども、今この時にも、戦による恐怖と飢えに苦しんでいる人達のことを思うと心が痛みます。安寧な年になって欲しいと願っています。

日本大学歯学部等の研究グループが、オミクロン株感染者では、唾液中のセルフリーウイルスの量がデルタ株よりも大幅に増加していることを発見しました。大量のセルフリーウイルスがエアロゾル(空気)感染による爆発的拡大につながったと提唱しました。密閉空間での換気とマスク着用的重要性を改めて強調しています。

コロナ第八波では死亡者数が過去最多を更新し、インフルエンザの流行期と重なり医療はひっ迫し、愛知県は「医療ひっ迫防止緊急アピール」の実施期間を延長しました。そのような状況下で、残念ながら、本会の活動も縮小しています。

しかし、コロナ禍でNPO法人を設立した会員がいます。活動の様子を会報で紹介しています。また、令和四年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会でも発表しています。

今年、関東大震災から百年。幸いこの地域は東海豪雨以降、大災害を経験しておりません。東北大学などの研究チームが、南海トラフ巨大地震発生後、一週間以内に同規模の後発地震が起きる確率が高いと発表しました。会として災害時における支援と活動について、東日本大震災被災者支援の経験から得た学びと気づきを共有しつつ、他県の活動報告等を参考に役員会で検討したいと思っています。

総会は書面表決となりますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。



| | |
|---------------------------|---|
| ■ 会長あいさつ | 1 |
| ■ 取材「みんなの保健室」 | 2 |
| ■ 第2回研修会 「フレイル予防で健康長寿」 | 3 |

目次

| | |
|--|---|
| ■ 第3回研修会 「足のトラブルは靴で治そう」 お知らせコーナー / 新会員紹介 / 編集後記 | 4 |
|--|---|

取材

地域の交流拠点「みんなの保健室」で ヘルス&マネジメント

令和四年九月二十日(火)

●取材目的

コロナの影響を受け一時休止していた活動を、令和三年九月に再開した、「NPO法人地域福祉サポート おれんじの輪」の理事長として活動している会員の柴田悦代さんに取材しました。

●「みんなの保健室」はどんな内容で行っているの？

子育て、心身の健康問題、医療・介護問題、誰かと話したい方などが、買い物ついでにふらっと立ち寄れる場を「みんなの保健室」としてヨシヅヤ師勝店二階に開設。

相談員は保健師、看護師(主任ケアマネジャー)、社会福祉士のうち、一名が常駐している。

開催日時は平日の午前10時から午後五時まで。カフェのような優雅らかな雰囲気の中で、お茶を飲みながら話ができる。予約は不要で相談料やお茶は無料。

毎週火・木曜日(午前10時30分～12時)には市民ボランティアも加わり「サロンおれんじ」を開催。介護予防を目的としたレクリエーション、脳トレなどを実施している。

令和四年度からは、専門職カフェ、男性向きおれんじ倶楽部



にも取り組む。

室内には、ギャラリー「つなぎボード」を設け、ちぎり絵、手芸などの作品展示も行っている。また、作品の委託販売や育児や介護用品等で不要となったものをリサイクルしたい方の情報発信の場としても活用している。

自治会等から依頼を受けて、出張型「みんなの保健室」の開催や、食育、介護予防など、ネットワークを生かし、保健・医療・福祉に関する啓発事業も行っている。

地域の皆さんのお役に立ちたいとの思いから、年代を問わず、誰でも気軽に利用できる相談、学び、憩い、交流、連携、啓発、意欲向上の場を目指している。

●参加状況・参加者の声

来所者は高齢者が中心で、認知症やうつ病の男性高齢者、がんサバイバーなどがみえることも多い。

おれんじの輪があることは、家から一步出るきっかけや認知症予防になり生きがいでもあると男性参加者の声があった。



NPO法人 地域福祉サポート
おれんじの輪
<https://orenjinowa.jimdosite.com/>

●柴田さんの思い

行政に在職中様々な研修の機会を得、また、地域の人、医療・介護関係者、民間会社、大学などネットワークを広げてきました。この知識・経験を定年とともに埋没させることなく、人々の健康寿命延伸に向けた取り組みに少しでも伴走できたらと思います。

皆さんに育ててもらったことに感謝しながら、保健師として対象者や地区を限定することなく、自由な語り場、つなぎの場、情報提供の場として気軽に来館していただけるようになることが目標です。

取材を終えて

分散配置や異動などでできなくなつたすべての人を対象とした取り組みを、在職中に得た仲間と共に熱い思いで実践している柴田さんに感服です。

「フレイル予防で健康長寿」



株式会社 HPPYK 顧問
(独) 京都医療センター 研究員
山内 恵子氏

コロナ禍により外出の機会が減少し、フレイル状態の進行による高齢者の健康課題が増大しています。今回は、フレイル予防のための栄養(食事)について学びました。

1. フレイルとは

加齢に伴って心や体が徐々に弱まり、要介護に近づく途中の段階をいう。その特徴として多面性、要介護に進む中間の時期で可逆性がある。

2. 高齢者の低栄養状態を作り出している要因

- ① 加齢
味覚や嗅覚の異常・咀嚼や嚥下の障害・義歯や口腔内の問題・日常生活の活動障害や低下による食欲の低下
- ② 身体的変化
下痢・便秘・悪性腫瘍・疼痛・薬の副作用による食欲の低下
- ③ 心理的・精神的要因
認知機能低下やうつ等による食欲の低下

④ 社会的要因による社会活動の低下(ネグレクト、家族関係、経済的困窮等)
便秘は、腸内細菌のバランスの変化や筋力の低下、食事が少ないことから発生。

対応として、規則正しく食べ、偏食をしないことが大切。水分補給をこまめにし、起床時に冷水を飲む。腹筋を鍛えることも有効。
食事では、発酵食品を食べる、良質な油をとる。善玉菌を増やす納豆や整腸作用のあるオクラ、ヨーグルト、マグネシウムを含むバナナ、オリゴ糖を含む加糖もよい。

高齢者の下痢、便秘

● 身体的要因から

1. 高齢者に多い便秘の原因は

① 腸内細菌のバランスの変化
腸内環境のバランスをよくなるための食品
納豆・オクラ・ヨーグルト・果物(林檎、オリゴ糖、クエン酸、VC・オリゴ糖など)

② 筋力の衰え
筋力低下・いきみ力低下 → 置換性便秘
腹筋運動は効果あり

③ 食事量の変化
腸低下・食欲低下 → 便の量少ない

● 腸内細菌を育てる食品
オクラ、ペクチン・果糖オリゴ糖、バナナ・マグネシウム(野菜)、レジスタンスタスターチ(白ひまわり)、オリゴ糖(バナナ、豆など)

● 便秘を解消する食品
発酵食品を食べる
良質な油を摂取する
偏食をしない

3. 低栄養状態の予防のために

- ① 一日三食食べる
- ② 毎日決まった時間に食べる
- ③ 肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎日食べる
- ④ 牛乳・乳製品を毎日食べる
- ⑤ 家族・仲間とともに楽しく食べる

腎機能が低下しやすい高齢者にタンパク質の取りすぎはよくない。また、高血圧の方にはカルシウム、カリウムの含まれた食材を提供するなど、個人の体の状態に応じた対応が必要。

高齢者はかむ力を鍛えることが大切で、野菜は量だけではなくカムが重要。
カムカム調理の四つのコツとして、噛み応えのある食材を使い、大きく切る、加熱時間は短く、水分は少なくする。(松尾浩一郎他 カムカム健康レシピブックより)

4. ヘルシープレート

- ① 皿に描かれたイラストに合わせて食べる(刺激統制法)
 - ② 結果がご褒美になる(オペラント療法)
 - ③ リバンドしたら再びチャレンジする(再発防止法)
- 食はずきを防ぎ、バランスよく食材を摂取できるように三つの行動療法を取り入れて考えました。



5. 摂食・嚥下力低下への対応

誤嚥や嚥下困難はないか、舌が使えず食塊ができないのか、口が閉じられず呑み込めないのか等、障害の評価を行う。
噛めないときや、呑み込めないときは、少量で栄養価の高い食材を選択する。家族と同じメニューで、例えば鶏ミンチに餡をかけたリ、里芋をマヨネーズで和えたりして、食べやすくすることも効果的。
見た目も大切。一度食材をペースト状にして、再度成型すると見た目からも食欲が増す。

「足のトラブルは靴で治そう」



塩之谷整形外科 院長

塩之谷 香氏

足の皮膚や爪のトラブルは、歩行や運動能力の低下につながります。今回は、靴外来を開設されている塩之谷先生に、靴の選び方、フットケアや爪のトラブルなどについて学びました。

1. 靴の機能

靴には、歩行の補助、足の保護、保温、装飾などの機能がある。

2. 靴の選び方

- ① 自分の足のサイズや特徴を知る
 - ② 品質が良く、目的にあっている
 - ③ 靴底が厚く、インソール(中敷き)がきちんと入る
 - ④ かかとの周りがしっかりしている
 - ⑤ 蹴りだしやすく、つまづきにくい
 - ⑥ 足にフィットさせるために、紐靴がよい
- 【靴の履き方】
- ① きちんと紐を締めて、靴を足に固定する

- ② すり減って足首が傾く靴は、ひざ痛の原因になるのでやめる

3. フットケアについて

フットケアの目的は、足の病変(潰瘍や壊疽、巻き爪等)に早く気付き、足を守るだけでなく、下肢機能を向上し、転倒予防やADL向上につながる。重要なことは「清潔と保湿」、「患者への教育」。

【爪の洗いや方】

- ① 石鹸をよく泡立てて爪の上に置き、爪ブラシで爪と皮膚の間を軽くこすり、湯で石鹸分をよく洗い流す(週2〜3回)
- ② タオルで水分をふき取り、保湿用のクリームを塗る(毎日)

4. 爪の持つ役割

爪には末節骨を押さえ、指腹側からの力を骨に伝える役目がある。足の爪の異常があると、踏ん張れない、転倒しやすくなる、歩きにくくなる。

【足の親指の爪の正しい切り方】

- ① できるだけ入浴後など爪が軟らかい時に切る
- ② 爪が割れないよう端から少しずつ切る
- ③ 足の指の先端のカーブに合わせて切る、深爪をしないようにニッパーで切るとよい
- ④ 爪の両角を短く切り落とさないように注意する

5. 爪のトラブルについて

- ① 巻き爪は、爪が巻き、巻き具合が増す状態をいい、靴などによる圧迫や、寝たきりや手足の外傷、爪を長く伸ばして足趾を踏み込まない状態が続くと起きやすい
- ② 陥入爪は、爪の縁が指に食い込んで疼痛や炎症を起こしているものをいい、踏まれた、ぶつけた、深爪、合わない靴などの外的要因で起こる

【治療】

巻き爪は、超弾性ワイヤーで平らに矯正する、炎症性肉芽は刺さっている爪を処置する、欠けた爪は人工



巻き爪の治療の前後

爪で補う、厚い爪を削るなど、患者本来の形態に戻すことを考えて治療している。

爪が巻きはじめておかしいと思ったら、早めに受診をする。

お知らせコーナー

令和5年度の総会は書面表決で行い、講演会は中止します。
研修会の案内については、総会議案書に同封しますので議案書が届いたら確認をお願いします。

新会員紹介

■豊田市 牟田貴子

編集後記

コロナ禍で、会員の皆さんの活動が中止や変更を余儀なくされる中で、頑張って地域を支えている会員の活動を今回紹介しました。
会員の皆さんの活動の後押しになれば嬉しいです。
来年度こそコロナが収束し、会員のみなさんとまたお会いできる事を願っています。