

らいちょう会だより



劔岳の朝焼け／寺越 佐知子 作



C O N T E N T S

総会報告	1
研修会報告 「フレイル予防について」「ライフキネティックについて」	1
活動報告	3
会員の声	4

VOL

62

総 会 報 告

会長 寺越 佐知子

令和4年度総会は、6月23日 会員数62名のうち出席者18名 委任状提出者37名により市町村会館で開催されました。新入会員は総会后1名の方が入会されました。開催の決定は、5月末まで新型コロナの状況を見ながらの判断でしたので、当日はご来賓の方々の祝辞も賜り開催できたことを嬉しく思いました。

本年度の主なる活動は「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」への協力や、従来から実施していた地域での健康相談です。まだ、新型コロナ感染前の活動には戻らないですが、徐々に戻っていくことを願い、生涯現役を目指して地域活動をしていきたいと思っています。

当会の事業運営にあたり、国保連合会の日頃からのご支援への感謝をするとともに、会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

研 修 会 報 告

春

テーマ 「フレイル予防について」

講 師 富山大学芸術文化学部客員准教授

中林 美奈子 氏



「フレイル」とは、加齢によって体力や気力が弱まった状態のこと。フレイルが目目される理由は、高齢者の健康課題である「生活自立度を緩やかに低下するよう先送りする」と深く関係するからである。予防は、⑥るく（運動）①ゃべる（社会参加）⑤べる（栄養）の3本柱である。

「ひと」が健康に暮らすためには、「まち」そのものが健康であること、社会参加は運動より効果があるので、フレイル予防は、歩いてお出かけできる地域の人やモノ、資源に目を向け、地域の「通いの場」に参加し、社会のつながりの中で「⑥・①・⑤」活動を行うことと話された。その実例として、中林准教授が関与している富山市内や砺波市での活動（産・官・学・民連携）を紹介され、我々のミッションは「共創（住民が共に創る）と唱道（辻説法）」と締めくくられた。

最後に、参加者全員が実際に地域で行っているダンスを息を切らして踊りました。

（編集委員 記）



研 修 会 感 想

南砺市 高田 美智子

現役を卒業し数年が経ち、60代後半になり心も体も後退しているのを実感している。実はこの春、山菜取りに行き斜面で体のバランスを崩して膝をひねってしまった。それ以来、膝をかばう生活をしている。

そんな中、フレイルについての講演を聞いた。講師の中林先生が取り組んでおられるホコケンの活動は頼もしく、ささやかでも、身近な人たちと輝く明日へ「⑥るく」「①ゃべる」「⑤べる」を心掛けていくことが大切だと学んだ。

とはいえ、体を動かさずとなると億劫に思う自分がいる。しかし、今後も元気で身近な仲間と山菜取りに行くためにも、こまめに動くことを意識していこうと思う。



年間活動 6月 総会・研修会
10月 研修会
2月 らいちょう会だより62号発行

7月～3月 協力事業
・高齢者の保健事業と介護予防の
一体的実施事業
・特定健診等受診勧奨事業

秋

テーマ 「ライフキネティックについて」

講師 富山市角川介護予防センターチーフマネージャー

沖 直哉 氏



既存の脳トレ（デュアルパック）は記憶・計算機能を反復するプログラムです。ライフキネティックは頭を使いながら身体を動かすという2つ以上の動きを行うメソッドです。ドイツで生まれ、日本では8年前より普及が始まりました。ヒトの脳は、慣れた動作では機能の10%くらいしか働かせませんが、新しい課題に直面するとフル活動し活性化されると言われています。このプログラムはその脳の特性に基づき、予測しない運動課題に挑戦し慣れる前に課題を次々変化させていく動作をメソッドとしています。

認知症の予防には①栄養を保つ②運動や脳トレを行う③社会交流を行うことが必要といわれていますが、「エピソード記憶（経験したことを思い出す力）」「注意分割機能（複数のことを同時に行う力）」「計画力（新しいことを段取りを考え実行する力）」などが鍛えられ、さらに人と触れ合うことでオキシトシン（幸せホルモン）の効果も期待できます。

目から入る80%の情報が、ヒトの身体の動きを決定します。沢山の刺激が目から脳に与えられ身体の動きと連動し脳が活性化します。それを楽しみながら取り組むレクリエーションメソッドなので認知症予防の画期的プログラムと言えるでしょう。

（富山市 東海 玲子 記）



研 修 会 感 想

入善町 梅津 初子

10月11日に、在宅保健師らいちょう会の研修会が富山県市町村会館にて開催され、「ライフキネティック」についての学びと体験をしました。脳と体を使ったトレーニングプログラムでドイツ発祥。最近、注目を集めてきており、子供から大人まで、スポーツから認知症予防までに対応するもので、県内にもトレーナーの有資格者がいて、広がりつつあるとのこと。新しいことに挑戦すると脳細胞にいいといいますが、体験してみて、脳がスッキリして元気になった気がしました。教材も色あざやかで視覚に刺激的でした。認知症は、早く発見してMCIの時期に関われば予防できることがわかっています。認知症の原因解明も進み、薬の開発も進んでいるとのこと。アミロイドβというたんぱく質が脳内に過剰にたまり、その結果、脳の神経細胞を壊していきます。認知症のリスクには、糖尿病や高血圧等の生活習慣病が大きく関係がありますので、この研修での新しい学びと体験はとても有意義でした。

活 動 報 告

今年度は、従来から実施している特定健康診査・特定保健指導受診勧奨事業に加え、新たに高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業にて、電話による受診勧奨を実施しました。

また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組みの一環としてフレイル対策に取り組んでいる関係団体間の情報交換会に参加しました。

■ 電話による受診勧奨

市町村	A 市	B 市
事業名	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	特定健康診査・特定保健指導受診勧奨事業
対象者	前年度健診結果から継続支援が必要な方12名	特定保健指導対象者
内 容	健康診査の受診勧奨及びフレイル・重症化予防について助言 実施：7月（初回）、10月（初回3カ月後）	特定保健指導利用勧奨 期間：令和4年11月～令和5年2月の4日間 時間：12：00～19：30
結 果	<ul style="list-style-type: none"> 初回（7月）の支援実施者 8名 全員が健康診査未受診のため受診勧奨実施 継続2回目（10月）の支援実施者 6名 全員が受診済み。経過観察のための定期受診や主治医の指導により体重管理等自分の健康管理意識が高まったケースがあった。 	<ul style="list-style-type: none"> 294件（12月末現在） 日中は不在のことが多く、18時以降になると比較的電話がつながりやすかった。 特定保健指導利用への動機づけの1つとして、ベジチェック（野菜摂取量の確認）や尿中のナト・カリ比率（塩分と野菜の摂取バランスの確認）の測定を説明した。

■ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（フレイル対策）における団体間情報交換会

日 時	令和4年9月14日（水）13：30～15：00
場 所	富山県歯科医師会館
参加団体等	富山県歯科医師会、富山県薬剤師会、富山県看護協会、富山県栄養士会、富山県理学療法士会、富山県歯科衛生士会、富山県在宅保健師らいちょう会、富山県後期高齢者医療広域連合
内 容	各団体における取組み、情報交換、連携についての意見交換が行われた。

参 加 し て の 感 想

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業に参加して

滑川市 石倉 善子

情報交換会では、団体ごとに職能を活かした取組み内容を発表され、連携や情報共有の必要性を確認できたのはよいが、一方で今後各自治体から事業実施に当たり、各団体にどれだけの依頼がくるかわからない状況である。らいちょう会でも活動に従事できる人手の確保が課題であると感じた。

電話による受診勧奨は、コロナ禍で保健師の家庭訪問も思うようにできない中では、個別のアプローチの方法として有効である。高齢期を少しでも長く自立して過ごしたいと思う人が多いので、個人の健康管理が何よりの介護予防になることを啓発することは大切であると感じた。

特定健康診査・特定保健指導の受診勧奨事業に参加して

砺波市 渡辺 倫子

電話での利用勧奨であるため、直接顔を見て話をするのと違うため不審な電話と思われまいように心掛けている。これまで保健指導を利用していなかった人から「行ってみようか」と言われた時は、電話を掛けて良かったと思えるひと時です。そういう人を一人でも二人でも増やし、自らの健康管理につながるようなお手伝いができればと思っている。

新会員の声

～富山県訪問看護総合支援センターの紹介～

入会しました。よろしくお願いします。

立山町 吉田 智子



皆様、ご無沙汰しております。令和4年3月末に定年退職し、4月から公益社団法人富山県看護協会に勤務しています。県職員時代、長年にわたり多くの皆様に支えていただきましたこと、深く感謝申し上げます。

さて、私は現在、県の委託により令和4年4月1日に開設された「富山県訪問看護総合支援センター」の業務を担当しております。当センターは、これまで「訪問看護ネットワークセンター」の名称で、訪問看護の啓発や相談を行ってまいりましたが、昨今の深刻な訪問看護師不足に対応するため、センターの人員体制を強化し、次のような業務を行っています。



開所式の様子：令和4年4月11日 於富山県看護協会2階
(当時の県厚生部長及び看護協会長による看板上掲)

〈主な業務〉

①訪問看護ステーションの運営基盤支援に係る事業

- ・訪問看護コールセンター（相談）
- ・訪問看護運営支援アドバイザー派遣
- ・訪問看護の普及啓発（通年）
- ・関係機関・関係団体との連携 など

②訪問看護ステーションの人材確保支援

- ・看護学生向け訪問看護インターンシップ(夏季)
- ・**訪問看護キャリア支援セミナー(年2回)**
- ・病院看護師の訪問看護STへの出向研修
- ・ICTの活用推進、トライアル雇用
- ・新卒訪問看護師育成の体制づくり など

③訪問看護の質の向上支援

- ・小児医療対応力向上技術研修（3日間）
- ・訪問看護ステーションサポート事業（5か所）
- ・管理者育成研修（3回）など

県内の訪問看護ステーション数は、令和4年10月1日時点で98か所（休止中3か所含む）、従事する看護職員は約600名。この職員数は、県内で就業する看護職員総数のわずか3.5%に過ぎません。

国の推計では、2025年に最大12万人の訪問看護従事者が必要とされています。本県の人口に換算すると、約900余名。程遠い数字です。職員数の確保のみならず、訪問看護師の育成体制の強化(e-ラーニング・オンライン研修の活用)や処遇改善、情報通信機器の活用促進など、課題は山積しています。皆様のご理解とご支援を、よろしくお願いいたします。

富山県看護協会
www.fukuyama-nurse.or.jp

2022年度富山県委託事業

あなたのセカンドキャリア 応援します！

あなた
“訪問看護”に関心のある貴方へ

「訪問看護キャリア支援セミナー」

～もっと知りたい訪問看護～

参加してみませんか

日時 令和4年
第1回 10月15日(土)
10:00～11:30

令和5年
第2回 2月25日(土)
14:00～15:30

場所 富山県看護研修センター
(富山市稲島字川原 1907-1 TEL 076-431-0230)

対象者 訪問看護に関心のある看護職 定員 各回20名程度

「訪問看護」が気になる貴方の参加をお待ちしています

訪問看護という選択…
気になるけど不安も多い…
やりがい？

いずれは訪問看護に…
と考えているけど、
実際、どんな働き方なの？

訪問看護へ
キャリアチェンジした人の、
体験談や本音が聞きたい

【申込フォームから】
申込フォームアドレス
<https://web.go.go.jp/izayama-kango/form/htc-seminar2022>

こちらから
お申し込みいただけます

【FAXから】
裏面の申込書に記入し FAXください。
TEL 076-431-0227

申込み期間 令和4年10月5日(水)まで 令和5年2月15日(水)まで

お問い合わせ先 公益社団法人富山県看護協会内 富山県訪問看護総合支援センター (平日 8:30～17:00)
TEL: 076-431-0230

会員の声

「住民主体の通いの場」

～まめまめラジオ体操で元気になろう～

立山町 前田 かつら

通いの場は、地域住民が気軽に集い、一緒に内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。立山町では町地域包括支援センターが推進する介護予防の拠点となる場所です。令和4年11月現在、34か所にまで広がっています。

私の住んでいる町内は世帯数40数戸ですが、コロナ禍で2年以上行事がなくなり、今までサロンなどの世話をしていた人たちが地域活動が途切れないようにと、この活動をやり始めました。月2回、区の公民館に集まり、ラジオ体操や転倒予防のまめまめ体操に介護予防メニューも取り入れ行っています。合言葉は「元気なお年寄りがお年寄りをみる」です。世話する側も気楽に参加しています。



通いの場メンバー（後期高齢者6割）
区長も巻き込みました!!

体操の様子です。



編集後記

この号が届く頃、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

今年度らいちょう会は、総会も秋の研修会も開催できました。久しぶりに会員の顔が見られ、人の繋がりが実感できたひと時でした。疎遠になりがちなコロナ禍ですが、今後もらいちょう会の行事が会員のきょうよう（今日用事）ときょういく（今日行く場所）に繋がれば幸いです。（森崎 記）



富山県在宅保健師らいちょう会

（事務局） 富山県国民健康保険団体連合会
〒930-8538 富山市下野995番地の3
（富山県市町村会館内）

（事業課） TEL (076) 431-9829
FAX (076) 431-9836