

# 会報 青森県在宅保健師の会



令和5年12月発行・第43号

## 令和5年度在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会並びに研修会 ～ テーマ：転倒予防のための運動 ～

国保連合会、本会の共催で、10～11月に6保健所ブロックで標記交流会並びに研修会を開催しました。

前半の交流会では、会の令和5年度事業の進捗状況を報告後、楽しく賑やかな雰囲気の中で、それぞれの近況や地域の活動状況について、情報交換が行われました。

また、後半の研修会では「転倒予防のための運動」をテーマに、各地域の理学療法士の方々に講演いただきました。

最後の質疑応答の中では、現職保健師から取組の紹介や在宅保健師の地域での取組についても報告いただき、情報共有することができました。

研修会終了後のアンケートでは、多くの参加者が「参考になった」「今後の業務や活動に活かせる」と回答しており、充実したものとなりました。

今回は、現職保健師からの感想の一部を下記のとおりお知らせするとともに、各ブロックの様子をご紹介します。



新井山会長あいさつ

(現職保健師からの感想)

- ・運動するだけではなく、その後の評価方法も知ることができたため、やりっぱなしではなく、継続する意欲にも繋がると感じた。今後の健康相談や指導に活かしていきたい。
- ・転倒に関する日常生活での注意点や、転倒リスクの見極め方等を詳しく学ぶことができ、勉強になった。市民の方へ広げていきたい。
- ・在宅保健師の方々の活気を感じ、この地域を支えてきた先輩方を知ることができた。

内 容	ブロック	参加者内訳(人)		
		在宅	現職	計
1 交流会 ※在宅保健師のみ	弘 前	12	8	20
2 研修会	五所川原	10	9	19
(1) 開 会	む つ	5	7	12
(2) 講 演	東青地域	9	12	21
「転倒予防のための運動」	上 十 三	17	16	33
講師：弘 前 健生病院 (弘前市)	三 八 地 域	16	3	19
五所川原 五所川原リハビリ倶楽部				
む つ むつりハビリテーション病院				
東青地域 青森県立保健大学 (青森市)				
上 十 三 訪問看護ステーションえがお (十和田市)				
三 八 地 域 青森労災病院 (八戸市)				
(3) 質疑応答・情報交換	合 計	69	55	124
進行：国保連合会				
(4) 閉 会				

# 保健所ブロック別交流会並びに研修会開催状況

※写真撮影は交流会参加者のみで行いました。

## 弘前保健所ブロック (10月2日・弘前市民会館)

報告者：佐々木 貞子 (藤崎町)

私は今回初めてこの研修会に参加しましたが、交流会参加者が予想していたより多いのに驚きました。皆さん役員さんからの熱心なお誘いがあり参加した方が多かったようです。

交流会では参加者から、健診で脂肪肝がみつかり減量したこと、介護予防事業やラージボールなどに参加し毎日を楽しんでいること、五十肩で洗たく物を干すのが大変で機能訓練のため通院していること、身内が亡くなり実家を片付けているが、どのように整理したらよいのか困っていることなどが話されていました。

参加された皆さんが懐かしい顔ぶれで、お互い励ましたり励まされたり楽しいひと時を過ごすことができました。

交流会に皆さんをお誘いした役員さんは「一人暮らしになってからいろいろ恐ろしいと感じることが多くなり、閉じこもりがちになっている」と話され、毎年この交流会を楽しみにし、生きるエネルギーにしているようでした。

研修会の講師は理学療法士さんで講話だけでなく、転倒リスク評価として参加者の握力を測定し、椅子に座りながら転倒予防の運動を実践しました。



私は今年3月まで藤崎町で高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の仕事をしていました。サロン参加者に介護保険係担当者と一緒に転倒予防事業への参加をすすめていましたが、なかなか参加してもらえず、必要な人が予防事業につながらない現場の悩みがありました。

私は今回握力28でリスクは低いものの、今年で65才になったので自分のためにこの研修会を活かしていきたいと思っています。

## 五所川原保健所ブロック (10月12日・五所川原市民学習情報センター) 報告者：熊谷 崇子 (五所川原市)



秋晴れの天候に恵まれ、在宅保健師による交流会には10名の参加がありました。各自の日常について話を聞き、共感したり感心したり、皆今できる事を行っており、楽しみながら元気に過ごしていました。また、地域保健福祉活動支援事業である「飯詰ふれあいっこ」が5年目を迎え、この後地域の人材を活用して地域の組織へ引き継いでいくという地域づく

りへきちんと発展させており、やっぱり保健師だと思いました。お弁当もおいしくブドウやパンキンパイの差し入れもあり、和気あいあいと過ごした時間でした。

研修会は、現職9名、事務局4名も含め計23名の出席で「転倒予防のための運動について」をテーマに知識・評価・運動と系統立った有意義な内容でした。各自が握力測定を行い、全身の筋力の評価も確認できました。講師は地域を理解している古木名先生であったので、実技も含め即活用ができ、自分の健康管理にも有益でした。現職からは、若い人にも転倒予防の対策の必要性があるとの発言、さらに在宅保健師の経験知からの意見もあり、それぞれのライフス

テージで必要がある事柄だと認識されました。また、現場で行われているフレイル予防月間についての取組紹介があり、在宅保健師からは住民の立場で運動の実践の話もありました。継続していくためには、男性も巻き込んで役割を作る事や、対象の状態に合わせて福祉用具も活用するとよいとの助言もあり、今回のテーマ設定は良かったと思います。

**むつ保健所ブロック** (10月20日・むつ合同庁舎旧館)報告者: **澤谷 幸子** (横浜町)

<交流会> むつ地区は、少人数のこぢんまりとした集まりですが、一人ひとりが個性豊かで会話が好きて、家族のような温かい雰囲気の中で楽しく語り合いました。今年は特に上十三地区からも参加していただき、一層盛り上がりました。年は取っても、気持ちはまだ現役並みに、乳幼児健診や特定健診、後期高齢者の家庭訪問等、市町村の保健活動に協力しております。

その中でも注目を集めたのは、人材育成の指導にあっている方で、インターネットによる県外の保健師からの相談が増えているお話でした。職場環境の悩みを抱えた若い保健師には時間をかけて傾聴し、コミュニケーション能力を高めるためにアドバイスをしているとのことでした。

その他、生活に潤いと認知症予防を兼ねてミシンを習い、小物作りを楽しんでいる方もおり、今年も明日の活力に繋がるような貴重な情報交換をすることができました。

<研修会> 会場は、講師の人柄が反映して終始活気に溢れて、楽しく学べる研修でした。講演は、講義と実技が行われましたが、その内容はとても解り易く、高齢者の集まりはもちろん、一人ひとりが日常生活においても気軽に取り組めるものでした。

特に、運動の評価方法については、すぐ実践できる内容で出席者から大変好評を得ましたし、質問もたくさん出されま



した。

65歳以上の30%が転倒し、その中の5%が骨折しているというデータを見るにつけ、生活習慣病の予防とともに、丈夫な足腰で転ばないで歩くことがいかに大切であるかを改めて学びました。

最後に私が最も感心したことは、工夫された内容のテキストと運動の評価方法でした。この一冊があると、いつでもどこでも誰にでも活用でき、そして後期高齢者の仲間入りをした私自身の転倒予防に役立つ研修でした。病院勤務のお忙しい中にもかかわらず、講演を引き受けてくださった講師に心から感謝いたします。ありがとうございました。

**東青地域ブロック** (10月23日・ねぶたの家ワラッセ【青森市】)報告者: **松坂 育子** (青森市)

当日は快晴、時折ねぶたばやしがかかる会場で6名の在宅保健師が参加して交流会が始まりました。交流会では、会の事業説明後、近況等の情報交換が行われました。情報交換で

は、体操教室での運動や大リーグの大谷選手が出場する野球の試合観戦等の趣味の話から、高齢者の見守りの必要性といった地域の課題まで幅広い話が出され、さすがは保健師と思うとともに、先輩方の生き方を知るとも貴重な時間となりました。

その後の研修会では、現職保健師も12名参加し「転倒予防のための運動」をテーマに、高齢者の転倒発生場所は70%が屋内、転倒の危険リスクは過去の転倒歴等から予測可能、介入により転倒発生率を20~30%減少可能等、エビデンスに基づいたお話の後、椅子を使ったスクワットを体験しました。また、各市町村の通いの場等の運動の取組について情報交換を行ったところ、2町は既に実施しており、他の市町村は令和6年度から実施する予定とのことでした。在宅保健師から「レーダーチャート等を活用した個人の運動評価は励みになる」との意見があり、講師の岩月先生からは「運動効果の可視化が非常に大切」との助言をいただきました。最後に役員から保健活動について協力する用意がある旨話があり、滞りなく終了しました。とても有意義な交流会・研修会でした。



## 上三保健所ブロック (10月30日・市民交流プラザトワレ【十和田市】) 報告者: 田鎖 雅子 (三沢市)

在宅保健師の会に入会させていただき2年目となりますが、今回初めて出席しました。

交流会にも参加し、何十年ぶりにお会いできた方がほとんどで、懐かしい顔ぶれに当時の思い出が甦り、現役でご活躍していた頃の様子や年齢を重ねた現在のエピソード等を聞くことができ、とても楽しい時間となりました。

研修会には、私が現在従事している介護予防事業に関連した内容だったので参加しました。

講演では、転倒の現状と要因、要介護状態につながる可能性、健康寿命等の内容でした。講演だけでなく、体力測定や転倒予防トレーニングとして、椅子からの立ち上がり運動や膝のばし運動等の実技もあり、日頃の運動不足を実感する機会にもなりました。「運動はいくつになっても効果がある」という講師の言葉を励みに、日々取組みできればと思っています。また、通いの場づくりについても話題となり、東北町の通いの場で

実践している「いきいき百歳体操」の紹介がありました。顔なじみのメンバーと一緒に運動を継続する環境があり、高齢者の生きがいづくりや仲間づくりに繋がっているなど、とても良い活動をされていると感じました。最後に、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について、各市町村より取組状況について紹介がありました。

交流会、研修会は介護予防事業により一層役立つ内容で、とても良い機会となりました。そして自分も転ばないからづくりと健康寿命を意識し、健康で豊かな生活を送ることができるようにしていきたいと思いました。



## 三八地域ブロック (11月2日・YSアリーナ八戸)

## 報告者: 木村 亮子 (八戸市)

交流会は最初に、国保連担当者から令和5年度事業計画の進捗状況の説明があり、その後、いつも朗らかな越後監事の司会で近況報告することになりました。多種多方面で活動されている会員が多数おり、80歳になる現在も週5日働いているという会員もおられました。新会員からは、各種講座に参加し、自分に何ができるか模索中との話が出されていました。「元気でまた来年も会いましょう」との挨拶を最後に予定時間で終了。その後記念撮影。

研修会は、講師に青森労災病院の工藤洋平理学療法士を迎

えて「転倒予防のための運動」と題し講義と実技演習がありましたので、その内容を一部紹介します。要介護状態となる原因の4番目に転倒・骨折。県の介護保険料は、月額6,672円で全国3位と高い。転倒の70%が屋内であり、居間で転倒するケースが多い。高齢者は、約3秒間に1人が転倒し、1分間に1人以上が骨折しているというから驚きである。最も重要で簡単にできる対策は整理整頓。床面には物を置かないようにすることを強調されました。靴(つま先の余裕約1cm程度とる)の選び方や運動効果を高めるための日頃の食生活

が大切である。やって欲しい2つの運動は①椅子からの立ち座り運動②片足立ち運動、そして取組の評価方法も紹介して頂きました。質疑も活発であつという間に時間が過ぎ、とても有意義な研修でした。まずは居間の整理整頓から始めようと思ひ帰路につきました。研修を終えて2週間経過した今も運動を頑張っています。



## 先輩諸姉と語る 22



閑静な住宅街の一角にひっそりと佇む皆川さんお勤めのレストランでお話を伺いました。

自作の八戸市保健師の活動年表、採用時に取材を受けた新聞記事、活動のまとめ等、たくさんの資料を持参し、採用当時のエピソードを語ってくださいました。かつて八戸市で一緒に働いた中居幹事、当時の状況を知る越後監事と懐かしい話で大いに盛り上がりました。

「とにかく地域に出て地域の人たちと一緒に活動することが楽しかった」と語る皆川さん。地域に根ざし住民に寄り添う保健師としての熱い思いがピンピン伝わってきました。今回は、中居幹事の報告です。

### 保健師をめざしたきっかけ

保健師の道を目指したのは、女性が保健の仕事を行うことはとても重要であると思ったからです。また、父からの勧めもありました。看護学校は、高校の先輩が在籍していた埼玉県のある学校に入学しましたが、卒業後は地元に戻り、青森県立青森高等看護学院公衆衛生看護学部に入りました。入学式で出会い、のちに八戸市役所で一緒に保健師として働くことになる、故長谷川紀美さん、富岡弘子さんからは、その後の保健師人生に大きな影響を受けました。

### 保健師活動の体験を振り返る

昭和42年八戸市の国保保健師として採用されました。その時、デーリー東北新聞社に国保の新採用保健師として取材を受け、新聞記事に掲載されたことが懐

かしく思い出されます。採用時は上長地区を担当し、活動の40%以上が家庭訪問という状況の中、自分で地域の地図を作って訪問活動を行いました。その頃は、血圧を測ったことのある人は少なく、おばあさんに「血圧を測りますよ」と声をかけると「ケツを測るのか?」と言われたこともあります。とにかく地域に積極的に出向くようにしました。そのうち道を歩いていると「あら、保健師さん、どこに行くの?」と声をかけられるようになりました。

昭和53年に、国保保健師が市町村移管され、八戸市の保健師となりました。

開催した家庭看護教室の修了生をボランティア団体として育成・支援しました。また、国保部門と連携して開催した健康まつり、八戸市民病院の脳外科医師の故金山先生と夢を語り合ったことをきっかけとして立ち上げた脳活性化教室「にこにこ教室」、健診受診率で「八戸市内地区一番」を目指して町内会長、保健推進員、民生児童委員、学校関係者等と一緒に取り組んだ是川地区健康づくり推進事業等の活動が特に印象に残っています。様々な活動に取り組んで大変なこともありましたが、楽しみながら仕事をすることができましたと思っています。

### 後輩保健師に伝えたいこと

私は地域に出向き、地域の人と一緒に保健活動を行うことが楽しく、とても勉強になりました。若い保健師の皆さんもできるだけ地域に出て、地域の人たちと一緒に活動することの楽しさを感じてほしいと思います。

### 在宅保健師の会に望むこと

普段は、なかなか昔の仲間と会う機会がありません。会うと話に花が咲き、自分も元気をもらうことができます。そのため、皆と会うことができるブロック別研修会は是非続けてほしいと思います。

### 取材を終えて

一緒に仕事をしていた時と変わらない笑顔で、やっぱり明るく元気な皆川さんでした。趣味で詩吟をやっているようで、そのせいか声にも張りがあり、今でも健康教育ができるのではないかと思うくらいでした。美味しいランチを食べながら、八戸市の保健師時代の懐かしい話を聞くことができ、とてもよい時間を過ごすことができました。

# 小規模保険者支援事業

## ★事業実施状況★

今年度国保連合会が小規模保険者支援事業として実施した「中泊町における糖尿病治療中の方への調査訪問」に本会会員が協力しました。

- 目的**：小規模保険者（被保険者数3,000人未満）における国民健康保険の医療費の適正化と被保険者の健康づくりを支援し、市町村としての地域保健活動推進に寄与する。
- 内容**：令和4年度特定健診受診者で糖尿病治療中の方への調査訪問。
- 日程**：4月26日（水）事前ヒアリング（中泊町2名、事務局4名）  
7月4日（火）事前打ち合わせ会（中泊町3名、事務局4名）  
9月21日（木）事前打ち合わせ会（中泊町4名、五所川原保健所2名、事務局5名）  
10月16日（月）～10月18日（水）家庭訪問  
10月18日（水）訪問結果報告会（中泊町6名、在宅保健師の会会員6名、五所川原保健所2名、事務局5名）
- 従事者**：協力会員（三和千枝子、伊藤良子、浪内妙子、野宮富子、井沼登志子、山内淳子）  
五所川原保健所保健師1名、国保連合会保健師3名



5. 実績：

対象者 A	面接(家族含む) B	電話聞き取り C	不在	拒否	状況判明者割合 (B+C) / A
件 66	件 57	件 1	件 7	件 1	% 87.9

協力して下さった山内淳子会員より報告させていただきます。

## 山内 淳子 会員(五所川原市)

中泊町で実施された小規模保険者支援事業において、3日間の聴き取り訪問に従事しました。

土地勘もない中泊町で対象者のお宅に訪問できるか不安でしたが、担当の6件の対象者全員と面接できました。どのお宅も受け入れがよく「町の保健師達は自分達のことをよく知っている」と話していて、地域住民から「町の保健師達は頑張っている」と見られると感じました。

訪問で驚いたことは、全員がHbA1cの目標値を知っていて、処方どおり内服し、治療を継続しているということです。ただ、ちょっと血糖値が高いと言われても「どこも何ともないからすぐ受診しなかった」という方が多く、精密検査の未受診者勧奨をしっかりとやっていくことが大切だと実感しました。

また「毎食漬物を食べている」「間食は毎日3回位

食べている。分かっているやめられない」「薬を飲んでいるから大丈夫」「栄養指導は、初回に受けたが忘れてしまった」という声が聞かれ、行政と関係機関の連携の必要性を感じました。

結果報告会では「薬以外の指導は具体的ではなく実践的な指導が必要」「歯周病と糖尿病の関係についての周知が課題」「交通弱者になった時の治療の体制づくり」等の意見が出され、出席者全員で共有できました。

最後に、国保連合会の方々には、詳細な地図を準備いただいたこと、また、中泊町の保健師の皆さんには、場所の説明や事前のアポをとる等配慮いただき、本当に感謝しています。今回の結果を今後の中泊町の活動に活かしていただければ幸いです。

# 令和5年度特定保健指導実践者育成研修

## 研修内容

日時：9月19日（火） 10：30～16：30

場所：青森県水産ビル

対象：主に下記の特定保健指導経験年数5年以下の方

県・市町村・医療保険者・特定保健指導実施機関等に所属する医師、保健師、管理栄養士、一定の保健指導の実務経験のある看護師、健康管理担当者、在宅保健師等の特定保健指導実践者

講演：「初めての減酒支援」

～お酒と健康に関する正しい知識と『依存症未満の方』に対する保健指導～

講師：独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 精神科医 瀧村 剛 氏

グループワーク：「動機づけ面接を活用した行動変容支援」

講師：公認心理師・臨床心理士 富岡 拓身 氏

行政説明：「青森県受動喫煙防止条例について」

説明者：青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課 がん対策推進グループ 主幹 東 正大 氏

講演：「特定保健指導における禁煙指導について」

講師：医療法人内科おひさまクリニック 院長 富山 月子 氏

## 山田 真智子 会員(七戸町)

特定保健指導の場面でお酒に関して関わる事はやや減っていますが、講演では「肝臓の立場」で考えてもらう働きかけのヒントをもらいました。「酒は百薬の長」と言われるよう、美味しく楽しく飲む人が増えると良いなと思います。

動機づけ面接を活用した行動変容支援では、現役の保健師さんとグループワークができ、刺激になりました。開かれた質問・是認・聞き返し・要約を用いて、指導や指示ではない働きかけで、チェンジトークまですすめられたら！と感じました。つい我流になりがちですが、大きな気づきを頂きました。

実父の間質性肺炎で苦しむ最後を看取ったにもかかわらず、たばこは「百害あって一利無し」と分かっているにもかかわらず禁煙を働きかけてきませんでした。「自分がまず変わらなければ！」と思い始めました。

研修会の場と参加報告作成で復習の場を提供して頂きありがとうございました。

## 公衆浴場健康相談会

### 大柳 友子 会員(青森市)

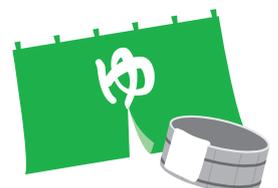
10月9日、青森市古川にある青森まちなかおんせんで「青森県公衆浴場生活衛生同業組合」主催の健康相談会に従事しました。

定年退職後、数ヶ月のお休みを経て、1年少々保健所で猫の手並みの手伝いをして、昨年10月からは元気にのんびりとした毎日を過ごしていました。そこに9月突然国保連からの連絡で、健康相談への従事の依頼があり、このところ都合があわず、研修会等の不参加が多いことから「いいですよ」と言ってしまいました。直後、大丈夫かなと後悔したものです。依頼先の担当者、温泉の責任者と実施内容等について事前に打ち合わせをして臨みました。約1時間の健康教育、希望者

への個別相談になりました。当日の指導媒体をどうしようかなと悩んだのですが、パワーポイント使用可能な場所でしたので、国保連に相談したところ、血压計の貸出や既存のパンフレット、パワーポイント資料まで提供してもらうことができ、本当に助かりました。

今回の講話内容は温泉の責任者の方から「血压について」ということでの依頼でしたので、高血圧やその関連事項について話し、フレイル予防のストレッチ、最後にヒートショック予防について触れました。

ここ数年間コロナ禍のため、対面による健康教育等ができませんでしたが、久しぶりに直接人の反応に触れ、楽しみながら「保健師」を実感しました。当日は20人弱の参加者でしたが充実した時間を持つことができ、良かったなと思っています。



## 表彰受賞者の紹介

### 本会から推薦

#### 青森県健康づくり事業功労者等表彰

多年にわたり健康増進や疾病予防等の健康づくり事業のために献身的活動を続け（10年以上）、その功績が特に顕著であった個人または団体に対し、青森県知事が表彰する制度。

この度、平塚美加子会員（おいらせ町）が受賞されました。受賞されての感想をいただきましたので、記念写真とともにご紹介します。

#### 平塚 美加子 会員(おいらせ町)



この度は、在宅保健師の会の推薦により、表彰をいただくことができましたこと、心より感謝申し上げます。

昭和63年むつ市に保健師として採用になり27年間勤務、50歳で早期退職しました。その後は独立開業と並行し在宅保健師の会に入会、いろいろなお仕事に携わらせていただきました。在宅保健師の会会員だからこそのお仕事も経験でき、大変有り難く思っております。

むつ市在職中から、ボランティアで子育て支援団体『むつだっこの会』の活動を続け、今年で24年になります。ここ数年は、新型コロナで活動休止を余儀なくされましたが、活動の見直しをしながら再開する予定です。「悩みながらの子育て」が「楽しみながらの子育て」になるように、子育てに悪戦苦闘しているママ達の良きサポートができるよう、さらに精進して頑張ろうと気を引き締めております。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

## 役員会報告

去る11月9日（木）、国保連合会8階会議室において、令和5年度第3回役員会を行いました。

今回は、10月から11月にかけて開催した「ブロック別交流会・研修会」の振り返りや、12月7日・8日に開催した「東北地方在宅保健師等会連絡会議（本県開催）」について協議しました。また、3月に発刊予定の「会設立25周年記念誌」については、原稿の修正点や表紙に使用する写真等について協議しました。

### 編集後記

今年度の大きな事業の一つである「令和5年度東北地方在宅保健師等会連絡会議」が12月7日・8日に4年ぶりに参集にて開催され、皆様のご協力のおかげで無事、盛会に終えることができました。役員会で出された「東北各地から集まる仲間を歓迎したい！」との想いに事務局も応えようと、一緒に内容を企画しましたが、他県の参加者から「さすが青森県！楽しかった！」との声をいただき、嬉しい限りでした。青森県で楽しく学び、心も体もリフレッシュできたことで、参加者の明日からの活動の活力に繋がればと願っています。事務局は在宅保健師の「やる時はとことんやる」姿勢に感銘を受けました。皆様、本当にありがとうございました！（連絡会議の様子は、次回の会報でお知らせします。）

今年も皆様には大変お世話になりました。どうぞよいお年をお迎えください。

