

湖都の会会報

第49号 令和6年1月

ごあいさつ 副会長 中井 美容

この度、僭越ながら副会長を拝命いたしました。まだお会いできていない会員の皆様も多く、会報での挨拶となることをお詫び申し上げます。

コロナが5類相当となってから、初めての冬を過ごしておりますが、このコロナ禍の数年間には多くの、しかも今までにない変化が世界規模で起こり、生活や価値観の変化の大波を感じています。それでも、海外からの旅行者も増えてきて、コロナ以前の生活の雰囲気を感じほっとする自分があります。しかし、世界を見渡せば戦闘や気候変動もとどまる気配はなく、日本でも輸入品、野菜の高騰などは続いており、身体に不安がなくても、生活にしんどさを抱えている人は増えているのではないかと危惧しております。

ところで、「まちのコイン」というをご存知でしょうか。法定通貨である「円」とは異なり、換金性のないデジタル通貨で、お金では買えない「ちょっといい体験」を通じて地域や人がつながり暮らしが豊かになるサービスだそうです。それは共助活動の1つであり、「仕事とボランティアの間」の活動、地域通貨ともいわれ、有効期限があり、一定期間使われないと運営に回収され、再利用されます。常に地域内を循環し続けるので、持続可能です。また、原資確保不要のため、小さな活動でも導入ができるメリットがあります。滋賀県ではピワコと呼ばれているそうです。

今の子どもたちの65%は将来今ない職業につくといわれるほど、変化が急激な時代ですが、今ま

でにない新しい発想がたくさん生まれる可能性が広がっている時代だと捉えれば、わくわくする気持ちになれそうです。

私事ではありますが、2022年に「Birth For the Future @しが」という団体を立ち上げました。その活動を通して、滋賀県内でもまだまだ知らないことが多いということを実感しています。知らないことが多いということは、可能性も多いといえるかもしれません。もう少し、自分の可能性に期待してできることをコツコツとやっていきたいと思っております。このような若輩者でございますので、今後ともご指導のほどよろしくお願ひします。



「湖都の会」 研修会

- 日 時：令和5年10月2日（月） 13時30分～15時20分
- 場 所：滋賀県国民健康保険団体連合会 4階大会議室
- 講 演：楽しくのどを鍛えましょう ～誤嚥性肺炎予防のために～
- 講 師：わっと勉強会 言語聴覚士 伊井 純平 氏
- 参 加 者：17人

講演要旨

● 歌や体操など楽しめる内容で鍛える

● 誤嚥性肺炎は寝ている間に起こることが多い

寝たきり者は口の中の清潔が保たれにくいことが比較的多い。
→唾液を誤嚥する→肺炎になりやすい。口腔ケアや歯科受診は大切である。

● 基本チェックリストでわかること

◆以前に比べ、堅いもの（たくわん・さきイカ など）が食べにくくなったか？
→かむ力に問題はないか

◆お茶や汁物でむせることがあるか？→飲み込みに問題はないか

◆口の渇きが気になるか？→唾液分泌の問題はないか 薬の影響で低下する場合もある。

軽くむせている時の対応…周囲を気にして恥ずかしがり、本人は我慢していることがあるが、咳を止めさせないこと。人前が嫌な時は、見えないところへ移動する。足を踏ん張って咳をする。

● 飲み込む力を測定する

飲み込みテスト 一口飲み物を飲んで、むせないか？ 飲んだ後に声が変わらないか？

「テストをします」と言うと、意識してむせない。生活の中でチェックできる。
水分を一口飲み「ア〜〜」と声を出してみる。声が変わっていると残留がある。
咳払いを強くできるか。咳払いの練習を普段からしておき、出す力をつける。

反復嚥下テスト 30秒間でできるだけたくさんツバを飲み込む。3回以上飲み込めたら合格。

若い人10回以上 大人になると5〜6回 やせ型の人3〜4回が多い。
食事時、普段は意識して飲み込むことはない。→意識して飲み込む訓練をする。

● 飲み込む動きを確認する

のど仏を触りながら飲み込む。飲み込んだ時にのど仏が上下に動く。
滑らかに動くか、動きが小さくないか。動き方は個人差が大きい。

● 声を出す動きを確認する

のど仏を確認しながら声を出す。高音を出す時にのど仏が上がる。高い声を出すと飲み込む力がつく。女性歌手の歌を歌うと力がつく。低音を出す時にのど仏が下がる。

● 声を測定する

最大発声持続時間を測定する。一息で、できるだけ声を長く伸ばす。
声の大きさは自由、途切れないこと。1対1でその人のタイミングで声を出す。3回実施して一番良い数値をとる。10秒…日常会話で困らない。13〜14秒…歌を歌うのに困らない。
トレーニングでは歌を歌うとよい。



● 腹式呼吸はできますか？

深呼吸をしてみる。呼気から始める。苦しくなったら、腹筋で絞り出す。2段階で実施する。
ラジオ体操との違い・・・胸を広げる体操から始まる。吸気から始まる。
呼吸が安定するとなぜ誤嚥が少なくなるのか？→食べることに繋がる。
飲み込みの時に息を止めている。深い呼吸ができるようになると酸欠になりにくい。
食事の後半での誤嚥が多い。だんだん疲れてきて集中力が低下し、誤嚥するので注意!!

● おいしく食べて老化予防 「食べる事」は大切な予防方法

食べる事で口を動かす。食事をする事で脳を動かす。外食に出かけて足を動かす。
食事3回/日 1回15~20分かけている。トレーニングとして3回/1日していることになる。
食事をとらなったり、柔らかい物ばかり食べていたりするとトレーニングにならない。
舌をスプーン状にして、上手に食べ物を送り込む。堅いものなど、なんでも色々食べる事。

● 会話をすることが老化予防 「おしゃべり」は大切な予防方法

話すことで口を動かしましょう。
会話をすることで脳を動かしましょう・・・世代を超えた会話。言葉使い。
話すことを考える。
話し相手の所へ出かけて足を動かしましょう。



● 食事や会話以外の予防法

歌を歌う・・・楽しく歌う
声を出して文章を読む・・・口をしっかりと開けて、いい声を出す。
口の体操をする **パピパペポ** 口唇が動く はじける **タテト** 舌 送り込む
カキクケコ 舌の奥が盛り上がる
パ・ ・ ・ ・ パ・ ・ ・ ・ パ・ ・ ・ ・ ・ だんだん早くする
(他)「パンダのたからもの」「ポッポッポ ハトポッポ」など
「舌打ち」・・・きれいな音が出せるか。
口をきれいにしましょう
口腔ケアは大事。唾液の細菌が減る。歯科のデータで科学的に証明されている。
「うがい」・・・ブクブクうがい 水でも空気でもできる。口唇、ほっぺた、舌の運動
ガラガラうがい 喉の奥を使う
※誤嚥性のリスクのある高齢者は要注意。無理にしなくてよい。

参加者の声

- ◆年を重ねるほど、むせやすく、飲み込みにくくなるので、気を付けて予防したいと思いました。
- ◆丸覚えでやっていることが多かった。その理屈(メカニズム)を知ることができ、「なるほど!」と、納得することが多かった。やっていることの効果を考える専門職でありたいと反省した。
- ◆誤嚥に関する知識はあまり持っていなかったもので、すごく勉強になった。訓練・体操もあるが、“日々きちんと食べて、人とやり取りをして、声を出し、寝る前は口をきれいに”という、日頃の生活習慣が何より大事だと思った。
- ◆日々の生活で呼吸法に意識したい。食事や会話はもちろん、歌を歌ったり声を出して文章を読んだりしたい。
口の体操を意識する。高齢者サロンでも利用させていただきます。
- ◆わかりやすい具体的な内容でとても良かった。
楽しく研修を受けられました。



辰年生まれの会員の皆さんからのメッセージ

廻り年にあたり願うこと

一病息災で動き回り、身近な物・事に感動したい。
そのためには…と考え、過ごしていきたい。

彦根支部 寺村 敏恵さん

大好きな島ぐらし

昨年の私は、沖縄（石垣島・与那国島）に年の半分、滋賀に半分の二拠点生活。
今年も元気でこの生活を!!

彦根支部 奥田 好香さん



NEW FACE

新入会員からの メッセージ



大津支部 平岡 千夏

令和4年度から入会いたしました、平岡千夏と申します。
滋賀県職員として30年間勤務し、現在は滋賀県看護協
会で働いております。

保健師をしていた時にお世話になった先輩保健師の皆様のご様子を会報で拝見す
ることを、いつも楽しみにしております。

また、令和4年11月には「護身について学ぶ」研修会に参加させていただきました。
研修内容はもちろんのこと、懐かしい方々にお会いすることができ、幸せな時間を
過ごすことができました。

最近、通勤電車の中で、優先座席を譲っていただくことが時々あります。「あり
がとう大丈夫ですよ」と断っていたのですが、そのことを友達に話したところ、譲った相手のことを考えると、
ありがたく受けたほうがよいのではとの結論にいきつきました。恰好はリュックサックにスポーツシューズと
スポーティなつもりでいるのですが、なんせ髪の毛がグレイヘアのせいでしょうか、なんとも複雑な気持ちです。

今後はコロナ禍で中止していた山登りやハイキングを再開しつつ、体力づくりに励みたいと思います。時間
の許す限り湖都の会の活動に参加したいと考えております。今後ともどうぞよろしく申し上げます。



甲賀支部 堀井 とよみ

湖都の会会員の皆様はじめまして。本年度に初めて入会させていただきました。

75歳にして入会をどうしようかと迷いましたが、前々から湖都の会の皆様のご
活躍されている事をお聞きしていましたので、ご一緒に活動できればと思いました。
現場の保健師活動を離れたのが17年前で、その後は後輩の育成に携わってきました。
この間に保健師活動には様々な変革があったと思います。市町村合併による保健師
活動の統合化と変化、新型コロナウイルス感染症とその後遺症対策等、時代の流れを感じざ
るを得ない出来事ばかりです。このような社会の変化に対応できる保健師を送り出
すべく、保健師の基礎教育を担ってきましたが、送り出した保健師が適応できる能
力を身につけているかどうかと不安を持ちながら過ごしているこの頃です。

私事ですが、自分の人生も先が見えてきました。残された期間を諸先輩の皆様方や一緒に仕事をしていた
いた方々とともに活動できることを楽しみにしています。NPO法人を運営しながらケアマネジャーとして週
4日程度勤務していますので湖都の会の活動へ参加ができないことがあると思いますが、できるだけ日程調整
をして、皆様とともに活動させていただきたいと考えています。その節にはご指導をよろしく願いまして、
入会のご挨拶とさせていただきます。



保健師活動は続くよ どこまでも！ ～これまでの経験を活かして新たな挑戦～

高島支部 西村 陽子



令和5年3月末、おかげさまで高島市役所を無事定年退職しました。退職後は、毎日のウォーキングが習慣となり、ややストレスがとれたせいか体調が改善したように思います。そして、6月からは高島市社会福祉協議会会長としてフルタイムで仕事をしています。

私は看護専門学校を卒業し3年間病院勤務の後、退職してからは役場や社会福祉協議会で、健診や機能訓練、訪問入浴等に携わっていました。今から思うと、その頃から社会福祉協議会とは縁があったように思います。平成9年から26年間は、保健師として市役所で勤務し、地域包括支援センターで、社会福祉協議会や地域の皆さんと一緒に取り組んだ「見守りネットワーク活動」は、私の地域保健活動の素地となっていました。地域の皆さんが積極的に話し合い、いきいきと取り組まれる姿は地域福祉の原点を見るような思いでした。このような住民主体の活動を支える専門職や社会福祉協議会の役割は大変重要だと思っています。働く場は異なっても、保健師としての経験は私の宝物。地域保健福祉の推進のために知人と立ち上げた「一般社団法人ケアSNAPたかしま」では、久しぶりに健康教育をさせていただいたり、地域に出向く機会をもらったりしています。これからも保健師としての活動を少しでも長く続けたいと思っています。

私の楽しみ

東近江支部 山中 和美



日野町を、退職して7年、還暦も過ぎ、「普通の毎日」を大切に暮らしています。現在は東近江市の永源寺支所と愛東支所の保健師の窓口で仕事をさせてもらっています。永源寺は6年前から、愛東は令和5年9月からお世話になっています。

特定健診等の事後指導で訪問しては、自分の支援が不十分であることを反省しつつ、今後もできるだけ力量をつけられるよう努力したいと思っています。訪問は好きな活動なので、訪問がたくさんできる環境は、楽しく、有難いです。

もう一つの日々の楽しみは趣味のマラソンです。毎週木曜日に仲間と一緒に走る練習会に参加して、最高齢ですが楽しく走っています。いつも一番後ろを随分離れて走っていますが。走っていると体調も良く、仲間も増えるので、有り難いことだと喜んでます。尊敬しているマラソンの大先輩は現在75歳で肺癌の手術後も走り続けて、レースの記録も速くなられています。私も先輩を見習い、身体と家族等の環境が許す限り走り続けたいと思っています。次は3月にびわ湖マラソンを走りますので4時間以内で走れるように、練習したいと思います。

仕事や趣味が元気で出来ることに深く深く、感謝し、これからも続けたいと思います。

健康相談事業

令和5年9月6日(水) 十二坊温泉ゆらら(湖南市)、10月17日(火) もりやまエコパーク交流拠点施設(守山市)にて健康相談事業を開催いたしました。「湖都の会」甲賀支部の寺元としよさん、宇田恵子さん、澤田朋子さん、草津支部の山本なお栄さん、大津支部の中井美容さんにご協力いただきました。

内容: 血圧測定、骨量測定、体組成測定(体脂肪・BMI)、健康相談

参加者: 十二坊温泉ゆらら 23人 もりやまエコパーク 50人

健康相談担当者の感想

- ・参加者の方々は、健康的な生活をされている方が多く、私自身の生活の見直しとなった。
- ・頻繁に施設を利用されている方は、健康意識が高く、相談内容や課題もはっきりしており、指導も受け入れていただきやすかった。



北から 南から

甲賀 支部

驚異の回復力

木村 温美

91歳の義母の話です。
畑仕事、家事や趣味もこなす元氣はあちゃんです。ところが11月に胃腸炎になり、3日間ほど寝込んだのです。辛い寝室にあるトイレには何とか行けるのですが間に合わず紙パンツ、食事も寝室でという生活で一気に足と氣力が弱ってしまいました。トイレ以外は寝たままテレビ、知らぬ間にウトウト、昼か夜か時々戸惑うなど。介護保険もチャリと頭をよぎりました。薬が効き体調はよくなったものの、このまま寝たきりになってもらっては困ると思い、義母を励まし部屋の中で歩く練習も勧めました。部屋から出ようとして本人も思った以上にしっかり歩けなかったことがショックで、元氣になりたいと思ったようです。そこからの回復は家族も驚くほどのスピードで、すっかり以前の元氣な義母の復活です。元氣な姿を心からありがたいと感じた出来事でした。

SNSで貯筋と貯金

白子 京弥

大津 支部

日々の生活にデジタル化の情報は欠かせなくなっています。チラシもスマホで比較ができ、税金の支払いや、振込・通帳管理も自宅ですべて完了できます。様々な SNS からの情報収集のおかげで、昨年より NISA を始めてみました。今回阪神タイガースが日本一になったことで、利用しているネット銀行は特別金利3.8%の定期預金のキャンペーンをしてくれましたが、100万円を金利0.2%で10年預けても、利息込みで102万180円にしかなりません。でも1年間積み立て NISA を利用した結果、50万円に対して6万円の運用益となり利率12%になりました。銀行の貯金は利率が低いうえに利子に20.315%税金がかかります。リーマンショックやコロナ不景気で経済が停滞した時は、投資信託の運用益はマイナスの時もあったそうですが、長期運用の平均利回りは4~7%はあるそうです。SNS からの健康情報や経済情報を活用し、健康づくりの貯筋と新 NISA の活用で高齢期の生活が平穩無事に日々過ごせることを願っています。

彦根 支部

「文化の日」に思う

澤田 眞由美

11月3日「文化の日」、彦根市では恒例のお城まつりが開催され、俳優の宅麻伸さんが井伊直政公役で登場、第70回となるパレードは大盛況のうちに終了した。同日、私の住む町内でも毎年恒例の文化祭と敬老会が公民館で開催され、私も婦人会の役員として参加させていただいた。

コロナ禍の影響で4年ぶりの開催となる敬老会には、町内の70歳以上の方を招待し食事を振る舞う。有志による歌のステージや、カラオケもあり予定時間をオーバーする賑やかな敬老会となった。また、公民館の外では今回初の試みとなるフリーマーケット、クレープのキッチンカーの出店もあり小さな町が賑わった。この敬老会は、30年以上続く恒例イベントになっており、今年は招待者60名に対し32名の参加があった。長年町内で共に暮らしてこられ、互いに強い絆で結ばれている皆さんが一堂に会し、楽しいひと時を過ごす。笑顔があふれ、話に花が咲く、その様子を拝見するなかで、地域コミュニティの重要性を改めて感じた。

少子高齢化の波は我が町にも押し寄せ、青年団は人数減少によりすでに解散、小学生は30年前の3分の1にまで減少するなど、あらゆる面で地域コミュニティの希薄化は避けることのできない現実となってきた。しかしながら、ひとりひとりが意識して伝統行事の意義について考え、時代の変化に合わせて、その形を変えながらも地域のふれあいの場としての位置づけを再認識することが、今後のより豊かな地域の暮らしづくりにつながるのではないだろうか。

来年度から私も老人会の仲間入りをする。これから始まる新たなステージを楽しみたいと思っている。

草津
支部

母になって20年

田中 美樹子

第一子である長男が今年二十歳になりました。産前は「母になると強くなれる」と思っていたのですが、生まれたばかりの小さく柔らかい姿を見て「ああもしこの子を人質にとられたら私は何もできない」と自分が弱くなった気がしたことを覚えています。初めての育児は想像よりずっと大変で、問診票の「育児は楽しいですか？」に「楽しいというより、責任」と感じ、余裕がありませんでした。そんな私でしたが、家族や友人や周りの方々のサポートと助言そして息子に鍛えられ支えられ、2人目の時は楽しい、3人目の時は嬉しいと感じながら、乳幼児期の育児ができました。長男は思春期でも随分鍛えてくれました。受験勉強や部活でのイライラを家で発散し、喧嘩もしました。遠方の大学を目指していると知った時は『園に預ける時に永遠の別れのように泣いたり、大きくなっても留守番を怖がった子、家事をまともにしたことない子に無理だ。反抗心から言っているのだろう。』と思っていました。しかし、懸命に勉強し今は九州で一人暮らしをしています。久しぶりに会うと穏やかな表情になり、勉強や部活に励みながらなんとか家事もしているようで長男に対しての子育てが一段落したのかなと感じています。私は今、乳幼児健診で働かせていただいています。保健師としての知識や経験とともに、長男や我が子の育児を通じて学ばせてもらっていることを役立てていきたいと節目の年に改めて思っています。

長浜
支部

退屈しない日常

米田 加千代

勤めていた頃は、常に時間に追われ忙しい生活でした。けれど我が家には、わがままで幸せに暮らしている猫がいました。この猫にあこがれ、退職した時「まず猫生活をやってみよう。」とゴロゴロしてみました。やっぱり退屈で一週間持ちませんでした。その後還暦の祝いで神社に行った時「これからは退屈しない様に、楽しんでいよう。」と手を合わせたことを思い出します。こんなことがきっかけで、地域の人の居場所作りを始めました。コロナが明けてみると、20年経ってしまいました。今はヨガ教室、季節の料理、ミニ図書館、虎御前山散策などが人気です。子供は減って、中高生ばかりですが、小学生だった子が結婚して赤ちゃんを抱っこして寄ってくるのが至福の時です。この年まで学ばせてもらったこと、続けられたこと、関わってくださったみなさんに感謝しかありません。スタッフの一員我が家の猫ハナちゃんにも。



ボランティア活動からの学び

青谷 光恵

退職して、はや2年半、今は自営業と介護の傍ら、都合がつく範囲で保健センターの健診事業やボランティア活動に新鮮な気分で臨んでいます。特に介護サービス相談員活動では、面談や相談員同士の交流から多くの学びがあり、日頃の相談活動に役立つだけでなく、自身の家族介護に向き合う心構えにも影響しています。ずっと自宅にいと、わが町の社会資源の現状に疎くなるので、介護保険施設の近況が垣間見えるのもありがたいです。

介護保険施設を訪問すると、保健師活動をとおして関わってきた高齢者の方に数多く出会えるのも楽しみで、その人の生き様を聴かせて頂き、相談事があれば共に知恵を絞って考えます。先日難病の方から、スマホが使い辛くなり意思疎通がうまくいかず困っていると聞き、施設側にお伝えしました。高齢の単身世帯が増える中、生活の質を維持する事の難しさ、SOSを出しにくい方のニーズをキャッチするアンテナの役割の大切さも感じました。

今後も自分が生まれ育った高島市で、これまで培ってきた経験を活かせる機会があれば、まちづくりや対人支援に無理のない範囲で関わっていきたく願っています。今後ともよろしくお願いたします。

高島
支部



東近江 支部

学生生活満喫の日々

畑野 相子

敦賀市立看護大学を退官して、令和4年にレイカディア大学陶芸学科に入学しました。ピカピカの女子大生です。粘土を捏ね、成型、素焼き、釉薬をつけて本焼きをします。粘土を捏ねるのは体力勝負、作陶過程は一心不乱、本当に集中します。作品には性格が諸に反映し、私のアバウトさが露見し、恥ずかしい思いをしています。

窯出しの時は、どのような作品になったかハラハラ、ドキドキの連続ですが、好奇心をそられます。作った作品は、湯飲み、小鉢、花瓶、手桶など様々です。

出来上がりはいまいちであっても、世界に1つしかない作品だと思うととおしくなります。

様々な生き方をしてきた60歳以上の者が目的をもって集まり、体験交流をすることは、楽しく、学びが深まります。生涯勉強だと今さらながら痛感します。また、いくつになっても親友ができることも体験しています。死ぬまでです。

この学びを機会にボランティア活動も始め、子ども食堂と傾聴ボランティアのお手伝いをしています。そこの出会いも、楽しく、考えさせられることが多いです。そんな日々を送っています。



最新の作品

在宅看護職講習会

- 日 時：令和5年11月8日(水) 14時～15時50分
- 場 所：滋賀県国民健康保険団体連合会 4階大会議室
- 講 演：筋肉づくりで膝痛・腰痛を予防しよう
～いつまでも元気で歩くために～
- 講 師：健康運動指導士 中原 今日子氏
- 参加者：16人



Good Conditioning 10か条を中心にお話しいただき、その方法について、実際に身体を動かしながらわかりやすく学ぶことができました。

参加者の感想

- ◆ 自分のために役立つ内容で、わかりやすかった。他の人に教えてあげられるようにもしたい。身体も軽くなりました。とにかく先生の話術が素晴らしい。
- ◆ 改めて、日々使っていない筋肉がいかに多いかに気づきました。つまんでほぐすだけでも、「意味があるんだなあ」と思いました。明るい雰囲気でも心も明るくなり、身体もほぐれました。

令和5年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」役員紹介(令和5年5月15日改選)

監 事(任期2年) (草津支部) 奥野 八重子さん、(東近江支部) 荻野 里子さん

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

皆さま輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年は辰年。陽気が動いて万物が振動し、活力旺盛になり、草木も大きく成長して形が整った状態になるそうです。愉しみな一年になりそうです。なんだか“ワクワク”してきますね。

新年に大きな期待を寄せて、今年も健康で楽しく日々を過ごしていきたいです。

◆◆「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。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 浦川・鳴海
☎077-522-2960