

令和6年1月発行 第46号

茨城県在宅保健師の会

会報



モンゴル遊牧民の「ゲル」(2023年6月) 撮影:黒須 道子会員

新年のご挨拶

茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子



とお喜び申し上げます。

3年間のコロナ禍が明け人々の交流も活発になってきました。会員の皆様も健やかに新年をお迎えのこと

本会の役員会も顔を合わせての開催が叶い、健康づくり支援事業、会員向け研修会も事務局のご支援をいただき盛況の中実施することができましたこと、皆様に感謝申し上げます。昨年は本会の活動も県内の他団体との交流も深まり連携の幅を広げることができました。「COVID-19」は、人々の生活、特に健康思考・公衆衛生活動の価値観を高め、私たち保健師に光を当ててくれました。その窮地を脱するため本会は支援の一助を担ったことで茨城県保健福祉部長より感謝状をいただき、県民の皆様から認知され声をかけられる会員も多くなつたと喜んでいきます。その効果は後輩の行政保健師の採用枠の拡がりとともに数に反映され、県や市町村においても常勤保健師が増員採用され、県民の健康づくりに尽くすことになりました。私達も生涯現役を目標に「本会に集い」人生を謳歌していただきたいと願い同級生への声かけをお願いします。

さて、昨年10月31日(火)～11月2日(木)、筑波大学医学医療系ヘルスサービスマスリサー

チ分野教授の田宮菜奈子学会長の下、「実践と研究のシナジー(相乗効果)」が織なす保健医療介護サービスの進化と調和をテーマに、つくば国際会議場において本県では2回目となる第82回日本公衆衛生学会総会が開催されました。人生100年時代の基礎である健康維持・向上を図るには、予防健康づくりが重要課題であり、その研究事業の1つがヘルスサービスマスリサーチ(HSR)とされています。HSRとは、ヘルスケアサービスの提供及びその社会的影響に焦点を当てた多面的で学際的な研究分野です。田宮学会長のご講演では、田宮学会長ご自身の経験から「人は出会った言葉でできている」「自分の心の声を聞いて、思いを声に出してみるアンテナを張って言葉をいただく」との対話のシナジーが何よりの力になる」と講演され、私も共感しました。実践と研究の相乗効果が出される学会のテーマとなったHSRという学問が30年前より育まれていたことを理解しました。

会員は、多くの方と一期一会があり智慧をいただき「この会に集い」持続可能な会に成り得るエネルギーを蓄えていただきたいと思っております。会員はじめ関係者の皆様のご健康を祈念し、併せて今後ご支援を賜りますようお願い申し上げます。挨拶を申し上げます。

令和六年一月吉日

令和5年度 第1回在宅保健師の会研修会

9月29日に、市町村会館2階 201会議室にて、標記研修会が開催され会員18名が参加しました。



座右の銘

無用の用

この世の中に無駄なものはない、一見無駄に見えるものが実は役立っている

不易流行

流れ行く川と水の関係にも似て、伝統を大切にしつつ、時代にに応じて新しいものを取り入れていくことが大切である

「人生100年時代ー今振り返って思うことー」

学校法人清真学園 理事長 山口 やちゑ 氏

■男女共同参画から福祉へ

茨城県立高校の教員として16年間勤務した後、県立婦人教育会館に異動となり、東浦めい初代館長のもと4年間勤務、それが男女共同参画との出会いだった。その後、県庁知事部局女性青少年室に異動となり、男女共同参画関係の仕事に通算11年間携わることとなる。この間、年齢にかかわらず生き生きと活動されている素晴らしい先輩方に出会い、先進的な取り組みなどたくさんの方々と学ばせていただき、ライフワークとなった。その時期は国連婦人の10年に代表される世界的レベルでの女性の地位向上が叫ばれていた時代であり、時期的にも恵まれたと思っている。その後、介護保険室長となり、福祉の世界に飛び込んだが、介護保険を勉強すればするほど、女性問題との関わりが深いことに気づき、やりがいを感じた。

■秘書課長時代

先輩から「知事の4選はあなたの腕にかかっている」と言われ、政治の道に踏み込んでしまったことを実感した。無我夢中で過ごした2年間だったが、幸い知事は4選を果たすことができた。県庁は県民にとって敷居が高いというイメージがあるので、誰でも訪ねやすい秘書課を心がけるように努めた。

■保健福祉部長時代

医学部の研修医制度が大きく変わり、極端な医師不足時代となっていた。医師不足への対応策として「国の地域枠」制度を活用し各大学医学部への働きかけを強化し、60人を超える地域枠を得ることができた。また、特に県北地域への対応としてドクターヘリの導入を図り、水戸済生会病院と水戸医療センターの2か所を基地病院とすることで救急対応が可能となった。副知事兼務を含めて3年間の部長職だったが、結婚・少子化対策から、高齢者対策まで実に幅広く、最もやりがいのある歳月であった。

■副知事としての7年4カ月

様々な問題を解決していくにあたり、女性ならではの視点を取り入れながら、関わりを持った方々・県民・職員との出会いを大切にしてきた。就任の翌年には、東日本大震災と言う困難にも直面したが、「茨城を忘れないでください」と言うキャッチフレーズのもと、職員が一丸となって国の省庁を突き動かし、東北被災3県にも劣らぬ国の支援を受けることができた。このことが現在の茨城の発展を支える礎になっていると確信している。苦楽を共にした多くの方々との交流は現在でも続いており、大きな財産となっている。

■生きがいは自分で見つけるもの

生きがい（輝いて生活できる人生）は自分で見つけるもので、プラス思考の見方で人生が変わってくる。①声がかかったら出かける（世界を見る）。②いろいろな人と出会う。③友人に誘われたら出かけて行き交流するようにしている。

副知事をご勇退後、2017年から茨城県立歴史館の館長を務められ、2021年からは清真学園理事長、また、NPO法人茨城県ベトナム友好協会理事長として現在も幅広く活躍されています。山口先生の講演を皆様のこれからの人生の参考にしていただければ幸いです。（文・仲主静子）

「リフレッシュ体操」



健康運動指導士 仲主 静子 氏

今回「リフレッシュ体操」と題して実技を含めて講演していただきました。

仲主先生は、看護師、保健師の国家資格のほか、医療的ケア専門員の資格も持ちこたえて教育にも携わっていらつしやいます。平成2年には健康運動指導士の資格を取得され、現在も高校、施設、デイサービス等で幅広く活躍をされております。

講演では、心と体のバランスを保つためには、セロトニン神経を活性化させることが大切であると説明がありました。セロトニン神経は一、リズム運動をする。二、グルーミングをする。三、太陽の光を浴びることによって活性化させることができます。セロトニン神経が活性化されると立位保持に関係する「抗重力筋」に緊張を与え姿勢がよくなります。また、「抗重力筋」が刺激されると、交感神経・副交感神経がバランスよく刺激され、姿勢がよくなる、スッキリと爽快な気分になる、朝を演出してくれるなどの効果があります。

実技の時間では、順天堂大学の小林弘幸教授のリラックスする音楽を流しながら行われました。呼吸法として、「丹田呼吸（呼吸を長くする。1分間に4〜6回ぐらゐの速さ）」を大切にされていきました。丹田呼吸をするだけで気持ち落ち着かせることができます。また、「タッチケア」は開始して7〜8分くらい経つと脳下垂体後葉からホルモン（オキシトシン）が分泌され、副腎から出されるストレスホルモン（コルチゾール）の量が減少し、安心感、活力、免疫力が高まりリラックス効果があらわれ、肩こり・腰痛予防になります。「タッチケア」のポイントは1秒間に5cm進むぐらゐのスピードで触れることです。

日常生活の中で体操をする時間を作らないといけないと考えがちですが、朝起きたら丹田呼吸法をする、歯磨きや洗濯しながらスクワットをするなどすきま時間を見つけて行うことが継続するポイントと話されました。

(文・事務局)



山口やちゑ氏の講演を聞いて

確かに声をかけていただくのは幸せなこと。自分もまだまだプラス思考で自分の目指す道を歩いていきたいと思いました。

いろいろな人とおつきあひすることが大切。プラス思考で見る。声がかかったら受ける。無用の用、不易流行、努力と人との出会いと運。印象に残った言葉1つ1つ大切なことと納得しました。

参加して良かった！それぞれの人生、みんな違いますが自分なりのこれまでの生き方、そしてこれからの生き方に前向きに思いをはせる事が出来ました。

参加者の声

実技がありとても役に立ちそうです。つまづくことが多くなったので、歩き方に気を付けようと思いました。

平ゴムを使った体操など、身近な所から運動ができると思いました。楽しかった。

とても気持ち良かったです。ぜひ家でやってみたいです。

とてもリフレッシュ出来ました。無理なく体全体を動かせたと思います。

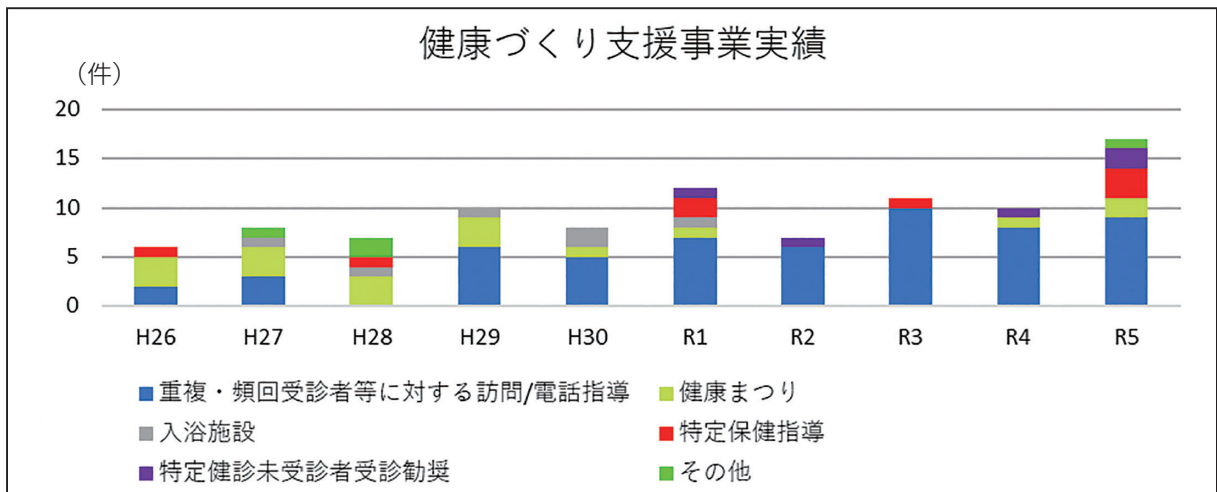
「リフレッシュ体操」を体験して

令和5年度健康づくり支援事業 支援過程

令和5年度も多数の市町村より健康づくり支援事業の申請がありました。
ご協力いただきました会員の皆様におきましては、心より厚く御礼申し上げます。

市町村	事業内容	支援時期	支援期間	支援人数/対象者数
大洗町	保健指導（特定保健指導の初回面接）	5月・9月	3日間	14/16
美浦村	特定健診未受診者に対する受診勧奨支援（電話勧奨）	5月・11月	5日間	151/161
土浦市	健康まつり	6月	1日間	421/5,320
つくば市	特定健康診査未受診者に対する受診勧奨支援（電話勧奨）	8月	5日間	213/615
八千代町	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	9月	2日間	6/6
牛久市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月	1日間	3/3
鉾田市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月	2日間	4/9
常陸大宮市	「女性のための健康セミナー」開催に伴う健康相談コーナー設置骨波形測定器骨ウェーブ・血管年齢測定システムによる測定及び結果指導	10月	1日間	46/56
古河市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月	4日間	17/23
笠間市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	11月	3日間	3/5
桜川市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月・12月	7日間	12/17
龍ヶ崎市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	11月	2日間	5/12
常陸太田市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	11月	7日間	11/11
守谷市	糖尿病性腎症重症化予防事業、受療勧奨通知後の未受療者への保健指導（電話勧奨）	12月	7日間	41/46
大子町	保健指導（特定保健指導初回面接を行う健康相談での個別相談）	11月・12月・3月	4日間	支援未完了
五霞町	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	令和6年2月	2日間	
那珂市	保健指導（健康セミナー開始前の健康測定ブースにおいて、体組成計測定と握力測定を行い、その結果に基づく保健指導を実施）	令和6年2月	1日間	

（令和5年12月末現在）



健康づくり支援事業の支援を受けた市町村からの声

<重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援>

対象者の状況等について詳しく聞き取りをしていただき、各疾患についての原因、医療機関への通院歴と服薬状況、生活の状況、また必要な支援などを把握することができました。対象者も悩み事や健康状態等について積極的に相談してくれたため、とても有意義な時間になりました。

<保健指導>

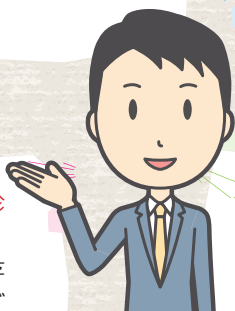
健診当日の初回面接ということで、時間が限られている中でしたが、対象者に合わせた指導をしていただき、その後の支援につなげていただくことができました。

<特定健診未受診者に対する受診勧奨支援>

今までの保健師としての経験を十分に活かしていただき、スムーズな電話勧奨業務の実施ができました。健診に関する情報を把握し、適切にご説明いただけました。

<その他（健康まつり）>

参加者にも運営スタッフにも丁寧な対応で、大変好評でした。市の骨粗鬆症検診の対象となっていない方で、骨量測定を希望する方も来場していましたが、測定方法については好評を得ていました。



健康づくり支援事業の支援に協力した会員の声

<重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援>

頻回受診、多剤服薬者の方に対して病院受診・減薬について直接的には話をせず、まずは対象者の話をよく聞くように心がけています。電話での支援よりも訪問して直接顔を合わせて話をした方が詳しく話が聞けて良かったです。

<保健指導>

時折、立て続けに対象者が来ることがあったが、その時には町の保健師が対応してくれました。初めての支援場所で戸惑うことはありましたが職員の方がこまめに様子を見に来てくれたので安心して保健指導ができました。

<特定健診未受診者に対する受診勧奨支援>

マニュアルを準備していただいたので、話の切り出し方に困らず良かったです。隣には村の保健師が業務をしながらも、電話の内容を気にしてくれていて、住民の方に分からないことを聞かれてもすぐに対応してくれたので助かりました。

<その他（健康まつり）>

測定を実施した住民の方から測定結果について今後の健康づくりに役立てたいと言っていました。





照沼会長より国保連合会に絵画を寄贈していただきました。
作・今堀 清 氏

在宅保健師の会の会員となつて

つくば市 小野村順子

今年度より在宅保健師の会に入会いたしました。つくば市在住の小野村です。多くの年月を市町村保健師として職場の仲間や住民の皆さんに支えていただきながら、お仕事をしてきました。老若男女、元氣な方の予防的ケアから病氣や障害を持ちながら人生の最期まですべての方の健康をまもる保健師は、地域にとって大きな存在であると自分自身の病氣、母の介護を通して、改めて思っているところです。これからは、在宅保健師の会の先輩方、そして保健所・市町村の保健師の皆様と一緒に対象となる一人ひとりの方へ丁寧な支援をして、地域全体の健康につなげられたいなと思っております。皆様、どうぞよろしくお願いたします。

ひびき
新入会員さんの声



令和5年度 第2回在宅保健師の会研修会のご案内

日時：令和6年3月15日（金） 13時～15時30分

場所：茨城県市町村会館 2階 201会議室

内容：講演 中田 智雄 氏（薬剤師）「ポリファーマーシーについて」（仮）
太極拳 猿谷 裕子 氏 「呼吸を入れて動こう」（仮）

皆様でお誘いあわせの上、是非ご参加ください。共に学び、楽しいひと時を過ごしましょう♪

茨城県在宅保健師の会 会員募集のお知らせ

茨城県在宅保健師の会では、保健師としての知識や経験を活かして活動できる方を募集しています。

- ・入会費・年会費：無料
- ・会報（年2回発行）：無料
- ・研修会（年2回）：基本受講無料（研修内容によって集金する場合があります。）

お仕事に必要な知識の習得を目的としたものや、ご自身の健康づくり、レクリエーション的要素のあるものまでバリエーション豊富で役に立つ内容です。

お問い合わせ・
お申し込みは
事務局までどうぞ！

入会案内・入会申込書はこちらから →
茨城県国民健康保険団体連合会ホームページ
<https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/>



発行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課内)

〒310-0852
茨城県水戸市笠原町978番26
茨城県市町村会館 4階

電話：029-301-1553
Fax：029-301-1575
Email：jigyoku@ibaraki-kokuhoren.or.jp
URL：https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/zaitaku_hoken_kai

編集後記

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が2類から5類相当に移行されてから初めての年末年始いかがお過ごしでしたか。新型コロナウイルス感染症に鳴りを潜めていたインフルエンザや溶連菌感染症が猛威をふるってまいります。くれぐれも体調管理に留意して、無理せず過して参りましょう。

この度の能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された全ての方々に
お見舞いを申し上げます。