



陽だまり



会長 あいさつ

広島県在宅保健福祉活動者の会

会長 村上 美恵子



今年も寒さの中で庭の「かんあやめ」が咲きました。季節の移りかわりをそつとお知らせしてくれました。

令和5年度の研修会も高齢者支援に特化し、さまざまなアプローチでの認知症予防、フレイル予防について学びました。また、福山会場では介護保険制度や介護サービスについての現状を知り、「私たちが今できることは…」と気持ちを新たにしました。今後も継続して知識を深めていきたいと思えます。

先日、今年度の都道府県在宅保健師等会全国連絡会の資料及び動画の送付を受け、講演、事例発表を繰り返し視聴することができました。詳細は別途お伝えしますが、青森県在宅保健師の会、石川県在宅保健活動者連絡協議会の事例発表に日ごろの活動の大切さを感じました。

今年度の地区活動推進専門部会の取組みも新たな地域で動き始めています。広島市牛田・早稲田地域包括支援センターにお声掛けして、ウォーキングやサロン、百歳体操の会場を見学させていただき、私たち陽だまりの会でどのような形で地域活動ができるか検討を重ねています。

広島市及び周辺地域のみならずにお願ひがあります。今後の専門部会研修会等の情報発信に関心を持っていただき、地域で他職種の方々と交流を深め、地区活動を始めてみませんか!! 健康ひろしま21(第三次)の骨子案が示されました。令和6年度から、重点的に取り組むべき事項として「女性の健康づくり」に焦点が当てられています。

これまでの私たちの学びや活動が住み慣れた地域で活かされるのではと思っています。

令和5年度

都道府県在宅保健師等会全国連絡会

動画配信(DVD及びYouTube)により「令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」が開催されましたので、概要を掲載します。

○講演 地域保健施策を取り巻く国の動向について

厚生労働省健康・生活衛生局健康課 保健指導室室長 五十嵐 久美子氏
令和6年度のトピックスとして、健康日本21(第三次)や第4期特定健診・特定保健指導、第3期データヘルス計画の開始等について説明がありました。最後に、「在宅におられる皆さんの存在は、地域施策を進めるうえで大変貴重な人材と認識している。これからも皆様の経験・知見を活かしていただき、引き続き地域住民の健康と安心・安全を守るために、共に手を取り合っていくことを期待しています」と話されました。

○事例発表 1 『青森県在宅保健師の会』の活動の概要について

青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子氏
主な取り組みとして、保健所管内別(6ブロック)に開催している在宅・現職保健師ブロック別研修会や、県・市町村・国保連合会からの要請事業等への支援・協力について発表がありました。また、この会として、相互に顔を合わせて意見交換・情報交換の機会や、現職保健師も参画できる内容の取組を計画することを大事にしていると説明がありました。

○事例発表 2 南部町小波田地区『ほっこり会』サロン活動

青森県在宅保健師の会 会員 能登 富枝氏、東山 恵子氏
「ほっこり会」サロンは、地区の住民(子供から大人)どなたでも気軽に集まることのできる居場所を確保し、体操やおしゃべり、小物作りなど、様々な活動を通して生きがいを見出すことや、閉じこもり予防に繋げることを目的として活動していると発表がありました。

○事例発表 3 石川県在宅保健活動者連絡協議会『虹の会』の活動について

石川県在宅保健活動者連絡協議会 会長 川坂 君江氏
「専門職能を活かして住民の健康づくりを支援する」
会員は50名弱と少ないながら、地域保健に対する意欲のある看護師等に支えられ、高齢者の健康チェック、健康相談・講話などの高齢者いきいき推進事業、特定健診未受診者対策電話事業、健康劇などに取り組まれていると発表がありました。また、先日の令和6年能登半島地震に際して、全国から多くの支援があったことに対し、感謝を述べられました。

令和5年度「広島県在宅保健福祉活動者の会地区活動推進専門部会研修会」報告

☆令和5年10月17日(火)に国保会館において、「令和5年度第1回広島県在宅保健福祉活動者の会 地区活動推進専門部会研修会」を開催しました。

第1回



開会あいさつ
広島県在宅保健福祉活動者の会
地区活動推進専門部会
部会長 椎木 照子

ご多忙の中ご参加いただきありがとうございます。ご

皆さんが顔を合わせる機会が少ないため、部会でこんな活動をしていると知ってもらいたいと思います。毎回研修会のあいさつに加えさせていただきます。毎年行っている会員調査では、皆さんが沢山の数の活動をされていることが分かります。一方の課題として、個人として頑張っているが、それぞれ住んでいる地域で顔を合わせる機会がなく、地域の課題を共有する場がないことや、会の特色である三職種が協議して連携・活動する場がないことがあると感じています。平成31年度から令和4年度まで広島市佐伯区で地区活動活性化モデル事業を実施し、報告書を作成しました。報告書を見ていただきながら、自分たちの地域で出来ることはないか考えていただけたらと思います。

今日の研修会は、午前中に4地区の活動報告をしていただき、午後は「睡眠改善から始める認知症、フレイル予防」と題して、広島国際大学 田中先生より講演いただきます。皆様にとって有意義な研修会になることを願っています。



地区活動報告

①三原地区

「かもめ笑い学級」

会員 佐藤 百合子

病院や福祉施設、学校などで「ももたろう」「水戸黄門」など誰でも知っている昔話をベースにした健康劇を披露されています。メンバーが男女7人と少なく、介護や自身の体調不良などで活動が大変ではありますが、楽しく、伝えたいことが伝わっているという充実感を感じながら活動していると報告いただきました。

②東広島地区

「在宅看護職の会」のやすらぎ会(認知症家族の会)支援について」

在宅看護職の会会長 森沢 千代子 氏

「在宅看護職の会」は介護家族の悩みに対して看護の立場から助言を行うこと、市、認知症家族の会主催の認知症研修会開催時の運営などに支援することを役割として活動されています。東広島市主催の健康診査や健康教育、東広島市で行われるイベントでの救護活動などを行っている」と報告いただきました。

③福山地区

「福山すこやかセンター料理教室」

会員 伊達 隆子

福山市民を対象とした健康づくりのための料理教室として、月1回(12月は2回)開催されています。メニューは高血圧予防や減塩など、毎回違うテーマに沿って決められており、情報誌に取り上げられたり、レシピ集を発行したことを報告いただきました。

④広島地区

「地域で健康サロン〜健康寿命延伸へ〜」

会員 廣本 美知子

陽だまりの会に入会したことをきっかけに、これまで学んだことを地域に還元したいと考えられ、2016年から月1回、みつだ循環器科内科にて健康寿命延伸を目的に、各月テーマを変えながら健康サロンを開催されています。内容は料理教室、口腔に関する学習、楽器の演奏会など、様々な方と連携しながら企画をしている」と報告いただきました。



参加者の声

「地区活動報告」を聞く

呉市会員 山口 保子

三原地区の「かもめ笑い学級」は看護職の有志が集まってシナリオからすべてを自分たちで作り、「健康劇」をデザイナービスや三原市の健康まつりなどで発表して好評を得ている報告でした。次に「東広島地区看護職の会」の活動報告は、市の事業への看護職の派遣や「認知症家族の会」への支援を永年に行ったり続けておられる報告でした。三番目は「福山すこやかセンター料理教室」の取り組みで、栄養士さん六人が交替しながら市民の健康づくりのための調理実習を行い、レシピ集作成などを行っている報告でした。最後は安佐北区可部の「みつだ循環器内科」に勤めておられる廣本栄養士さんが年間計画を立て、多職種の方と連携をとりながら健康教室を长年続けておられる報告でした。いずれも地域に根ざした永年の取組に頭が下がる思いと感心しきりでした。それにしても専門職の力の凄さを思い知らされた一日でした。本当にご苦労さまでした。永年の地区活動の報告を聞かせていただいております。



講演

「睡眠改善から始める認知症、フレイル予防」

講師 常翔学園広島国際大学

健康科学部心理学科

教授 田中 秀樹氏

田中氏はまず、心身健康と密接に関係する睡眠問題の予防や対処は、本人の健康、能力発揮のみならず、家族やQOLを考えるうえで重要と述べられ、「睡眠が不足すると、脳の前頭葉機能が低下し、判断や意思決定、感情のコントロールなどに悪影響がある。食事・運動・睡眠が良好であれば、健康につながり、フレイル予防となる」とデータを引用しながら説明されました。

また、睡眠改善のための知識として、自分に合った睡眠時間で毎日同じ時間に睡眠をとること、頭や首を冷やし、手足を温め、リラクセスすること(頭寒足熱)、毎朝起きたら太陽の光を浴びて身体のリズムを整えることなどの実践方法を紹介されました。高齢者の認知症予防の観点では、1時間以上の長すぎる昼寝は認知症発症の危険性が上がることを述べられ、認知症予防法として、13時〜15時に30分程度の短い昼寝をし、夕方17時頃に軽い運動を行うことが有効であると説明されました。

最後に、「今日説明した睡眠に良い健康法のチェックリストで出来ていないことを確認し、出来そう作っていただきたい」と述べられました。



田中氏

参加者の声

講演「睡眠改善から始める認知症、フレイル予防」

に参加して

広島市会員 南島 智美

今回の研修会案内を頂きこの演題をみてとても興味深い内容に惹かれ、早々に申し込みをしました。まさに講演内容は期待に違わずとても素晴らしいものでした。今回のお話から言うと、前日の脳は興奮気味でしっかりと睡眠は取れてなかったかと、でも、先生のお話が質問形式で自ら考えを導く形で、引き込まれ、あつという間の講演時間でした。

睡眠が大切という事はわかっていたつもりでしたが、心・身体・脳とともに関係していて、食事、運動、笑い、社会とのつながりと結びつくことにより、生活の質が上がる事を今まで以上に納得しました。脳がクリア、スッキリしていないと、何をしても力が出ずつついついネガティブな事を考えてしまいます。これは睡眠の質からという事もよくわかりました。

私の中で印象に残った言葉は「幸せな人は健康、健康な人は幸せ。幸せな人ほど睡眠で休養十分。」とても納得のいく言葉でした。睡眠に関する知識をきちんと身につけ、自分自身気づき、改善する事が自信にもつながり、良い生活習慣を獲得、維持していけると思い、薬に勝る効果が得られる事が、まさに「眠る門には福来る」だと思いました。

今回のお話から自分自身の問題点に気づき、良い生活改善の目標を立てる事ができました。目標の立て方もできる事からという考え方で、オーラルフレイル予防でも役立てていこうと思えました。今回はお忙しい中、貴重なお時間感謝しております。ありがとうございます。



令和 5 年度「広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」報告

第 2 回

★令和 6 年 2 月 22 日(木)に福山すこやかセンターにおいて、「令和 5 年度第 2 回広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」を開催しました。



開会あいさつ
広島県
在宅保健福祉活動者の会
会長 村上 美恵子

おかげさまで福山の研修会を集まって開催することができました。研修会は昨年度から高齢者支援に特化した内容で開催しています。

午前の講演は、福山ライフサービス株式会社の丸山先生より、地域のサロンなどですぐに実践いただける内容の運動を教えてくださいました。楽しんで講演を受けたいと思います。

午後は、県立広島大学の金子先生より、介護保険に関する内容の講演をいただきます。このテーマは、理事会で協議をした時に、介護保険を使って家族を介護しているのに、制度が複雑で分かりづらい、今後どうなっていくのだろうかと不安を感じていると意見があったため、決めました。金子先生に介護保険や介護サービスについて、具体的に聞いて学びを深めたいと思っています。

今日の研修会を、皆様の地域に活かしていただくのはもちろんですが、私自身も含め、自分事として学びを深めていただけたらと思います。



講演

「高齢者の楽しい脳トレとフレイル予防」

講師 福山ライフサービス株式会社

マネージャー 丸山 隆 氏

この講演では、主に椅子に座って行うトレーニングを、講師の丸山氏の見本に習いながら実践しました。

じゃんけんを右手と左手で行い、交互に勝たせる動きのほか、手だけでなく足も含めた、それぞれが違う動きをするトレーニングを行いました。また、新聞紙を丸めた棒を使ったトレーニングでは、棒を片手で持ち、上に投げて落ちてきたところをキャッチしたり、棒の左端・真ん中・右端を片手でスライドさせる動きなどを行いました。このトレーニングを行うことは、棒全体をしっかりと見ることによって視野が広がる効果があり、日常生活で視覚情報をいち早くキャッチできることになることで、転倒防止につながることもできると説明されました。最後は音楽に合わせた両手・両足の運動を行いました。

丸山氏は「トレーニングを毎日たくさんやるのは大変なので、少しずつでもいいので実践していただきたい」と述べられました。



丸山氏



参加者の声

講演「高齢者の楽しい脳トレとフレイル予防」に参加して

福山市会員 栗原 美恵子

年に一回の福山市での研修会に出席することができました。今回のテーマは私にとり、必須課題と思いきや楽しみにしていました。講師の丸山先生は現在福山すこやかセンターのプールで水泳の指導をされておられます。

高齢者を対象に主に椅子に座って出来る、とても分かりやすい指導でした。楽しい脳トレとフレイル予防の筋力トレーニング方法をやさしく学びました。色々な教材、カード、体操棒、歌等々を用いて足のつま先、かかとキック、もも、おなか等の筋肉を鍛えていく方法を時間いっぱいまで教えていただきました。

講演の途中では地域で出来そうだと思うのですが、終わってからはまだまだ課題が多いと感じました。

もう少し私自身がしっかりした体力と脳トレとフレイル予防を完全にしなければならぬ。これからもよろしくお願います。会員・役員の皆さんにお会いできたことに感謝しています。



新聞紙の棒を使用したトレーニングの様子

講演

「苦情相談窓口から見た介護保険制度の現状について」

講師 県立広島大学

保健福祉学部保健福祉学科

教授 金子 努 氏

金子氏はまず、介護保険制度の概要と変遷について説明され、「2000年の介護保険法の施行により、介護サービス等の提供が利用者と事業者の契約に基づいて行われることとなりました。利用者と事業者が対等な関係になり、事業者は介護事故等の責任を直接問われることになった一方、利用者は事業所やサービスを自分で選択しなければなりません」と述べられました。

また、金子氏が委員長を務められている広島県国保連合会の介護サービス苦情処理委員会に寄せられた利用者・家族からの相談事例等を紹介され、施設に過失のない事故でも家族が納得するとは限らず、事業所側には本人・家族への丁寧な説明や情報共有が求められていることや地域における介護の担い手不足など、介護を取巻く状況について説明されました。

さらに、2024年の介護保険制度の見直しによる今後の展望についても触れられたほか、参加者からは成年後見制度の利用についての質問なども挙がり、介護保険制度への理解が深まる時間となりました。



金子氏

参加者の声

講演「苦情相談窓口から見た介護保険制度の現状について」に参加して

神石高原町会員 池本 富美恵

この度久々に介護保険制度に関わる研修を受ける機会に恵まれた。介護保険制度が始まった平成12年より7年間(定年退職まで)介護支援専門員・介護保険審査会の委員として関わったが、病院業務の傍ら介護保険制度については目の前のことをこなすのが精一杯であったような気がする。

今回研修を受け改めて介護保険制度の経緯について再認識した。退職後はほとんど無関心に近い状態で過ごした17年の間、関係者の皆様の多岐に渡る尽力もさることながら、社会情勢は極めて変化の一途をたどり地域包括ケアシステムも多大な困難な事態に突入していることを学んだ。苦情相談窓口の事例について具体的に説明があり、また法改正・課題を踏まえてシステムの方向性等々厳しい現実に向き合わざるを得ない、重い研修だった。改めて制度について無関心であってはならないと感じた。



マイナ保険証利用促進について

(令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会資料より)

我が国においてはデジタル社会における質の高い医療の実現に向け、医療DXの推進に向けた取組が進められており、本年12月2日以降は、現行の健康保険証の新規発行を終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。

マイナ保険証では過去のお薬情報や健康診断の結果を見られたり、高額療養費等の限度を超える支払が手続きなしで免除されたりします。

一方で、現状ではマイナ保険証の利用率は低く(令和5年9月時点で全国平均4.5%)、他の医療保険者に比べて高齢者が多い市町村国保及び後期高齢者医療では、被保険者への利用勧奨及び手続きの支援等が一層求められます。

このようなことから、在宅保健師等会のみならずさまにおかれては、地域保健活動の機会などを捉え、国保連合会や市町村等の関係者による取組と連携しつつ、マイナ保険証の利用促進のための利用勧奨にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



地区活動に関する協議の報告
(1月25日開催地区活動推進専門部会)

地区活動推進専門部会では、令和 4 年 8 月から令和 5 年 3 月にかけて、広島市佐伯区において「地区活動活性化モデル事業」として健康教育を 5 回実施しました。

この取り組みを次に繋げるため、地区活動推進専門部会において、理事の出席を得て今後の地区活動について協議を行いました。地区活動を行ううえでは会員同士の繋がりをづくり、活動を行っていく体制を整えることが課題として挙げられました。今後の具体的な活動として、広島市東区牛田・早稲田地区で健康教室の実施を検討しており、実施に向け、広島市周辺の会員同士の連携を図ることを主目的として、3月13日に第2回地区活動推進専門部会研修会を開催することとしました。



協議の様子

「陽だまりの会」発足 20 周年に向けて

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」は令和 6 年度に会発足 20 周年を迎えます。これを記念して、次号の会報は 20 周年特別号として、これまでの会の活動の振り返りや、会員の各地区の活動の紹介を掲載する予定としています。次号の会報の記事へのご意見がある方や、掲載する写真や資料などお持ちの方がいらっしゃいましたら事務局までご連絡ください。また、総会及び研修会を 6 月に開催する予定としていますので、ぜひご参加ください。

★会員調査に御協力ください★

年に 1 回、広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」の皆様の現況の確認及び市町への情報提供のための大切な調査です。期日までに返信くださいますようよろしくお願いします。

令和 6 年度会員調査 回答締切：令和 6 年 4 月 30 日 (火)



広島県国民健康保険
イメージキャラクター
「コッピー」

【事務局】

広島県国民健康保険団体連合会
総務部 保健事業課
〒730-8503
広島市中区東白島町 19-49 国保会館
TEL: 082-554-0772
FAX: 082-511-9121
Eメール: jigyoku@hiroshima-kokuho.jp
HP: <http://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp>



会 員 募 集

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」では、随時、会員を募集しています。

広島県内にお住いの常勤で勤務されていない在宅専門職（看護職・栄養士職・歯科衛生士）の方で、研修会で知識などを身に付けたい方、地域活動をしたいとお考えの方は、事務局まで御連絡ください。

お 知 ら せ

これまでに退会を申し出られましたにも関わらず本誌が届いた方は、御面倒をおかけしますが、事務局まで御連絡ください。