

VOL.20

おいしい虹の会 会報

発行 2024.3 大分県在宅保健師等「虹の会」



会長ごあいさつ

大分県在宅保健師等「虹の会」会長 日隈 桂子

早咲きの桜のたよりが聞かれるようになりました。会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。2024年は、元旦に発生した能登半島大地震、そして航空機事故と

大変な幕開けとなりました。能登へは各県から災害支援のチームが編成され、次々に現地へ入られています。被害が甚大なこともあり避難は長期化し、復旧復興へはかなりの時間を要しております。日本国内や周辺海域のいたる所に活断層があり、大分県でも例外ではありません。改めて、自分たちも身近な対策をしておかなければと強く感じました。

さて、猛威を振るっていた「新型コロナ」は昨年5月より5類へ移行し、人々の往来も緩和されております。まだまだ油断はできませんが、大分県在宅保健師等「虹の会」も会員間で顔を合わせての会議、懇親会や地域に出向いての活動等と活発になっております。

総会では、研修後に久しぶりに会食をしながら意見交換を致しました。ブロックでは、効率の良い「歩き」で筋トレを体験、薬剤師より身近な話題を。また懇親会で会員の親睦等、楽しい「集い」となっております。

また、市町村からの委託事業として、健診後の特定保健指導（動機づけ支援）や後期高齢者への健康調査など、「訪問」による相談支援を行いました。会員からは、住む人それぞれの生き方に沿った支援の大切さや難しさを感じたとの声もきかれました。

さて、「8×：はちかけ（労働者が今の8割に減少する）の時代」がすぐにやってきます。地域によっては「5×」とも言われ、自分たちでできることは限られていますが、会員ひとりひとりが、まずは自身と家族の健康にご留意の上、ぼちぼちと自分にあった身近な活動から進めていただければと存じます。今後ともご協力を宜しくお願い申し上げます。



令和5年度 活動報告

1 研修会 ※総会とあわせて実施

と き：令和5年6月24日（土）
 ところ：大分市 トキハ会館「さくらの間」
 出席者：会員17名

今年度は3年ぶりに参集にて開催しました。当日は、都道府県在宅保健師等会全国連絡会の動画視聴と意見交換を行いました。

講演への意見・感想（抜粋）

- ・国の政策の動向など知る機会が少なかったので勉強になった。
- ・自分の関わっている事業や支援内容に活かせる内容だった。

(1) 講演（動画視聴）

テーマ 「保健事業に関する国の動向について」
 講師 厚生労働省健康局健康課 保健指導室長
 五十嵐 久美子 氏

地域における健康危機管理体制として、保健所体制やIHEATの強化、令和6年度から始まる第4期特定健康診査等実施計画に伴う特定保健指導の評価体系・質問項目見直しなど、最新の情報を得ることができました。

おおいた虹の会

(2) 意見交換会

テーマ 「虹の会」の今後の活動のあり方について」

これからの「虹の会」の活動として、市町村保健事業への協力、現役保健師とのかかわりなどをテーマに、3グループに分かれて意見交換を行いました。



参加者からの意見（抜粋）

「虹の会」の良さ

仕事を離れても、「虹の会」にいたら自分と同じ土俵で話せる人がいる。そういう場として「虹の会」があるといいと感じている。



ブロックがあるから集まれる。年1回話をするだけでも、会員の交流が深まる。



2 大分県市町村保健活動研究協議会・大分県在宅保健師等「虹の会」専門研修会

と き：令和6年2月20日（火）

ところ：ホテル日航大分オアシスタワー「紅梅の間」

出席者：会員17名

12年間の長きに亘り、県立看護科学大学の理事長兼学長として、県内外に強力なリーダーシップで看護界を牽引し、保健師の前途に大きな道を切り拓いてきた村嶋幸代先生がこの3月で退任されます。そこで、市町村保健活動研究協議会と「虹の会」との共催で専門研修会を開催し、17名の「虹の会」会員が出席しました。

現職の時から退職後も切れ目なく“専門職”として

「つながり、育ちあう」ことができるのは、大分県保健師等の強みであり、つながるために「仲間と語る」ことの大切さを今回改めて感じました。

村嶋学長へ、これまでの県・市町村に対する多大なるご支援・ご協力、また、専門職へのご指導・ご助言に対する感謝の気持ちを伝えるとともに、講演後の意見交換会では、現職に向けた“熱い”メッセージを送ることができ、大変有意義な機会となりました。村嶋学長、本当にありがとうございました。



会員として私たちができることは…

- 現役保健師や退職者のつながりが薄くなっている
と聞く。健康相談などアピールする場をすること
で知名度を上げ、現役の方とのつながりをつくっ
てはどうか。



- 現役の保健師は一生懸命仕事をしている。現役では
お互い聞きにくい実践的な部分話すことが出来る
のも「虹の会」のよさ。そういった角度での人材育
成ができないだろうか。
- どんな仕事・生活をしていても保健師は保健師。いろい
ろな視点や力は、これまで培ってきた現場での経験・
人とかかわりの中でキャリアとして育てている。
これを後継に、異職種であっても共有し育てていく。
- つながることの重要性と、肩の力の抜き方を後輩に
伝えられるのは強みだと思う。「虹の会」と市町村保
健活動研究協議会で関係性を作って、繋がりをもつ
ことで、元気に活動していくために言い合えるよう
な場が必要ではないか。

3 市町村保健事業への協力

佐伯市：国保の多病多受診世帯の訪問を終えて

管理栄養士 平塚 敏枝

佐伯市から、令和5年度に国保の多病多受診世帯訪問事業を「虹の会」に委託したいとのことで、6月に説明会があり、管理栄養士として「虹の会」メンバーである私も引き受けることになりました。

多病多受診世帯は、疾病をたくさん持ってあちこちの医療機関を受診していることで、対象者の受け入れの難しさもあるとのことで、一人ではなく二人体制で訪問をする事になり、私はホッとしました。

佐伯市の国保担当者がレセプトからの情報と地図を準備してくれて、それを確認し訪問に出ます。電話でアポを取ると断られる事が多いという事でアポなし訪問で行いました。

不在の時もあり、在宅の人も最初怪訝そうな顔されますが、「退職した市の保健師、栄養士です」と、証明書を提示しながら挨拶すると、安心されて質問に答えてくれます。長年、市の保健師として地域で活動してきたキャリアに感心しました。

レセプトの情報は私たちが把握しているだけなので、「貴方の健康状態を教えてください」と話をしながら受診状況や疾病について話してくれるように話しかけます。それぞれ違った問題、背景を持っていて、いくつもの病院、いくつもの病気を抱えている不安は多く、いろんな質問、相談をしてくれる人が多く、質問、相談に丁寧に答えました。

不安が軽くなり上手に医療にかかれるようになれば、医療費の軽減に繋がっていくと思います。

保健師さんと活動できた事は私にとって大変有意義な時間でした。

玖珠町：後期高齢者への健康調査

保健師 日隈 桂子

玖珠町から「後期高齢者への健康調査」の委託を受け、秋晴れの穏やかな日に高齢者4名を訪問しました。みなさん家族と同居しており、家の役割、地域の役割を担っていました。病院にかかるような病気やけがもないから特に健診の必要性を感じていないとのこと。

今日やる事を自分で決め（計画）、熱中症や腰痛などの予防をすればちぼち行い（準備・実行）、達成感を感じながら日記につける（見直し・記録）、そして明日に繋ぐと、自然を相手に、皆さん自分なりのペースで生活を楽しんでおられました。

1名は、症状を話されたので受診を勧めました。2週間後に再訪問すると、手術をしてリハビリ中とのこと。しかし、高齢者世帯で、突然、独居になった夫への声かけ支援が必要となりました。日ごろから地域での交流が大切だと感じました。



訪問先の銀杏



ブ ロ ッ ク 活 動 の 紹 介



中央ブロック 保健師 米谷 美恵子



令和6年3月4日(月) 別府市保健センターにおいて、昨年度に引き続き口腔ケアをテーマに、新別府病院の摂食嚥下障害看護認定看護師、濱田氏にご講演いただきました。今年度は、別府市の専門職の皆さんにも参加を呼びかけ、現職との交流を図ることができました。

日常的動作として簡単にとらえがちな咀嚼や嚥下が、加齢や生活習慣に伴い、口腔機能だけでなく心身にどう影響していくかをわかりやすくご説明いただきました。

また、地震など災害時に義歯を失うと、避難生活時に満足な食事ができず、心身にも影響するため、枕元に義歯を置くなどの高齢者への指導や、ケア対策として避難所での洗口液の備蓄など、事例も交えながら咀嚼、歯(義歯)の重要性を知ることができました。

参加者からは、学校教育など若い世代から地域単位で生活の一部として意識して取り組んでいくことも重要などの意見がでました。

今年度は、研修後に別府市の現職の皆さんと、これからの事業の動きや「虹の会」として協力できることなどについて話し合うことができたのも大きな収穫です。

昨年夏に、別府市の4ヶ所で、早朝海岸清掃時の救護をメンバーで分担して行いました。

これからも、地域の保健師達と交流して「虹の会」メンバーに何が求められているのか模索して活動出来たらと願っています。



遠見・杵築・国東ブロック 保健師 小笠原 玉代



会員20名は、虹色のように、地域社会と住民をつなぐ活動をしています。

日出町カレイ祭りや山香ふるさと祭りでの健康相談は、地域の皆さまから「毎年楽しみにしているよ。」「丁寧でわかりやすい」などの声があります。

日出町図書館ブックスタート事業時の健康相談は、初めての取り組みでした。子育て中のお父さん、お母さん自身の健康が大切との思いで行いました。簡易の骨密度や血管年齢測定を受ける機会がないので「相談してよかった」と、とても喜ばれました。

前期研修は、会員による3B体操を行いました。年齢を感じさせない講師の切れのある動きと明るい笑顔に比べ、受講者は、へとへとになり、リズムに

ついていけなくてショックなひと時でした。

後期研修は、スローモーションウォーキングの理論の話と実技を行いました。1日10分間正しく歩くことで体の歪みが整い、肩こり、猫背、冷え性などが軽減できることを知りました。継続が課題です。

オレンジカフェでの紙芝居は、包括支援センター職員の方言丸出しの読みも加わり大盛況でした。認知症とその家族の会世話人(会員)の実体験を交えた話は参加者からもっと聞きたいと言われた内容でした。





豊肥ブロック 保健師 木部 眞里子

県内の「虹の会」の皆様、お元気でお過ごしのことと思います。
豊肥ブロックの会員は、地域で人材が不足している中、まだ現役で保健師としてフルタイムで働いている人も多く、昨年度より会員が減少し15名となりました。
会員は少なくなりましたが、これまで培った技術を少しでも、地域のために役立てたいとの思いで、活動をしております。
今年度は、薬剤師会とも連携し、3月15日（金）に、「お薬と正しく付きあうために」をテーマにブロック研修を開催します。



主な会の活動は、昨年度と同様、地域のイベント開催時の健康相談や会員の研修会を行う予定です。豊後大野市の体育の日のイベントで、老人会対象に健康相談を行い、皆さんからは大変喜ばれました。また、年1回の会員の研修会では会員全員が参加し、新しい情報や知識の習得、会員相互の親睦に努めています。今年度は年度末に行う予定です。
会員も少なく、活動も細々としていますが、まずは、自分自身の健康の保持に努め、地域貢献したいと、会員一同頑張っております。

県北ブロック 保健師 福光 治子 看護師 内田 幸子



豊後高田市内に集う会員は現在4名ですが、とても忙しい方々ばかりです。
「虹の会」にご縁を戴いたからには地域でお役に立ちたいという思いを胸に、声がかかれば張り切って出かけています。
今回は、11月13日、西真玉校区での『よっち話そう会』へおじゃました時の報告を致します。
予定は30分間でしたが、前段のお話が長引き、私たちには15分しか残されていませんでした。簡単な自己紹介をして、本日のメインである「虹の会」謹製の紙芝居「やっぱやめちよう」の登場です。

一人三役の声色の演出効果なのか、参加者の表情は楽しそうでした。方言丸出しのお話は、話をしている私自身が楽しんでいました。
次に軽くストレッチ体操をして、用意していた歌詞カードの中から2曲を歌って終了しました。
感想をお聞きしたところ、“紙芝居の絵が上手ですね！どなたが描いたのですか？”“私は××の生まれですが〇〇さんは元気になっているかなぁ”という具合になってしまいました。
反省することばかりでしたが、新年度もめげずにふれあいを求めてでかけたいと思っています。



ブロック別 新入会員さんから一言!

中央

後藤 美和 さん (保健師)

大分市役所で約30年勤め、縁あって「虹の会」に入会させていただきました。先輩方をお手本にいきいきと年を重ねていきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

日田・玖珠

了戒 友子 さん (看護師)

「虹の会」で懐かしい方達とお会いできる機会をいただき嬉しく思います。

これから、よろしくお願いいたします。



豊肥

戸上 京美 さん (保健師)

「虹の会」設立30周年記念のつどいに参加させていただきました。元気でパワフルなお姿に勇気づけられました。

これからも地域のため、自分のために、力をあわせて前に進めたら嬉しいです。



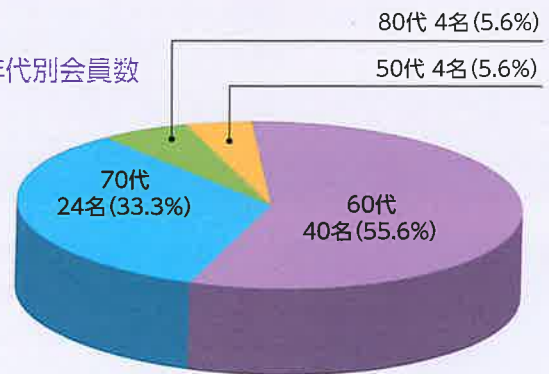
会員の状況

会員数

R6.3.1現在

	保健師	看護師	管理栄養士	合計
中央ブロック	12	0	0	12
速見・杵築・国東ブロック	14	5	1	20
県南ブロック	10	0	1	11
豊肥ブロック	14	1	0	15
日田・玖珠ブロック	6	4	0	10
県北ブロック	2	2	0	4
合計	58	12	2	72

年代別会員数



会員募集のお知らせ

「虹の会」は、市町村での訪問事業をはじめ、地域の保健事業支援や、研修会など会員相互の交流を目的に活動しています。

保健師・看護師・栄養士として勤務経験のある方をご存じでしたら、ぜひ事務局までご紹介ください。申込用紙を送付させていただきます。

連合会ホームページ内(保健師の皆様へ)に、入会案内や会報誌等掲載しております。



編集後記

原稿執筆にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。コロナ禍で制限せざるを得なかった活動が、皆様のお力で以前のように活発になってきていると感じました。

今後も皆様のお力を発揮いただけるよう、事務局としての役割を果たしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

発行

大分県在宅保健師等「虹の会」

事務局

大分県国民健康保険団体連合会 健康推進課
大分市大手町2-3-12 (大分県市町村会館内)

TEL.097-534-8471 FAX.097-535-7031
HP <https://www.oita-kokuhoren.or.jp>