

東信地区 支部研修会

佐久古楽合奏団の 演奏をきいて

佐久支部 井出 たえ



長野県在宅看護職信濃の会東信地区支部研修会が、昨年11月15日に開催されました。今回の研修では、16〜17世紀頃のヨーロッパで

演奏されていた音楽を当時の楽器を使い演奏している「佐久古楽合奏団」の音楽に触れることができました。

古楽器とは、一時は世の中から姿を消していた「ヴィオラ・ダ・ガンバ」のことで、楽器職人により現代に甦り、当時のままの楽器で音楽を演奏しむことができています。

「ヴィオラ・ダ・ガンバ」は、ヴァイオリンやビオラ、ギターを小さくした弦楽器です。「ガンバ」とは「両脚で挟む」という意味で、楽器を両脚で挟んで弓で弾き、音楽を奏でます。

また、「リュート」は琵琶の形に似ている弦楽器で、弦の巻き終わりがほぼ直角に後方へ折れ曲がっています。琵琶の兄弟と考えると良いそうです。

7名の合奏団員が担当の楽器を手に自己紹介をしながら、ヴィオラ・ダ・ガンバと小型のハープやリコーダー、歌唱で、様々な音域や旋律が異なる音色を奏でてくださり、7曲の演奏を拝聴しました。その音色は重厚で優しく、心の奥に染み入る感動がありました。教会等で感じる厳粛な心持ちになり、心が洗われるよ

うでした。

団員の一人の方は「初めて聞いた時に涙が止まらなくなり、その音色に惹かれて団員になった」と話されていました。訪問看護師をしている団員からは「奥様を亡くされた旦那様が生きる気力を失っている時に、ヴィオラ・ダ・ガンバを持参し演奏したら、徐々に元気になられた」といったエピソードの紹介もありました。

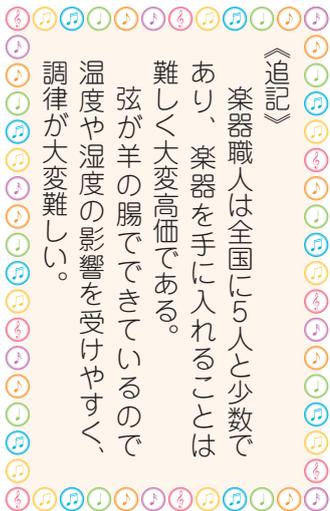
古楽器の音色は、自然の音や人間の声に近い音であるという説明もあり、心に響き心温まり、ほっこりとした時を過ごすことができました。

日々何かと忙しく心にゆとりがない状況で過ごしていますが、時には心静かに、心豊かに、優雅な心持ちになる機会を意識的に作っていくことが大切であると、つくづく実感した研修会でした。

《追記》

楽器職人は全国に5人と少数であり、楽器を手に入れることは難しく大変高価である。

弦が羊の腸でできているので温度や湿度の影響を受けやすく、調律が大変難しい。





各地区支部研修会内容



北信

開催日：令和6年10月26日（土）

場所：道の駅信越さかえ「栄村物産館またたび」

参加人数：17名

内容：

- 絵手紙の創作

講師：芽吹きの会 渡辺 つや子 氏

講師の指導のもと、2枚の絵手紙が完成。おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしました。喜びの笑顔が素敵でした。

- 昼食交流会

道の駅の弁当と栄村の会員手作りのごちそうを食べながらの交流は楽しかったです。

- 講演「震災からの歩み」

講師：栄村在住 樋口 正幸 氏

地区の皆で活性化に取り組んでいる様子が紹介され、郷土愛の強さを感じ、元気をいただきました。

- その他

栄村で開催しましたが、遠くまで来ていただき感謝です。良い研修ができました。



東信

開催日：令和6年11月15日（金）

場所：中込会館（佐久市）

参加人数：21名

内容：・佐久古楽合奏団による演奏 ※詳細は1ページをお読みください。



会員募集

長野県在宅看護職信濃の会では、随時、新入会員を募集しています。長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、一緒に楽しく学んで活動しませんか。



HP▶

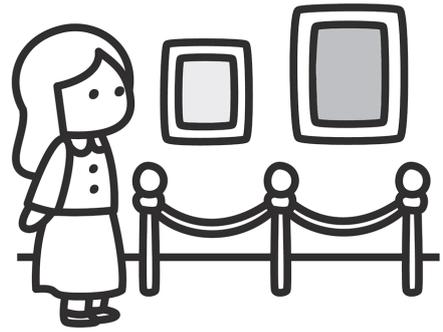
お申込み
お問い合わせは
事務局まで

長野県在宅看護職信濃の会
（事務局）長野県国民健康保険団体連合会保健事業課

長野市大字西長野字加茂北143-8
TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559
https://www.kokuho-nagano.or.jp/shinano/
E-mail hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp

南 信

- 開催日：令和6年9月7日（土）
場 所：満蒙開拓平和記念館（阿智村）
参加人数：10名
内 容：
 - ・満蒙開拓平和記念館内見学
 - ・学習講話「満蒙開拓の史実から学ぶ」
講師：記念館事務局長 三沢 亜紀氏
 - ・交流会（ごか食堂）



記念館に展示されている資料、パネル、映像等及び講話「満蒙開拓の史実から学ぶ」から1936年に始まった満州農業移民政策という国策に従って27万人の日本人を満州に送り込み、結果として、人々を人語に尽くし難い苦難の戦争体験に落とし入れたこと、そして90年という歳月が流れた今もその体験を語り継ぐ方がおられ、そんな今を私達は生きているということを感じました。私達は世界や日本という視野の中で、戦争と平和を真剣に考えなくてはならないと思いました。

NPO法人「ごかの風」が経営するごか食堂は14年前から地元の婦人たちが地元の人たちの「食」を支える協働活動をしており、特に高齢者と支援を必要とする人々への配食事業は週5日、毎日平均55食をお弁当として届けているとのこと。高齢になっても、ひとり暮らしになっても、温かく季節感を盛り込んだお弁当は嬉しいし、安心であると思いました。

中 信

- 開催日：令和6年10月16日（水）
場 所：国営アルプスあづみの公園（大町市）
参加人数：16名
内 容：
 - ・国営アルプスあづみの公園の散策
 - ・クラフト体験等



当公園では、会員である保健師の原蓉子さんが救護等のお仕事をされており、公園内の様子を聞くことのできる機会でもあったことから研修を計画いたしました。

研修テーマは『国営アルプスあづみの公園の散策のメインであるピザづくりを通し、「森の恵みで創る・味わう」を体験する』。

地元の米粉と小麦粉を使用し、ハウロウで焼き上げたピザをいただきました。はじめての体験の方がほとんどで、自らの手作りピザに満足していただき、大北地域での食文化等についても交流ができました。また、広い園内ではクラフト体験もでき、充実した時間を過ごすことができました。



講演

地域で支える認知症 ～早期発見のために～

須高支部 目黒 敦子

令和6年9月10日、長野県在宅看護職信濃の会第1回研修会が長野県看護協会において会員35名の出席で開催された。講師には松本市立病院名誉院長 脳神経外科 中村雅彦氏を迎え、「地域で支える認知症 ～早期発見のために～」と題して研修が行われた。



講師 中村 雅彦氏

認知症は「2040年には6人に1人がなる」と推定されており、「誰でもかかる病気?」とも言えるほどである。認知症は『症状』であるため、最終的な診断名にはならないが、死亡原因と言われる「心疾患、

老衰、脳血管疾患、肺炎」の中に相当数の認知症が含まれ、実際にはかなりの数値で関連している。認知症は単なる物忘れではなく、精神症状や行動障害が出ることによりADL（日常生活動作）が低下すると言われており、発症原因にはアルツハイマー型・血管性・レビー小体型等があり、症状は軽度・中等度・高度に分類されている。

最近では、ほんの軽い部分的な認知症状がみられる軽度認知障害（MCI）も診断されるようになり、一般的には健常者と認知症の中間にあたる。MCIは認知症ではなく、適切な介入があれば30～40%が回復することができるが、何もしなければ1年間のうちに認知症に移行してしまうのである。以上から、認知機能評価の早期判定が必要であり、それに伴う予防・治療が大切であると考

えられる。特に認知症予防には「好奇心を持ち、効果的な歩き方をして海馬（記憶力）を鍛える」ことが大切であると言われている。

明治時代、『痴呆老人』に対して問題提起を行ったのは小説や広辞苑だったが、世の中には偏見や否定的なイメージが植え付けられた。その後、介護保険法が施行され、平成16年に『認知症』に呼称変更となった。以後、認知症施策が展開されるようになり、平成24年からはオレンジプラン、平成27年には新オレンジプラン、令和元年には認知症施策推進大綱が制定され、「共生」と「予防」を車の両輪とし、施策を推進していくとされた。地域を支えるには「自助、共助、互助、公助」が重要であり、特に「互助」として人間同士が助け合い、お互いにそれぞれの課題を解決し合う力を支援する役割が求められている。

9月は認知症月間、9月21日は「認知症の日」と定められており、国際アルツハイマー病協会と世界保健機関が共同で制定している。日本でも「共生社会の実現を推進するための基本法」により、認知症についての

関心と理解を深めている。

講演を聞きながら、運転免許証更新時の認知機能評価をすることが話題になっていることや脳トシに関する本を多く見かけること、そして市町村でも予防事業に力を入れていることから、改めてMCIを見逃さないためにも「自分の物忘れを年相応」と片づけず、予防できることや看護職としてできることを検討し、提供し続ける必要性を感じた。



会員
活動発表

健康劇 笑顔を引き出すレクリエーション
小川村への健康教室・介護予防事業支援について

第1回研修会では、講演の後に須高支部 小林澄子会員と長水支部 小宮山恵美子会員による会員活動発表が行われました。

発表の中では、歌『高原列車は行く』や『青い山脈』を参加者全員で歌い、素敵な歌声が研修室全体に響きました。また、脳を活性化させる手遊びや小川村の健康教室でも披露されている寸劇が発表されました。



ビブラートがとても上手な小林会員

歌を歌って
深呼吸して、背筋を鍛え、
嚙下予防をしましょう！
歌の最後の伸びところが
大事なの。



笑顔で手遊びを教えてください
くださる小宮山会員

難しくても大丈夫。
出来なくても大丈夫。
脳が活性化している
証拠です！



寸劇のあらすじ

AさんとBさんは昔からの知り合い。道でばったり会い、お話が始まります。今日は、日頃の生活についてお話ししているようです。

健診を受けたAさんは「1年ごとに体重が増えてきたねってお医者さんに言われてしまったわ」と話します。ですが、Bさんはいつも会っていたので変化には気づかなかったようです。さらにAさんは歩くのも遅くなって、家から15分で行けた所に40分かかってしまうことを話しました。

AさんとBさんは「病気でなくても村の保健師さんに相談しよう」と心に決めます。また、Bさんは親戚のダリアさんのことをAさんに相談します。なんと2回も骨折したとのこと。幸い、杖で歩けるようになったようですが、旦那さんに大好きな畑に行くのをダメだと言われてしまっているようです。

ふたりは一人で悩まず誰かに話し、保健師さんに相談することで解決策を見出していきます。

※テーマは体験をもとに作成。

会員活動発表の参加者の感想

(アンケート結果より抜粋)

- ・快笑させていただきました。アドリブにも大笑いしました。
- ・大変すばらしい発表でした。なかなか真似できませんが、心から楽しんで学べました。
- ・とても楽しかった。日常の中からヒントをもらって寸劇にするのはさすが！先輩という感じでした。



会員の声



グリーンフィンガー!?

松塩筑支部 土屋 宏美

玄関先のプランターに水やりをしていたら通りがかりの女性に「グリーンフィンガーですね」と声をかけられた。草花を上手に育てる人だとほめられたのだ。まさか、こんな日が来るとは！

30年前の私は『殺し屋』ならぬ『枯らし屋』だった。毎月季節の鉢花が12ヶ月届くという懸賞に当たった時には、次の花が届く頃には枯らしてしまつたということもしばしば。今にして思えば「私にできることは水を切らさずあげることだけ」と、じゃぶじゃぶ水をやり、さらに花に触るのが怖くて花がらも摘まずにいたのだ。かわいそうなことをしてしまつたと反省しきりだ。

家族の介護が始まりフルタイムからパート勤務に変えてからは、隙間時間に寄せ植え講座に参加してみた。物言わぬ植物の世話はいい気

分転換にもなり、草花からエネルギーをもらえることがありがたかった。いろんな場所で教わりながら寄せ植えを作るとそれなりにコツをつかみ、半年近い期間楽しめるプランターを作れるようになった。講師からは「植物は午前中にしか光合成しないので水やりも午前中に」など、毎回必ず新しい学びが得られるし、拙い質問にも答えてもらうことができる。草花とともにちよつとずつ成長する自分を感じることができたと思う。

ひとりで講座に参加しても隣にいる方と話はずみ、いろんな講座の情報も教えてもらうことができた。なるほど広報や新聞にはちよつとちよつと単発の講座の募集が出ている。しかも材料費程度の参加費で財布にも優しい。寄せ植えだけでなく、庭木の剪定、苔玉づくり、シイタケのコマ打ち、燻製づくり、苔テラリウム、アロマ、門松づくり等ジャンルも広がっている『初めて』に挑戦しておもしろがっている。

本当のグリーンフィンガーには程遠い私だが、蟻の歩みで今後も楽しみながら進化していきたいと思う。

村の精神デイに携わって

飯下支部 福澤 邦子



私は45年勤めた病院を退職後、友人の誘いで信濃の会に入りました。

平成27年8月にスタートした「あち訪問看護ステーション」の開設に関わり、その関係で翌年4月より阿智村精神障がい者デイケアのお手伝いを始め8年になります。現在メンバーは7名で、保健師や保育士のもつ様々な活動をしています。

コロナ禍前は村内の小学校図書室へ季節の飾り付けに行っていました。が、今は保健センターの階段を飾っています。メンバーの希望を取り入れた菓子作りや調理をしたり、新聞紙でエコバッグを作り、近くの薬局で患者さんに使ってもらうなどの少し社会貢献的なことも行っています。毎年、村の文化祭では公民館の飾り付けをしています。今年も初めてフェルトでボタンの留めはずしの練習になる魚やお弁当のおか



保健センターの階段の飾り



阿智村の小学校図書室の飾り

ず、おにぎりやドーナツを手作りし、バザーに出し販売しました。メンバー一人ひとりが自分のやりたいことをして自由に過ごす中で、少しずつステップアップしている姿が見られ、週半日のデイがとても大切な場になっていることを感じます。私自身メンバーに助けられ、元気をもらっています。

また、私は6年前より音読の会を続けており、今年初めて飯田市高齢者健康づくりの一つである「いきいき教室」で音読が毎日の健やかな心と体にとってどんな効果があるかとの話をする機会を得ました。皆で声を出して名作を読み、皆で語り合つ楽しさは、私たち高齢者の健康にとっても大切なことだと思っています。

保健補導員等研究大会

活動今昔

副会長 堀米 きみ子

10月9日、塩尻市文化会館レザンホールで長野県保健補導員等研究大会が開催され、長野県在宅看護職信濃の会の来賓として出席しました。

当大会は、長い時間経過と社会状況変化の影響を大きく受けていました。県下での開催は年2回から1回となり、内容も講演会を主体とし、保健補導員等による寸劇、事例発表等はありませんでした。会場参加者は200人余りの参加状況でした。男性



参加者の姿もあり、男性の保健補導員が活動されている嬉しい事実を確認できました。ここ数年間、大会に影響を及ぼしたものに

台風19号、追討ちをかけた新型コロナウイルス、ナウイルス感染症拡大があり、中止が続いていました。特に感染症では、マスクの着用や三密を避けるなど人とのつながりを阻む条件が要求されました。この期間の保健補導員等の活動は困難であったことが推測されます。以前は県下の保健補導員等の設置率は99%でしたが、令和5年度は未設置市町村もあり82%ということとです。人口減少も加え、地域では地区役員の担い手もままならないと聞き、保健補導員等の選出も例外ではないということとです。

このような現実があっても保健補導員等の活動は地元で生き生き生活していくために欠かせないものです。ますますの活躍を期待します。

なお、講演会の内容につきましてはYouTubeで配信されていますので、そちらをご覧ください。



配信 URL : <https://youtu.be/46o15Wt4GYE>
(視聴期間 令和7年9月30日まで)

令和6年度 在宅保健師等を活用した健康寿命延伸のための市町村支援事業 実施状況

令和7年1月時点（予定含む）

市町村	支援内容	実施支部 (派遣者数)	実施 回数
佐久市	・佐久市保健補導員大会における保健補導員の活動発表に対する講評	佐 久 (1人)	1
軽井沢町	・健診結果説明会での個別相談	佐 久 (4人)	14
池田町	・「からだを動かす教室」及び「いきいきクラブ」参加者の血圧測定、問診表の確認と記入	大 北 (2人)	8
生坂村	・骨健診、肺CT検診の問診 ・乳がん(マンモグラフィ)検診、乳がん(超音波)検診、子宮頸がん検診の受付	松塩筑 (1人)	4
小川村	・介護予防事業(地域支援事業A型)「ずくだしてみる会」の支援 ・「健やか教室」(一般住民向けの健康教室)	須高・長水 (2人)	2

【実施者感想】 ※一部抜粋

- ・保健指導では、短い時間で対象者の情報を十分把握しきれずに適切な指導が上手く行えず、栄養士の方にフォローをお願いしてもらったことになったケースもあったが、面接技術の面では研修を受けたことが大変役に立ち、相手に寄り添いながら目標を見つけるお手伝いができたと思う。(軽井沢町支援)
- ・女性の参加者が多く、男性に関心を持っていただくにはどうしたらいいのか考えたいと思います。(池田町支援)
- ・多くの方に受診していただき、良かったです。(生坂村支援)
- ・皆さん積極的に参加されており、一緒に楽しみながら実施できました。(小川村支援)

令和6年度 在宅保健師等を活用した受診勧奨事業 実施状況

令和6年度は6市町村へ支援を実施していただきました。支援市町村からは「健診の受診率が低かったが、会員の方を派遣していただき、受診率が上がってきている」等の感謝のお言葉をいただいております。ご支援・ご協力ありがとうございました。

○支援市町村及び対応支部

支援市町村	駒ヶ根市	飯山市	塩尻市	佐久市	軽井沢町	山形村
対応支部 (派遣者数)	上伊那 (2名)	飯水 (2名)	松塩筑 (6名)	佐久 (7名)	佐久 (4名)	松塩筑 (3名)

○支援実施者の声（日報・アンケートより）

- 運転中車を止めて電話を受けてくださる方や、留守電の折り返しで電話をくださる方等、概ね好意的に電話を受けていただけました。
- 決まっていなかった人にはこの電話で考えてみるきっかけになったようです。
- 治療中の方の中には個別健診やみなし健診を希望されない方もおり、啓発の難しさを感じました。
- 特定健診を受けない方は、同じ疾病で長期に治療している方が多いので、主治医との連携の大切さを再確認しました。



軽井沢町支援の様子

Q. 電話をかける環境はどうか？

- A. • 2人で同じ部屋で電話をかけることができ、相談しながらできて良かったです。
• 職員の席を利用しての対応だったが特に支障なく、むしろ近くに担当者が在席してくださったため、不明点はすぐ聞くことができた。

Q. 適宜休憩は取れましたか？

- A. • 休憩を1時間いただきました。
• 水分補給等適宜休憩が取れました。また職員からの声かけもいただきました。

Q. マニュアルや資料は受診勧奨実施にあたり参考になりましたか？

- A. • 細かく作っていただき、確認しながら電話をかけることができました。
• いろいろな場面での対応の仕方が記載されており、大変役に立った。



今年暑い日が続いたかと思っ
たら急に寒くなり、体調をくずし
亡くなってしまった方が多く、私
の身近でも友人や親類と次々とお
別れをした悲しい年でした。亡く
なられた方は体調が悪くても「こ
の程度では何も心配することはない」と病院を受診せず、急な頭痛
で脳外科に搬送されましたが、脳
出血で手術もできず、そのまま亡
くなられてしまいました。亡くな
られたのは今まで血圧の管理もせ
ず、健康に自信があると思ってい
た人ばかりでした。

地域の保健指導員や健康推進員
の皆さんの活動で健診のすすめを
もっと充実していただき、健康情
報を地域に広めていただきたいと
思う一方で、自身の健康管理も大
切にしながら私たちが在宅看護職も
一緒に活動しなくてはと思いまし
た。

編集後記

編集委員 宮入 典子
(上小支部)