

なでしこだより



活 動 ス ロ ー ガ ン 会員の力を結集し楽しく進めよう「地域の健康づくり」

会長あいさつ

高知県在宅保健活動者なでこの会 会長 楠瀬 美枝

皆様こんにちは。お変わりなくお過ごしでしょうか。

皆様のご協力をいただき、なでしこの会も27年目を迎えています。

令和6年度の活動につきましては、令和6年6月17日国保連合会のご支援のもと高知城ホールにおいて、会員16人の出席で第26回通常総会を開催しました。総会には高知県健康政策部保健政策課酒井保健推進監様、国保連合会渡辺常務理事様のご臨席をいただき、温かいご支援のお言葉をいただきました。そのあと開催した第45回研修会には高知県立大学社会福祉学部教授の矢吹知之先生に「地域共生社会と認知症～最新情報と地域での実践～」というテーマでご講演をいただきました。認知症についての現状や最新情報、先生が大学で地域の方々と実践されている認知症カフェのご紹介などもありました。第46回研修会は、令和6年12月19日、国保連合会が実施する令和6年度ヘルスアップ推進員研修会と同時の開催とし、Zoomを使用した研修会で自宅からの参加も可能でした。こちらも矢吹先生の「認知症とともにあたりまえに生きていく～地域で支えるいくつかのヒント～」のご講演と、地域で活動されている四万十市の健康福祉委員会、本山町の健康づくり婦人会の方達の実践報告をお聞きました。

また、健康づくり支援事業では、国保連合会のご支援や会員の皆さまのご協力で年間の計画通りほぼ実施できました。特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業は6市町村延べ9回、乳がん予防啓発支援事業は3市、健康教育は3市町村と、それぞれ市町村からご要望をいただいたところに出向かせていただきました。会員にとっては、地域の方々や市町村の現職の保健師等とお話をする貴重な機会となっています。

また、なかなか会員同士が会う機会が少ない状況ですが、会員相互の親睦を図ることや情報交換の場にてできればという目的で実施している、東部地区、中央・高吾地区、幡多地区の地区連絡会にも会員の参加をいただき実施できました。昨年に引き続き役員会の機会に、役員や他の会員の協力で健康劇のDVD作成に取り組みました。市町村の健康づくり事業などで機会があれば活用していただきたいと考えています。

他県では、秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会が長年地域に貢献されている活動に対して保健文化賞が授与されたことや、お隣の愛媛県では数年前になくなっていた在宅の会を熱意ある保健師さんたちで復活させて地域に役立つ活動が始まっているとお聞きしています。国保連合会が発刊していた、「TOSA国保だより」に掲載していただいた「黒い鞆ー保健師の記録ー」の第3号を国保連合会が編集、発行してくださりお手元に届くと思います。それぞれ市町村の保健事業や保健師活動の記録です。また改めてご覧いただきたいと思います。「なでしこだよりを楽しみにしています。」というお声もいただきますが、ぜひ、皆様方のご投稿もお待ちしています。令和7年度も国保連合会のご配慮で健康づくり支援事業や研修会、地区連絡会等予算化をしていただいています。

会員の皆様とともに、地域の方々の健康づくりに少しでも役立つ活動を続けていきたいと思っています。よろしく願います。



■第26回総会・第45回研修会を開催

○第26回総会

第26回なでしこの会総会を、6月17日(月)に開催しました。来賓として高知県健康政策部保健政策課保健推進監兼よさこい健康プラン21推進室長 酒井美枝氏、高知県国民健康保険団体連合会常務理事 渡辺純正氏、高知県国民健康保険団体連合会 市川浩事務局長をお迎えしました。

出席会員数：16名



来賓 酒井美枝保健推進監



来賓 渡辺純正常務理事



来賓 市川浩事務局長

この後、議長に伊井氏を選出し、以下の5議案を審議し可決、承認されました。

【審議事項】

- 第1号議案 令和5年度事業報告認定議案
- 第2号議案 令和6年度スローガン案
- 第3号議案 令和6年度事業計画議案
- 第4号議案 会則一部変更案
- 第5号議案 令和6年度役員改選案



伊井議長



総会会場

役員改選・退任あいさつ



退任あいさつ 宮崎副会長

令和5年度をもちまして宮崎副会長が、退任されました。2年間ご尽力をいただきまして、ありがとうございました。



また、新たに役員候補者6名が選任され、会長には楠瀬美枝さん、副会長には松坂千世さんが、選任されました。幹事には、菊池美恵さん、小倉望さん、岩崎昭子さん、山本弘子さんが選任されました。どうぞよろしくお願ひします。

新役員の紹介（任期：令和6年4月1日～令和8年3月31日）

役職	氏名	地区名
会長	楠瀬 美枝	中央・高吾地区
副会長	松坂 千世	中央・高吾地区
幹事	菊池 美恵	中央・高吾地区
幹事	小倉 望	中央・高吾地区
幹事	岩崎 昭子	東部地区
幹事	山本 弘子	幡多地区



松坂副会長・楠瀬会長・菊池幹事・岩崎幹事



小倉幹事



山本幹事

○第45回研修会

総会の後、第45回研修会を開催しました。

講師は、高知県立大学社会福祉学部教授 矢吹 知之 氏。

講演内容は、「地域共生社会と認知症 ～最新情報と地域での実践～」についてでした。

認知症の最新情報と認知症カフェについて大変わかりやすい講演でしたので、参加者は熱心に聞き入り、70分の講演時間が、とても短く感じました。

参加会員数：15名



講師 県立大学 矢吹知之教授

【講演より抜粋】

■ 予防可能な認知症危険因子の寄与

教育歴：8% 肥満：1% 高血圧：2% 難聴：9%

禁煙：5% うつ：4% 糖尿病：1%

社会的孤立：2% 運動不足：3%

潜在的に予防可能 合計 35%

■ 予防に向けたアプローチ（きっといいことがあると思う！）

① 医学的アプローチ（栄養）

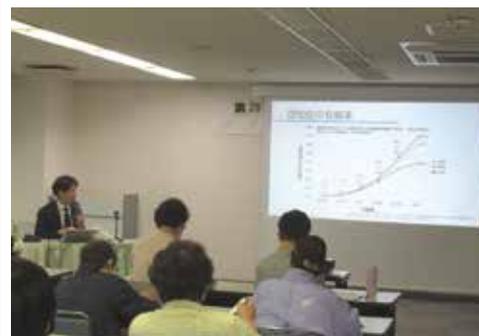
- ・食事を改善する
- ・生活習慣病の予防をする

② 生理学的アプローチ（運動）

- ・睡眠、運動の「量」と「質」

③ 社会心理学的アプローチ（社会的ネットワーク）

- ・対人交流を保つ
- ・くよくよ、いらいらしないこと



研修会場



研修会場

活動報告

◆令和6年度 健康講座 実績

実施日	市町村名	実施場所	実施時間	講座内容	対象者	参加者数	出務会員数	形式
11月14日	宿毛市	宿毛市 貝礎隣保館	11:00~ 11:30	栄養: 低栄養予防	高齢者	14	1	対面
11月15日	東洋町	国保連合会 別館会議室	14:00~ 15:00	栄養: 低栄養予防	高齢者	19	1	Zoom
11月20日	日高村	日高村 保健センター	10:00~ 11:00	栄養: 低栄養予防	高齢者	15	1	対面

◆令和6年度 乳がん予防啓発支援事業 実績

実施日	市町村名	実施場所	実施時間	対象者	参加者数	出務会員数	形式
10月8日	須崎市	子育て支援センター はっぴいばけっと	10:30~ 11:30	子育て中の母親	5	1	対面
10月11日	四万十市	子育て支援センター ぼっぼ	10:00 ~ 11:00	子育て中の母親	10	1	対面
12月5日	土佐清水市	子育て支援センター どんぐりっこ	10:30 ~ 11:30	子育て中の母親	2	1	対面

◆令和6年度 特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業 実績

回数	実施日	市町村名	事業名	対象者数	通話数	通話内訳抜粋(再掲)			不通	電話掛残	出務 会員数
						利用・受診 希望者数	他健診受診 済・予約済	検討する 後日申込			
2	8月1日	佐川町	特定健診受診勧奨事業	80	58	26	0	16	22	0	2
	10月3日										2
2	8月20日	土佐町	特定健診受診勧奨事業	295	148	48	9	19	147	0	2
	8月22日										2
1	9月25日	芸西村	特定健診受診勧奨事業	203	108	25	38	13	54	41	2
1	10月30日	安芸市	特定健診受診勧奨事業	233	64	7	52	4	110	59	2
1	1月16日	中土佐町	特定健診受診勧奨事業	335	115	51	2	7	130	90	2
2	1月20日	香美市	特定健診受診勧奨事業	191	136	35	2	38	55	0	2
	1月27日										2
9回				1337	629	192	103	97	518	190	18

◆令和6年度 健康劇

形式	提供日/実施日	実施場所	対象者	参加者数/出務者数	健康劇タイトル
劇録画	10月18日	連合会本館会議室		会員8名	認知症「品造さん波子さんへの応援歌」
シナリオ提供	11月15日	東洋町	高齢者	13名	「ココモ、あなたは大丈夫？」

◇健康講座（栄養）

宿毛市

出務会員の感想

・皆さん耳を傾け私の話を聞いてくれました。低栄養予防のためエネルギー、たんぱく質を摂らなければならないと解っていても、魚が嫌い、肉が食べられない、入れ歯の調子が悪くて野菜が苦手等、食が偏る傾向にあると感じましたが、食事をバランスよく摂ることで健康が作られることを知ってもらっただけでも良かったかなと思いました。

市町村より

・フレイルとは、どのようなことが理解していますか？の質問に対し（理解できた13人）（あまり理解できなかった1人）の回答でした。参加者からは、「BMIがわかって良かった。」「栄養について質問できて良かった。」などの意見・感想が聞かれました。



東洋町

出務会員の感想

・東洋町で参加されている方々の様子や声掛けへの反応をモニターで確認しながら進めることが出来、可能な限り一方通行の発信にならない様に回れたかと思いましたが如何だったでしょうか。

・オンラインであれば、何よりスタッフの皆様方のお力添えがありましたら、遠方の方ともこうして繋がれる事が有難いです。

市町村より

・講師の聞き取りやすい話し方と参加者への声掛け、そして実母との体験話も交えながら面白く説明頂き、高齢者にも大変わかりやすい印象に残る講座でした。

・まだまだ高齢者の食事内容については確認していく必要があり、たんぱく質や野菜の摂取についても声掛けが必要であることを実感しました。



日高村

出務会員の感想

・「フレイル」という言葉を以前から知っていたという人が多く、啓発活動が浸透していると感じた。講話が始まる前に、役場保健師の方が「フレイルという言葉を知っている人はいますか？」と聞いて下さり、全体の雰囲気を知った上で始めることが出来た。また、終了時に講話の内容を実生活で活かされるように、村内での体操開催を案内しており、住民の方への啓発に繋がったと思う。

市町村より 住民アンケートから

・簡潔な説明でとてもわかりやすかった。

・自分がしていることが間違っていないと確信をもてました。

・ここに来てお話を聞いてみようとするのが高齢者にとって大切だと思います。

・汗をかかない程度の運動はしているが、少し強度を増すよう心がけようと思います。

・もう少し詳しく聞きたい。



◇乳がん予防啓発支援事業

須崎市



出務会員の感想

・ブレスト・アウェアネスは、まだまだ知っている人も少なく広がりが見られない状況なので、ぜひ友達にも伝えてくださいと言葉を添えました。パンフレットを作成し、育児相談や検診の場等で、機会ある毎にPRが必要なのではと実感しました。

市町村より

・支援センターでの育児相談に合わせて実施をしたため、講座予約者3名に加えて2名、計5名に講座を聞いてもらうことができた。生涯において乳がん罹患する人数などをクイズ方式にし、参加してくれた母親に答えてもらいながら進じたため、資料を見ながら聞き入っていた。

四万十市



出務会員の感想

・20～30代の若い世代の方がほとんどでしたが罹患数の推移等の話からは真剣な表情となり、頷きながら最後まで話を聞いてくださっていました。

・年々増えている病気ではありますが、早期発見・治療をすれば治るので今後も啓発していく必要がある事業と感じました。

市町村より

・ブレスト・アウェアネスという言葉を知ることがない方が多かったため、話が聞けて良かったという声が多く聞かれました。育児中で自分のことはつい後回しになってしまう母親の皆さんが、自身の健康について考える良い機会となったと思います。

土佐清水市



出務会員の感想

・乳がん検診についての質問もあり熱心に聞いていただいた。

・健康推進課保健師より子宮がん検診の必要性や乳がん検診、子宮がん検診クーポンの情報提供がありよかった。

市町村より

・乳がん予防について、詳しく話を聞くことができて良かった。

・声掛けしたが、参加者が少なく残念だった。

◇特定健診・特定保健指導利用勧奨等支援事業

出務会員の感想

・40代から60代の働き盛りの人たちの状況がわからないが、今後どのようにアプローチできるかの課題を感じた。

・かかりつけ医がいる方の中には、健診と診察は日を改める必要があると思い込んでいたり、健診を受けると余計な税金を使うことになると思われているケースもあり、行政としては「健診を可能な限り受けて欲しい」と方針をアプローチするのも効果があるのではと思った。

・今回の受診勧奨（電話対応）の中で、「健診により疾患の早期発見ができ、現在、治療中です。」とのお話を何件か聞きました。健診受診の価値を再認識しました。

・受診勧奨して対象者の反応が嬉しい反面、行政からの働きかけを「待つ」のではなく、自主的に積極的に受診してもらえるような働きかけが今後の大きな検討課題かと思った。

・健康づくり婦人会の会員と一緒に受診勧奨をおこなったが組織の活動としても意義のあることだと思った。

・未受診者対策で、年度末に受診勧奨を行うと受診率向上に繋がると思われる。

・電話番号が不明な方がたくさんいてもつたない事だと思いました。固定電話がほとんどで携帯電話の方が少なかったので不在が多かったと思います。

・電話番号不明や現在利用されていない電話も多かったので、まず連絡先を把握することが大切だと思いました。

・通院中の方への健診への理解を深めるための勉強を自分をもっとしなくてはと反省しました。

・対象者からの質問やご意見について、市の職員の方に相談できて助かりました。

・不在で留守電に入れておくと返信があり「受けに行きます。」と返答くれた方が数人おり留守電も大事だと思いました。

・電話をすると「予約します。」「項目が少ないので受けません。」等々すぐ応答があり、特定健診の認知度が高いことがわかりました。



市町村より

・特定健診受診勧奨支援事業の実施予定時間が、午前11時から午後2時(休憩1時間含む)でしたが、開催日2日ともに10時30分前に来庁され、直ぐに電話での勧奨を開始。「昼食時間帯が繋がるかもしれない。」との判断で午後1時まで精力的に受診勧奨をして下さいました。その後も休憩を1時間取られることなく、午後2時の終了時間を超えてまで電話勧奨を続けて下さいました。(土佐町)

・当町は電話がつながりやすく、つながった方の反応も良いというお声を2日間ともいただきましたので受診勧奨をするのに有効な手段だと改めて感じました。また、すでに医療機関にかかっているという方には、かかりつけ医を聞き取っていただき、医療機関でも健診が受けられることや受診券を使用すると費用が安くなること等を詳細に説明していただいたりと、柔軟な対応を行って下さいました。(佐川町)

・電話勧奨の1週間前に、未受診者の方へ勧奨通知を送っていたこともあり、受診しようか迷われている方も多くいたため、電話勧奨後も折り返しの電話予約もあり申し込みへつながりました。医療機関で受診をするという方も多くおり、特定健診を受けられる医療機関リストを確認していただきスムーズに対応ができました。毎年、お世話になっており、30名に予約をしていただき効果的な勧奨ができ感謝しています。後日検討して申込をされる方にも、後追いで電話勧奨を行い申込へつながったので、後追いの電話勧奨も有効だと感じたので、来年度も実施していきたいと思います。(芸西村)

・今年度も昼休み時間をずらすなどの工夫をして対応していただき、電話勧奨を嫌がる住民はいなかった。昨年度受診者なので、受ける意思はあるが今年はまだという人が多い印象。申込割合は27.47%と昨年の21.31%と比べ6.16p増加。申込しない理由では個別健診等受診済・医療機関予約済が81.3%と多かったが、がん検診の申込もあり受診啓発にはなっている。受診勧奨ハガキ等の反応も聞かれ、健診申込へつながっている。固定電話は現在使われていないものがあり日中不在も多いため、健診受診時に携帯電話番号を確認する必要がある。(安芸市)

・お二人とも町民さんへ寄り添った電話勧奨をしてくれており、被保険者の反応も良かったと思います。ありがとうございました。(中土佐町)

・健康相談も交えつつ丁寧に受診を促していただき、受診券の再発行にもつながりました。市役所の執務室で行ったことで情報連携がスムーズとなり、市役所の電話番号からの着信で被保険者の不安を軽減することにもつながりました。

来年度も継続して受診勧奨を希望します。(香美市)



◇健康劇シナリオ提供

市町村より

実施しての感想として、方言をつかって難しくなく、笑いながら口コモに興味を持ってもらえた。2つの口コトレを参加者と実施して、正しく運動するには練習が必要だと思った。(東洋町)



会員だより①

日々想うこと

保健師 浜田 加代子

平成17年3月に現役を退職し、数えてみますと早くも20年経過いたしました。光陰矢の如しとはこのようなことであろうかと実感しています。なでしこの会員としての活動はこの20年間には本当に僅かな機会だったことを申し訳なく思っています。

この20年間は、22歳から60歳まで現役で仕事させていただいたことを基本にしなが、それまでの人生観に180度の展開を加え、様々な経験をさせて頂きました。退職後は、黒潮医療専門学校講師依頼を受け、週3日間は学生から若さを吸収させて頂き、週3日間は幡多希望の家の在宅福祉部の部長として訪問介護事業所の設立準備やその後の運営の一端に助力させていただきました。幡多管内の重度の障害の方々の在宅訪問を、ヘルパーさんやケアマネさんと訪問させていただき、障害を持つ方々のご両親の我が子を思う気持ちとその療育の強い思いを知ることが出来、自分の3人子ども達に「私は親としてこのように愛情をこめて養育しなかったような気がする。ごめんなさい。」と口には出せませんが、心の中で思ったことでした。

そのようなことが5年間過ぎた頃、宿毛市平田町で某社を経営するオーナーが大月町に高齢者福祉施設を開設して運営したいと発起してくださり、広大な土地を準備しました。福祉施設運営は初めてのことで、事業所の開業のためには施設の建物や、事業運営のための様々な準備が必要です。その事業運営の法律的な事や、介護の基本や、入所の利用者の募集、従業員の募集と教育、従業員の就業規則の問題等、途方もないことなのですが、当時の行政からの推薦を得たオーナーが、私の所に相談においでました。その時、大月町の行政勤務時代に、高齢社会対策の将来を考えながら実践してきましたが、大月町の公的な福祉行政の取組だけでは施設不足の時期が来るだろうと予測できましたので、民間の参入があれば少しでもその問題は緩和出来るだろうと思い、引き受けることにしました。そのような経過の中、平成24年には大月町から指定を受け事業所の建設が始まり、翌年3月15日には開設となりました。この12年間に58名の入居の方と共同生活させていただきました。私の基本は保健師なので、一人ひとり生まれてから高齢になるまで生涯の生活歴にどのような体験や人生観をもって生活を送っておいでたのか、この方の生活のノーマライゼーションとはどのような事かなど、お一人お一人と付き合っていくうちに視野を広げさせていただきました。また、ほとんどの方が認知症以外に生活習慣病や多くの既往歴や現病歴の治療が必要です。私は、臨床看護の経験は看護学校時代に得た経験のみでしたので、開設当初は委託医療機関からの協力と利用者さん達のお世話の中での実習だったと思います。夜中に緊急事態があると、介護職員から電話連絡があり、救急車を要請した病院に同行したり、24時間365日数年間のオンコール生活ですが、お陰様で臨床経験もお年寄り達から学ばせていただきました。この期間に認知症の方の現在の認知症状がどのような生活の機会に重度化してきたのだろうかとの視点でお付き合いさせていただき、それぞれの思いをお聞きしていると私なりに次のようなことを心に留めることができました。認知症とは脳細胞に何らかの変化が起こること、`アルツハイマー型認知症` `前頭側頭型認知症` `レビー小体型認知症` `脳梗塞型認知症` が代表的な認知症として診断され、入居の皆様もこれらの特徴的な症状をお持ちです。その中で、加齢に伴って脳細胞の変化はあるのですが、それぞれの方が、何らかのエピソードを持ち「大好きな頼りにしてきたご主人が亡くなり、その後の1年間は悲しみで鬱的になり、ついに認知症の症状が悪化し一人暮らしは出来なくなった。」「中期にやっと子どもが出来たが、乳児期にお布団の中で急死し、その後は人が変わったように認知症の進行が進んだ」「子ども4人を産んだ時に隣の人から、他地域から嫁に来て4人も子どもを産んで。」と言われた言葉が、脳裏を離れず今でも毎日訴えている方がいます。ほとんどの方の思い出話の中で、辛い思い出をお聞きすることが入居者様の心を安定させてあげる事が出来ることだと思って共同生活を送っています。認知症の方々から学びました事を並べますとまだ様々なことがあります。私が思いますのは、人生は喜怒哀楽の積み重ねです。今後の私の余生を少しでも自分の意思で、まず自分のために、家族のために、皆さんが許してくださるなら、家から屋根が見えるグループホームほほえみの皆さんの話し相手に訪れたり、町内の地域の健康づくり推進員や老人クラブ活動を続けることができればと思います。そのためには、加齢に伴い、それなりに物忘れは毎日あり、短期記憶障害と思えるようなことが起こってきつつある昨今に気が付いていますので、日々をプラス思考で、色々な課題や問題は一時に取り組まずに、一つ一つ解決していくこととしたいと再認識しています。

お世話になりました先輩の皆様、これからご活躍の後輩の皆様のご健康とご多幸、ご活躍を高知県の西の果てからお祈りしています。これからもよろしく願いいたします。



会員だより②

我が家の野菜畑

管理栄養士 西森美恵

四季の花やハーブを植えて楽しんでいた我が家の庭は、今では、白菜や青梗菜、ブロッコリー、サラダ菜などとすっかり野菜畑になってしまっています。「花」から「野菜」に変わったため毎日野菜を食べる量が増え、食べきれない野菜は冷凍庫にもたっぷりとたまっていきます。同じ野菜で食べ飽きないように苦戦していますが、自分で育てた野菜はよりおいしく料理の楽しみも増えました。そんな簡単野菜レシピを2品ご紹介します。

■青梗菜とナッツの炒め物 (1人分)

青梗菜 100 g
ミックスナッツ (素焼き) 10 g
ベーコン 5 g
ごま油、コショウ 適宜
1人分 110kcal 塩分 0.2 g

1. 青梗菜は一口大に切っておく。ミックスナッツはあら刻みにする。ベーコンは一口大に切っておく。
2. フライパンにごま油を入れ、1の材料を入れ炒め、火がとおったら、コショウで味を調える。(味が物足りない場合は、しょうゆ少々で味を調える。)



■白菜と豚肉のミルフィーユ (4人分)

白菜 1/4 切れ
豚肉 200 g
塩、コショウ 少々
顆粒コンソメ 2個
梅干し 2個
水 200ml
1人分 99kcal 塩分 1.3 g

1. 白菜は大きめに切る。
2. 鍋に白菜を並べ、その上に豚肉をおき、塩コショウを軽くし、その上にまた白菜、豚肉と積み重ねていく。
3. 鍋がいっぱいになったら、水、コンソメ、梅干しを入れて蓋をし、煮込む。



会員状況 (R7.3.1現在 会員数77人)

保健師51人・助産師1人・看護師等11人・栄養士等12人・歯科衛生士1人・理学療法士1人

編集後記

春の優しい風に誘われて、桜を初め春の花が咲き綻ぶ季節となりました。

皆様方にはお元気でお過ごしのことと思います。

この度、編集委員を引き継ぎましたが、どのような作業になるのだろうかと思っていました。其々のテーマで組み立てられ、写真等も入った原稿を1枚目から順に1字1句確認していき、分かりやすい表現にするにはどうすれば良いか、写真の形や配置、あるいはカッコの種類はどれにするか等、細部にわたって意見を出し合い検討しました。

お陰さまで会報第45号も無事発行することができました。現役の時には聞いたことのない目新しい言葉もあり、作業は色々な面で学びとなり有意義な時間となりました。

今後も会員皆様方からの情報提供等、ご協力をよろしくお願い致します。

(編集委員 澤本 貴代子)



澤本・中澤 編集委員



■ 発行者 高知県在宅保健活動者なでしこの会 高知県国民健康保険団体連合会保険者支援課内
高知市丸ノ内2丁目6番5号 TEL088-820-8420 FAX088-820-8416

■ 印刷所 (資)佐川印刷所 高知県高岡郡佐川町甲1602番地 TEL0889-22-1023(代)