

研修会報告

信濃の会第1回研修会と視察研修に参加して

上小支部 橋詰 京子

第1回研修会では子どもの心の発達について、飯田先生の講演をお聞きし、現在子どもの心の発達が大変な状態になっているとの事に驚きました。環境の変化、不十分な愛着、経験、体験不足による心の土台の弱さ、人と人との直接対面での交流が減り、ネット、ゲームへの依存によりコミュニケーションや感情表現が苦手になっている。発達症を疑わせる子どもが急増し、13年で10倍になっている。自尊心の低下、自己有用感の低下、孤立化等により10代の若者の自殺が増加している。乳幼児期の関わり方に問題があり、愛着障害の子どもは発達障害の子どもと症状がよく似ている。コミュニケーションが苦手であり、人との対応が難しく話をしない。身体発達と心の発達のアンバランスにより、自律神経障害が多い。乳幼児期において愛着形成ができていないため、親との分離不安、情緒不安定、主体性の発達ができず、社会性が発達していないため、集団の中に入れない。家庭が安全基地になっていないので不登校になる。乳幼児期の発達段階で獲得しなくてはいけないけれど、子育て

てにおいての支援、サポートをされずに獲得する大切な時期を過ぎてきてしまっている。乳幼児期に関わる専門職として、子育て支援に取り組んでいかななくてはならないと感じました。また、池田町の会員の皆様のハツクルベリーを栽培して実を活用した町づくり事業の取り組みに感動しました。ハツクルベリーのアントシアニンの抗酸化力に魅力を感じ、早速、JA直売所にて購入して、ジャムやピネガーを作り、毎日食べたり、飲んだりしています。孫達にも作ってやり、少しでも視力回復が出来ればとはまっています。



松本市視察研修 四柱神社

会に上らなければもうこの先自力で上ることはないね」と言っていて、6人で6階まで上りました。高齢者の私達は、直角に近い急な階段を外国人の観光客が多く列になって上っていく波に乗り、とどまらず、夢中で上りました。達成感を感じました。2日間、会員の皆様との交流も出来て楽しかったです。有意義な研修会であり、参加して良かったです。

長野県在宅看護職信濃の会 第1回研修会・視察研修内容

開催日：令和7年9月10日（水）～11日（木）

研修会会場：松本市浅間温泉文化センター

講演：「子どもの心の発達を支援するために」

講師：安曇野内科ストレスケアクリニック 院長 飯田 俊穂 氏

会員活動発表：『花とハーブの里 ガーデンハックルベリー生産者の会』令和6年度活動報告

発表者：大北支部 瀧澤 洋子 会員

情報提供：令和6年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会 DVD 視聴

研修会参加者：会員（入会希望者含む）35名

懇親会会場：伊東園ホテル浅間の湯（宿泊含む）

視察先：松本市立博物館（案内：市民ガイド 増田さん）

国宝旧開智学校、国宝松本城（案内：ボランティアガイド 小原さん）

視察研修参加者：会員 17名



松本城の地域猫

松本市で宿泊を含む2日間にわたり第1回研修会及び視察研修を実施し、上記会員が参加しました。視察研修は、2年に一度実施してきておりましたが、令和元年度以降コロナ禍等の理由により中止となっており、6年ぶりの開催となりました。

宿泊施設である伊東園ホテル浅間の湯では松本の城下町に約1300年湧き続ける絶景の大浴場「浅間温泉」を楽しみ、視察先では自然・歴史・文化の多様な魅力にあふれた松本市を感じることができました。



松本城



松本市立博物館



旧開智学校

講師講演

愛着障害は 発達障害ではない

大北支部 矢口 洋子

開口一番、飯田先生は「愛着障害は発達障害ではない。愛着障害はきちんと関わってあげれば取返しがつく」とおっしゃられ、この言葉にまず釘付けになった。

今、子どもの患者さんが増えてきている。その背景には成長発達の環境が大きく影響しており、特に0歳から6歳の発達が重要であるが、日本では支援が厳しい状態である。医療だけでは無理なので、心理士のサポートが必要だが、サポートセンターを立ち上げていもなかなか認知度が低いところである。



講師 飯田 俊穂 氏

現代の子は、環境の変化（3年間

のコロナ禍・協力↓自立など）に加え、不十分な愛着・経験不足などの土台の弱さ、ネット・ゲームへの依存によりコミュニケーションや感情表現が苦手だったりする。発達障害の疑いのある子どもは急増（13年で約10倍）しており、10代の自死自殺の増加や、昨年は20歳未満の女子の自殺者が男子を上回った等の問題が提起された。

子どもの発達は一生にわたる心身の変化で、「腹ばい」つかまり立ち「歩く」とちゃんとした経験をしていかななくてはいけない。授乳では「赤ちゃんが飲むくお母さんが働きかける」といった一定のリズムがあり、お互いタイミングよく発信してコミュニケーションをとることにより、父性・母性が育ち、赤ちゃんの社会性も発達する。「愛着」は特定の人との間に生成される情愛の絆で、スキンシップは赤ちゃんだけでなく、母親も安心する。そこには、父親、養育者も含まれる。情緒が安定している子どもは劣等感が少な

く、自信を持ち、意欲的で伸び伸びとしていて表現力が豊かで我慢する力を持っている。しかし、不十分な愛着形成は現代の子全体に広がっており、学習能力の低下や人間トラブル、非行、攻撃性、いじめ、不登校、ネット・ゲームの依存等につながってきている。

脳科学的に「やる気を高める」には複数の選択肢から自分で選ばせ、「記憶力を高める」には場所を変え・運動する・水を飲むなどの方法

がある。「ストレス耐性が強くなる」には、旅行をさせる。計画を立てるだけでも幸福度はアップすると思う。

このように研修会では具体的な事例をたくさん学ぶことができた。また、今から50年ほど前に母と子の愛着形成のために母乳推進に取り組んだ事を思い出し、その裏付けとなるお話が伺え、幸せな時間を過ごすことができました。飯田先生に感謝申し上げます。



令和6年度

都道府県在宅保健師等会 全国連絡会(DVD視聴)の感想

- 保険者から依頼のある業務を行い、効果や成果が出る。と今までのスキルや対応等が役立ち、会員自身の自信になり、張り合いとなり、お互いに良い関係となる。いろいろな活動に繋がっていく良い状況が生まれてすばらしいと思いました。
- 現場との連携を大事にして活動しておられてすばしいなあと感じました。
- すばらしい活動報告だった。保健師の会は幅広いが、今後看護師も含めた活動を聞きたい。
- 他県の活動やその内容を知ることが、多くの仲間が地域や人のために活動されていると思いました。
- 和歌山県の取り組みがこれからの事業に活かされればと思いました。
- 再結成された県もあつたことに勇気付けられました。

会員の熱意

飯水支部 岡村 喜代子

令和7年度長野県在宅看護職信濃の会第1回研修会が9月10日に松本市浅間温泉文化センターで開催されました。

大北支部の会員活動発表では、「花とハーブの里ガーデンハックルベリー生産者の会」と題して、生産者の会長 瀧澤洋子さんより活動の内容をお聞きしました。

発表者
瀧澤 洋子 会員



ドライガーデン
ハックルベリー



大北支部会員による紙芝居の様子



ガーデンハックルベリーとは、ナス科に属している一年草または短命の多年草です。食用となるのは完熟した果実の実であり、色素は紫色で栄養価が豊富です。食してみると何の味もせず甘くもない無味簡素ですが、主な成分であるアントシアニンは190mgも含まれており、これは濃いブルーベリーの約2.5倍です。総ポリフェノールは427mg。βカロチンも430mgも含まれており、一般的なブルーベリーの約7倍であるとの分析がされているそうです。

ガーデンハックルベリーで作った

ジャム、ピネガー、生酵素、ジュースを毎日摂取されている方々の声では、7項目の効果が出ているとのことでした。

1. 緑内障の眼圧が上がらなくなった
2. 老眼鏡の必要がなくなった
3. 眼精疲労がなくなった
4. 肌がきれいになった
5. 便秘が解消した
6. 耳の聞こえが良くなった
7. 耳鳴りがなくなった

小学生の視力低下が気になり、学校に向いて、会員手作りの紙芝居

と「目まもる君」と題してライブ活動を実施し、眼の健康維持と予防にも力を入れているそうです。

生産者の会の皆さんが、池田町の住民及び日本人の眼の健康維持、予防に貢献しようとして、役場、企業、マスコミ、中学生を巻き込んだ大きな町づくり事業活動を実施していることに感動しました。また、会員さんのエネルギーがシユな姿に敬服しました。

第51回

◆ 保健補導員等研究大会報告 ◆



10月15日に保健補導員等研究大会が塩尻市文化会館にて開催され、長野県在宅看護職信濃の会は来賓として招かれ、須佐副会長兼会計が出席いたしました。

研究大会では「笑いがもたらす健康効果について」と題して、福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授 大平哲也 氏の講演が行われ、参加者全員で「笑いヨガ」を用いた体操を行うなど、笑顔と笑い声の溢れる会場となりました。

なお、今研究大会のYouTube配信はございません。

1. 市町村支援事業

令和8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
駒ヶ根市	・高血圧予防の出前講座	上伊那 (4人)	10
佐久市	・新任保健補導員委嘱交付式並びに第1回ブロック研修会における講話	佐久 (1人)	1
軽井沢町	・健診結果説明会での個別相談	佐久 (1人)	9
池田町	・「からだを動かす教室」「いきいきクラブ」「インターバル速歩歩行教室」参加者の血圧測定、問診表の確認と記入、健康相談	大北 (2人)	10
生坂村	・胸部レントゲン健診受付業務	松塩筑 (1人)	1
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	須高、長水 (2人)	1

○支援実施者の声 ※一部抜粋

- ・受診や近況を話しながら各自血圧計1台配布（市で借用）し、家庭で測定している状況を実施していただいたが、正しく測定出来ている方は2名のみであった。今までも教育していたはずなのに！繰り返し実施することの必要性を改めて感じた。（駒ヶ根市支援）
- ・出席者438人でした。会場が遠方で参加されなかった方もいたのか、出席率64.2%でした。男性の保健補導員は1割です。今後男性の方の活躍を期待します。（佐久市支援）
- ・熱心に話を聞いてくれ、一緒に手足を動かしたり歌を歌ったりと楽しく行うことが出来た。（小川村支援）

2. 受診勧奨事業

令和8年1月時点（予定含む）

支援市町村	須坂市	飯山市	塩尻市	佐久市	軽井沢町
対応支部 (派遣者数)	須高 (3名)	須高、中高 (4名)	松塩筑 (7名)	佐久 (8名)	佐久 (4名)

○支援実施者の声 ※日報より抜粋

- ・主治医から「詳しく検査中につき健診不要」と言われているとの話があり、医師の理解が必要であると感じました。
- ・対象者の中に直近3年間で8月～9月に毎年受診する方が多かったので、「受ける予定」という回答が多かったと思います。過去の受診歴で個別と集団が混在している方には、問診票の変更があることを伝えることができ良かった人もいました。
- ・初めてでしたが、職員の方が教えてくださり、実施できました。電話ができた方は皆さん受診意思があり、前向きに対応して下さりました。



在宅保健師等会全国連絡会に参加して

副会長 須佐 千代栄

去る11月25日、標記連絡会が東京都サウスヒル永田町にて開催され、事務局と2人で参加しました。

38都道府県が参加し、全国連絡会の役員が決まらない中ではありましたが、国保中央会の尽力でこの会は保たれており、今後の会のあり方や運営についても提案されました。

講演では「これからの保健師活動ー退職保健師の活躍への期待ー」と題して、厚生労働省 保健指導室長 後藤友美氏より、調査結果を踏まえての講義がありました。

事例発表は、香川県「オリーブの会」よりACP（人生会議）普及啓発活動の取り組みについての発表が行われ、活動報告では昨年の役員県であった、福島、千葉、石川、奈良、山口、高知、長崎の7県が発表されました。休憩をはさみ、後半には6グループに分かれて意見交換が行われ、最後にまとめとしてグループの発表が行われました。

総括として、「このままこの会を終わらせてはならない」という熱い思いを確認。どの県からも会員の高齢化、新入会員が増えないことによる会員の減少などの意見がある中ではありましたが、現行保健師への人材育成やマンパワー不足への応援等、知識と経験を生かして、健康づくりや地域づくりに取り組んでいく必要があるとの思いを新たに連絡会でした。

会員の声

コロナ感染後の健康づくり

飯下支部 畠山 幹恵



令和6年7月、コロナに感染した。

解熱剤でやり過ぎし仕事に復帰。食べているのにだるいため、毎日電解質飲料を飲んでた。ある日、職場で「よくそんなまずいものが飲めるね」と言われ、そういえば薬っぽい液体なのに何も感じていない、これはコロナで臭いなくなる症状だと気付いた。そして間もなく、頭が前に下がって自由に元に戻らなくなり、周囲からも受診を勧められて、整形外科を経て脳神経内科にたどり着いた。姿勢を正常に保つたハビリが始まり、現在も指導を受けている。

続けていた水中運動とポール体操に加えて、高齢期の免疫や代謝改善に良さそうなことを新たに始めた。教室後グループ活動で呼吸法の姿勢改善体操、講習会後作り始めた奄美大島発酵飲料ミキで腸活、阿南町HHOセンターで高濃度水素酸素ガス吸入、ハリ治療、歩行姿勢改善用足底板装着、顎関節狭窄改善マウスピース装着等々、意識しなくても脳が反応できて自然な姿勢が保てるよう模索中である。

一年過ぎて、コーヒーの香りがわかるようになり、頭も正常のポジションを覚えてつづきます。私の例ですが、参考になれば幸いです。

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、ご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

各地区支部研修会内容

北信

開催日：令和7年8月27日（水）
 場所：鬼無里ふるさと資料館、
 鬼無里支所、松巖寺
 参加人数：21名
 ＊詳細は下記「鬼無里の文化に触れた研
 修会」をお読みください。

東信

開催日：令和7年11月6日（木）
 場所：丸子セレスホール 大会議室
 参加人数：20名
 ＊詳細は8頁「編集後記」をお読みくだ
 さい。

南信

開催日：令和7年10月9日（木）
 場所：諏訪中央病院
 参加人数：6名
 内容：
 ・「すわちゅう健康教室」への参加
 講演：貯筋のススメ
 講師：諏訪中央病院 名誉院長 濱口 實氏
 健康長寿と寝たきりの分かれ道は、運動習慣の「あ
 る・なし」です。加齢により減少する筋肉を維持
 していくためにはまず「使うこと」。貯筋とフレ
 イル予防を学びました。わかりやすく楽しい講義
 でした。
 ・交流会



中 信

開催日：令和7年10月3日（金） 参加人数：17名
 場所：松本市教育文化センター、山辺学校歴史民俗資料館
 内容：
 ・プラネタリウム観覧（貸し切りによる特別上映）
 「天の川をさぐる」「オーロラ・ウォッチャー」「星空の生解説」
 教育文化センターの一ノ瀬館長による、ご自身の北欧での
 オーロラ体験談や解説、秋の星空の生解説がとても素晴らし
 く、宇宙へひととき引き込まれました。皆さんからもとても良かったと感想をいただきました。
 ・山辺学校歴史民俗資料館
 教育文化センターのすぐ隣にある旧山辺学校校舎や人々の暮らしを見学しました。
 ・懇親会（ぶどうの郷山辺ワイナリーレストランマリアージュ）



鬼無里の文化に 触れた研修会

長水支部 北澤 万里子

また暑さが残る8月27日、北信地
 区研修会が鬼無里で開催され、須高、
 中高、千曲、飯水、長水の皆さん、
 計21名が出席されました。鬼無里の
 保健師だった戸谷さんのご尽力で、
 和気あいあいと楽しい一日を過ごす
 ことができました。

まず、鬼無里ふるさと資料館を見
 学し、古畑館長さんにお話を伺いま
 した。麻などを中心に発展した歴史
 があり、その収入を源に地区毎に何
 年もかけて作られた祭屋台や神楽
 は、その見事さにビックリ。見学し
 ていた皆さんからも感嘆の声がかき
 りに上がりました。精密で豪壮な龍
 や鳳凰、唐獅子の彫刻には圧倒され
 る思いでした。



また、麻作りの工程や和算の文化、北村四海の彫刻等を見学し、奥深い山間の地で様々な文化が発展していた事にとっても驚きました。鬼無里という「鬼女紅葉伝説」や「一夜山の鬼伝説」「奥裾花自然園の水芭蕉」位しか知らなかった私。鬼無里の人々にはこのような歴史があり、心豊かな生活があったのだなあと奥深い文化に触れて感銘を受けました。

その後は、鬼無里支所に移動して昼食交流会。地元の野菜をふんだんに使ったお弁当やナスのおやきの美味しかったこと。久しぶりに会う方もいて、和やかに話がはずみました。美味しい漬け物もいただき、作り方を教えてもらい、話が盛り上がりました。



午後「鬼女紅葉」の供養を始まりとして建立された松蔵寺の清水住職さんから、映像やお寺の花鳥画を見ながら、お話をお聞きしました。地域の人々の思いが込められた本堂

や観音堂も素晴らしいかったです。住職さんと知り合いの方もおられて、楽しそうにお話しされていました。庭に出て説明していただく時、あいにく小雨がパラついてきましたが、その景色も風情がありました。鬼無里は「遠いところ」と思っていて、どうやって行くかと相談し、友だちに乗せてもらったり、タクシーで行く方々もいました。ですが、この研修会に参加して、鬼無里は歴史がある地で、車社会の前は五方向からの交通の要所として毎月市も開かれた栄えたところとわかり、イメージが変わりました。これからは鬼無里を豊かな文化と歴史を持つ地だと、身近に感じて思い浮かべる事ができます。

有意義な楽しい研修会を企画してくださった戸谷さん、お手伝いくださった皆さん、本当にありがとうございました。

浮かべる事ができます。史を持つ地だと、身近に感じて思い浮かべる事ができます。

編集後記

(東信地区研修会報告)

編集委員 宮入 典子
(上小支部)

令和7年11月6日(木)午前10時から12時まで、東信地区研修会を上田市丸子文化会館セレスホール大会議室で行いました。今回はオカリナの講習を受けている会員の推薦で、上田市丸子地域で活躍されているオカリナ奏者である徳谷満子先生をお招きし、コンサートを計画しました。遠路より佐久支部の皆さん含め大勢の皆さんに参加していただき、上小支部の会員含む約20人で開催しました。

徳谷先生には、開演1時間前に会場にお越しいただき会場づくりをしていただきました。オカリナの演奏は徳谷先生、ピアノは娘さん、音響は日那さんと一家で演奏会を盛り上げていただきました。曲目は私たちのなじみの曲から演奏していただき、情熱大陸ま

で熱のこもった演奏に時間が経つのも忘れて聞き入りました。もっとお聞きしたいとお話するとYouTubeの「もったんオカリナ」でお聞きくださいとのことでした。早速家に帰ってYouTubeを開いたところ、素晴らしい背景の中で演奏している姿を見ることができました。

熱の入った演奏会の後は、できたてのパンを召し上がっていただきながらの交流会になりました。一人ひとりの会員が現在取り組んでいることなど近況をお話いただくのには、時間が足りなくなるようでした。名残惜しいのですが、来年の研修会を楽しみにして、次回開催地区の幹事よりご挨拶があり閉会となりました。



オカリナ奏者 徳谷 満子 氏

題字揮毫

第一代会長 林 操