



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



寒さの中、庭の「マユミ」がかわいい桃色の実で和ませてくれます。

令和7年度の研修会でも多くのことを学びました。なかでも飯島先生の「フレイル予防」についての講演により、これまで管理栄養士として「栄養」にフォーカスしていた支援に「社会・人のつながり」を意識して話を進めるようになりました。

地元の地域では「百歳体操」にプラスして「かんたん調理実習」や「会食」をと提案しているところです。

一昨年度から動き始めた広島市東区牛田・早稲田地域包括支援センターとの交流は今年度、牛田東3丁目集会所での「いきいきサロンさわやか」に関わることとなりました。

地域のサロン運営者のみなさまも私たち「陽だまりの会」の関わりもどちらも手探り状態で進められています。上半期は「血圧について」「お口の健康について」「脱水症、熱中症予防」「転倒予防について」と「講義形式」+「アイスブレイク」のクイズ等で進んでいきました。11月からはサロン運営者の方から「簡単なお話」と「グループトーク」(おしゃべり)の要望があり、簡単な気づきのあるお話でゆったりと地域のみなさんとおしゃべりをして楽しく和むことができました。今後もゆるやかに継続ができればと思っています。

また、10月からの地区活動推進専門部会研修会では初めての形式「地域サロンへの実地研修」を開催し、三職種での連携や地域サロンの実際を体験いただきました。

今年度は総会時の事業計画に事業方針、重点項目をかかげています。重点項目の「新規会員の加入促進」については理事会で協議を重ね、なんとか会員募集チラシを作成しました。詳細は6ページに掲載しています。会員のみなさまに送付いたします。ご協力をよろしく願います。

また、新たな楽しい取組等ありましたら気軽に声がけください。

令和7年度

都道府県在宅保健師等会全国連絡会

今年度は令和元年以来6年ぶりに参集形式で「都道府県在宅保健師等全国連絡会」が開催されましたので、概要を掲載します。

○講演「これからの保健師活動―退職保健師の活躍への期待―」
厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課 保健指導室 後藤 友美氏

特定健診・特定保健指導第4期の開始に伴うアウトカム評価の導入と制度改正、保健師の確保・育成の現状や課題、退職保健師の活躍について説明がありました。地域間格差や中堅層不足、小規模自治体の人材確保の困難さ、既卒者活用の重要性が指摘され、退職保健師は健診支援や人材育成等で約9割の市町村で活躍し、今後の地域活動や若手育成に期待が寄せられていると述べられました。

○事例発表「香川県在宅保健師会「オリーブの会」活動状況報告」

香川県在宅保健師会「オリーブの会」会長 起 弘美氏
香川県在宅保健師会「オリーブの会」は、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の普及啓発事業に取り組んでいます。令和4年度よりACP普及活動を導入し、地域での理解促進に努めています。活動ではフレイルチェックや人生会議を通じた参加者同士の意見交換をしており、終了後のアンケートでは必要性を感じる声が多く得られました。今後はACPの知名度向上や地域組織との連携、住民同士の話し合いの場づくりが必要と述べられました。

○活動報告「在宅保健師等会の活動」

在宅保健師等会役員会前役員 7名
在宅保健師等会役員会の前役員である、福島県、千葉県、石川県、奈良県、山口県、高知県、長崎県の会長より、各会の活動状況や課題等について報告されました。

○報告「令和7年度都道府県在宅保健師等会に係る調査結果の報告」

国民健康保険中央会 保健事業課
国保中央会担当者より、全国の在宅保健師等会の団体数や職能別割合、会の抱える課題や活動内容等について報告されました。

○意見交換「在宅保健師等会の活動について」

在宅保健師等会会長と国保連合会グループに分かれ、意見交換を行いました。後半の在宅保健師等会会長グループからの発表では、在宅保健師等会の存続の必要性や新規会員加入のための取組等について様々な意見が出されました。

令和 7 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」報告

昨年度まで実施した地区活動推進専門部会研修会に参加した会員からの意見を参考に、今年度の研修会では、地域サロンへの実地研修という、初めての形式で研修会を開催しました。

今年度に立ち上げられた広島市東区の「いきいきサロンさわやか」への介入を通して、参加した会員の皆さんには、3 職種の連携や地域サロンでの活動の実際を知っていただく機会となりました。

開催日や健康講座のテーマ等の詳細については下表の通りです。

開催日	テーマ	講師	参加会員数
10月1日(水)	転倒予防について	藏永 千栄	5人
11月5日(水)	高齢者(乳幼児)のおやつ	村上 美恵子	5人
3月4日(水)	遺言は大切な人に残せる最後の贈り物	阿川 眞澄	7人

参加者の声

10月1日開催分

講師の藏永さんのお話がとてもよかったです。地域でどのようなサロン活動をされているのかということや、地域の方の生活の一端をお伺いできたことがとても楽しかったです。

(広島市会員 杉野 佳代)

東広島からの参加でしたが、色々なサロンを体験してみようと思っていきました。お世話をしてくださる方がテーブルのお花を準備されていたり、天候もよかったです。ぜひぶん心が和みました。時間配分もよく、テーマに沿った会話ははずみ、大変良かったです。

(東広島市会員 津留見 ちづ子)

11月5日開催分

とてもゆたらかで、和やかな雰囲気の良いサロンでした。時間配分も考慮されていて、皆様の発表の場もあり、軽いおやつも出され、各々の自分らしさが生かされている場だと感じました。

(広島市会員 島 さゆり)

3月4日開催分

「遺言」の言葉は日常よく聞いていますが、一番身近で重要なお話が拝聴出来て、私個人としてわからない事が伺えて良かったです。

(広島市会員 竹田 美千子)



遺言書の種類とその注意点を説明しました(3月4日)



ほうじ茶の牛乳ラテと豆乳ラテの飲み比べをしました(11月5日)



転倒予防のための体操をしました(10月1日)

令和 7 年度第 2 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」報告

日時: 令和 7 年 10 月 22 日 (水) 10 時 30 分 ~ 15 時 場所: 国保会館 参加者数: 47 名

午前の部

(1) サロンにおけるレクリエーション事例の紹介

東区「いきいきサロンさわやか」で陽だまりの会が実施したレクリエーションについて説明がありました。最初に、村上会長からなぞの紹介があり、サロンでの健康講座等場を和ませるために活用してほしいと述べられました。また、阿川副会長からは早口言葉を紹介され、口腔フレイルの予防の参考にしてもらいたいと説明がありました。



村上会長



阿川副会長

(2) 東区「いきいきサロンさわやか」における

健康教育について

最初に、椎木部会長から東区「いきいきサロンさわやか」に陽だまりの会が介入することになった経緯や、今まで実施した健康講座等の内容について説明されました。続いて、10月1日のサロンで講師をした蔵永部会員より、サロンに参加した感想と、健康講座において工夫していることについて説明がありました。健康講座の工夫点としては、①説明内容が分かりやすいように紙芝居形式にしている、②参加者に目線を送り、声をかけるようにしている、③自分の体験や身近な人のエピソードを交えながら説明するようにしている、④話の途中で歌や体操を入れるようにしていると述べられました。また、今回サロンに参加したことがきっかけで、東広島市の会員同士が顔見知

りになり繋がりができたことも話されました。最後に、サロンでの健康教育は「知らない誰かのために、自分の中にある可能性にチャレンジする」ことになるため、こうした活動が各地域の会員の中で少しずつ広がってほしいと締めくくられました。その後、10月1日に参加した他2名の会員からも感想を発表していただきました。



椎木部会長



蔵永部会員

(3) 令和 6 年度第 2 回広島県在宅保健

福祉活動者の会研修会伝達講習

「健康(レクリエーション)体操で楽しく

フレイル予防」

昨年度福山市で開催した研修会で講師から説明のあったレクリエーションを村上会長や古江副会長が紹介されました。「今日は何の日?」や「しゃくとり虫」「桃たろう体操」等いくつかの手遊び等を実践でき、和やかな雰囲気の研究会となりました。



古江副会長

参加者の声

「第 2 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午前の部」に

参加して

広島市会員 植田 明美

午前中の研修はサロンにおけるレクリエーションの紹介からはじまりました。

なぞのゲームからはじまり、頭の体操、早口ことば、絵本の紹介でした。久しぶりの頭の体操は、なかなか難しく練習が必要だと思いました。

それに続き、東区のいきいきサロンさわやかにおける健康教育についての活動報告でした。医療従事者として活動を運営していく心構え、どうしたら、参加者が楽しんで参加して貰えるかなどのコツなどが報告されました。

健康を納得して維持していくために何が必要なのかという事を解りやすく、また、どうすれば実行されるかの評価をして反省点や感想などをまとめて次回にいかすという事をされていて、地域のスタッフの方との協力が大事だということも良くわかりました。こういう活動が各地区でされることが必要なのかなと感じました。



講演「健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて

「フレイル予防」はまさに地域づくり

講師 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長

未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢 氏

飯島氏は最初に、日本の健康診断は従来、BMIや腹囲といった中年層のデータから基準が定められている「メタボ予防」が中心であり、高齢者(特に後期高齢者)の健康状態を把握するためには適切ではないことを説明されました。要介護状態となる主な要因の一つに「サルコペニア(筋肉減弱症)」があり、これはBMIだけでは的確な評価が難しいため、今後は筋肉の評価を積極的に取り入れていく必要があると強調されました。そして、国が健康寿命の延伸を目指すにあたり、飯島氏が副理事長を務める日本老年医学会が提唱した「フレイル」が注目され、75歳以上の後期高齢者には「メタボ予防」の健診から「フレイル」予防のための健診に見直されたことを話されました。さらに、「フレイル」予防には人とのつながりが重要であることも明らかにしていると述べられました。

飯島氏の講演を通して、高齢者の健康寿命の延伸のためには、「サルコペニア」の予防といった身体的な「フレイル」予防と合わせて、地域活動や社会参加を促進する多面的な取り組みをしていくことが、不可欠なポイントであること、を学ぶ時間となりました。



飯島 氏

参加者の声

講演「健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて

「フレイル予防」はまさに地域づくり

に参加して

広島市会員 近藤 フミエ

飯島勝矢先生の軽妙な語り口から始まった講演でしたが、「フレイル」という言葉を世に広められた第一人者としての先生の表情はしだいに真顔になり、聴講生も必死で内容を追いかけて、あつという間に時間が過ぎました。

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まり要介護の危険が高い状態で、予防には「人とのつながり」が重要とし、それは身体的活動のみならず、文化活動や地域活動でも予防ができるということです。広島市では、2018年頃から近所の高齢者を対象に「百歳体操」が始まりました。参加者は、自分の体力の程度に合わせて運動をするだけでなく、たわいのないおしゃべりをして心をリフレッシュさせる、まさにフレイル予防の一例だと思います。

また、先生は、筋肉の低下度が要介護を見極める指標であることにも触れられました。筋肉の衰えは、体重の減少とも関係して、高齢者はBMI値が22を下回ると低栄養の中等症を疑い、筋肉が減少していることに気づくべきとも示されています。

加齢による体力の低下、気力の減退は当たり前のことで、健康でなくても健全な日常生活を送る中で人とのつながりを大切にすることがフレイル予防につながることを、私自身だけでなく、周りの高齢者の人々にも広めていきたいと思えます。

令和7年度第2回「広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」報告

日時: 令和8年2月3日(火)10時30分~15時 場所: 福山すこやかセンター 参加者数: 37名

講演「現役世代の健康課題と地域での

アプローチについて

講師 さくら産業保健株式会社 代表取締役

櫻井 智子 氏

櫻井氏は大学卒業後、自動車メーカーの企業病院や健康保険組合で従業員やその家族の健康支援に保健師として携わった経験から、産業保健の役割と重要性を説明されました。

産業保健とは、産業医や保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士などが連携し、主に働く世代の健康管理を担う活動であることを、従業員の面談や作業の適正化、作業環境の改善などの具体例を交えて説明されました。近年は働く人のメンタルヘルス不調や生活習慣病など健康課題が多様化し、家族も含めた支援の重要性が増しており、社会全体での産業保健の理解や多職種連携の必要性を強調されました。実践的な対応として、メンタルヘルス不調者を産業保健の窓口につなぐための声かけや地域の産業保健センター、厚生労働省HP「こころの耳」などの相談窓口を紹介することを挙げられました。

最後に、現役世代の健康課題が多様化する中で、自分一人での対応に限らず、垣根のない相互支援の仕組み、他職種連携を意識し、大前提として自身がいきいきと過ごしていただきたいと締めくくられました。



櫻井 氏

講演「食べられないのは何故？」

～原因と支援について～

講師 管理栄養士 藤井 葉子 氏

藤井氏は最初に、発達障害の有無にかかわらず口腔機能が正常に発達していない子供が増えている現状があり、このことからくる幼児期の偏食は成人してからの肥満や糖尿病などの生活習慣病の発症リスクにつながることを説明されました。

食事の課題を持つ子供への対応については、まず、摂食状況の観察、栄養状況、食事記録などから原因を把握する必要性を述べられました。原因を把握した後の対応方法として、それぞれの子供の食事の特性や、味・食感等の好みに合わせ、食べやすく調理する「口腔感覚対応食」によって食べられる食材が増えた子供の事例を、食事の実例やデータを用いて紹介されました。

保護者への支援として、口腔機能の面では口の動きや食べ方を見て課題を実感してもらい、その子に合った調理法の料理を考えること。また、栄養面では食事記録をつくり、多く食べているものの把握やカロリー数値による納得感のある説明をすることを挙げられました。

最後に、食事がうまくとれるようになることは、栄養面の改善だけではなく、子供の自己肯定感を強め、親の精神面の安定等につながるため、今後も支援をさせていただきたいと述べられました。



藤井 氏

参加者の声

「第2回広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」

に参加して

福山市会員 佐藤 晴恵

長年、産業保健に携わられている櫻井智子さんの講演では、過重労働による健康障害の防止やメンタルヘルスへの対応、健康経営の取組について現状を知ることができました。

母子保健↓学校保健↓産業保健↓地域保健へ繋がる仕組みが大切であり、生涯現役と言われる現代において“心身の健康を保ちながら働き続けること”のヒントをもらえたように思いました。

また、管理栄養士である藤井葉子さんの講演は、口腔機能の発達と偏食について先生の豊富な経験から即実践できる内容でした。

・舌の動き、噛むか飲むかの判断により丸飲み、早食い、偏食につながる

・こども達が安心して様々な食材を食べられるように各々の口腔感覚や特性にあわせた食事が大切であること

・なぜ偏食なのかその原因（感覚や形態、量、エネルギー等）を知り対応していくこと。食べられるものばかりで揃えると満腹になり新しい食材は増えないので、食べたことのない食材も1品見せていくことが必要とのこと

早速、孫に実践!!大変有意義な研修でした。ありがとうございました。

地区活動報告

東広島市会員(理事) 歯科衛生士

菜原 里美

令和7年10月17日(金) 9時30分から11時まで、東広島市総合福祉センターにて、認知症家族会「やすらぎの会」の皆さまを対象に、認知症の方への口腔ケアについて講演を行いました。当日は17名の方が参加され、日頃の介護の中で感じておられる悩みや疑問を共有しながら進めることができました。

講演では、アルツハイマー型や脳血管性認知症など認知症の種類による特徴を踏まえた関わり方や、口腔ケアを拒否される場合の具体的な対応方法についてお話ししました。また、口腔内を清潔に保つことが誤嚥性肺炎の予防や生活の質の維持につながることを、無理のないケアと安全面への配慮が大切であることをお伝えしました。質疑応答では、実際に様々な特徴のある歯ブラシや歯磨き粉等を持参しており、実際に手に取ってみていただき、その上で「どのような歯ブラシがよいか」「歯磨き粉は使った方がよいのか」など、実践的な質問が多く寄せられ、参加者の皆さまの関心の高さがうかがえました。

今回の講演が、日々の介護の中で少しでも安心して口腔ケアに取り組むきっかけとなれば幸いです。



新規会員募集のためのチラシを作成しました！！



会員用チラシ



募集用チラシ

今年度は陽だまりの会の重点項目として「**新規会員の加入促進**」を掲げて活動してきました。理事会での協議の結果、新規会員の介入のきっかけとして会員からの口コミが多いという事もあり、**会員用のチラシ**と**募集用のチラシ**の2つを新たに作成することになりました。作成したチラシは、今後年2回配布している会報と一緒に会員の皆様にお配りする予定です。その他チラシ活用方法については次年度も継続して理事会等で検討していきます。

新規会員加入のために、会員のみなさまのご協力をよろしくお願いします！

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。

【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: jigyou@hiroshima-kokuho.jp
 HP: <http://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp>



広島県国民健康保険
 イメージキャラクター
 「コピー」

★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」の皆様の実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お願いいたします。
令和8年度会員調査 回答締切：令和8年4月30日（木）

お知らせ

退会を申し出られ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。