

# momomo

第16号

「ももの会」オリジナル  
キャラクター決定！  
私達 ピーチーズ です!!



スリーピー

イーティ

スポッチ



写真：平成28年度役員

## 会長あいさつ

平成 13 年に産声を上げました、おかやま在宅保健師等の会「ももの会」は、会員の皆様の「強い思い」と各関係機関の「ご理解」、そして国保連合会の事務局のご支援のお陰をもちまして本年度も会報第 16 号をお届けすることができました。心から感謝申し上げます。「ももの会」は平成 23 年度から「地域の健康づくりを応援しよう」をスローガンに、講話・健康劇・エプロンシアター等の活動で地域の健康づくりを支援してまいりました。

また、昨年度から取り組み温めておりました「メタボ予防体操」がこのたび国保連合会のホームページにて全国デビューいたしました。マイムマイムの替え歌「アイムメタボリック」

です。動作のパターンを覚えると後はくり返しなので、参加者に変喜ばれています。生活習慣病予防対策の一つとして、地域の皆様と楽しく体を動かしてみてください。日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性 9.2 才、女性 12.7 才と大差があります。岡山県の女性の平均寿命は上位 8 位ですが、男性の健康寿命は下位 7 位となっております。(2016 年厚労省統計) 健康寿命を延ばすには、生活習慣病の予防が必須です。「ももの会」はまだまだ微力ですが「延ばせ健康寿命!!」を目標に頑張っています。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」

会長 井戸 忍



## 平成28年度「ももの会」活動状況

### I 総会並びに研修会・交流会・自主研修会

平成28年6月3日

#### 第1回研修会・交流会

講演：「発達障害とともに生きる」 瑠璃 真依子先生



#### ●講演「発達障害とともに生きる」を聞いて

甲斐 真美

初めて、瑠璃真依子先生の生声で、生きてきた証を聞かせていただき感動しました。

ご自身の性格の傾向をありのままに受け入れ、過去のエピソードも分析され、かつ心地良い関われ方を「取扱説明書(注)」という言葉に変えて解り易く順序だてて話していただき、生きる勇気と決してあきらめない強い意志を奮い立たされました。

発達障害の症状も診断を受ける時期も、皆千差万別で違うから個性だと納得しました。ボーダーラインを含めると、そうかもしれないと思える節が誰にでもあります。自他共に認める昨今、関わり、関われるヒントをたくさんいただきました。



陰になり日向になり、  
支え続けたお母様と愛する息子さん

今までに、苦しん

だり悩まれたり、ご家族や友人、そして医療関係者のしんどさも敏々に伝わり、もしその時、自分だったらと度々考えました。著書の「どろだんご」も一気に拝読。ネーミング通り力強く、自分の内面に光りを注がれました。磨けば必ずピカピカに光る、くずれても、壊れても、何度も作り直せる。一億総活躍の時代に合致する本です。一人ひとりが輝ける世の中づくりの生きるヒントと思います。今後、私は園児指導の保育士さんや友人達にも、この本を薦めて情報共有していくつもりです。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」に入会したら、タイムリーな学びがいっぱいあります。講師や井戸会長を始め多くの方々との出会いは、心の宝になり感謝しています。

取扱説明書と話された  
著書「どろだんご」  
文芸社発行 (1,000円)

#### ●「支援する人の対応の大切さ」

森本 里子

先生のこれまでの歩みを聞き、発達障害は個性のひとつと考え、出来ないことを責めるのではなく、出来ることを伸ばしていくようにする、ということの大切さを痛感しました。

行動の指示をするときは、あいまいな言い方は避け、できるだけ具体的に話をすること、また急に怒り出すなどの問題行動があっても過剰に反応をせず、冷静に対処することを心がけるなど、声かけの仕方ひとつで安心して暮らせることを学び、対象の特徴を早期に気づいて対応してあげる大切さを学び、これからの仕事にも活かしていきたいと思いました。

瑠璃先生の講演を聞いた後にこんなことがありました。

熊本地震の寄付活動に、小学1年生から6年生までの30人が校長先生の指示のもとにボランティア活動をしてくださることになりました。

私は1年生男子とのペアになり、うれしく思っているうちに男の子の顔色が変わり、急に怒り出す反応をおこし10分位いやがりました。

子どもはこの知らないお婆さんと何で歩くのと不安

をもったのでしょうか。

新しい場所や大勢の人が苦手な不安感でパニック状態になったのでしょうか、私は子どもさんの気持ちが分からず悪かったなあと思いました。

片隅でお母さんが心配されている姿を見ると、私をもっと幅広く理解することの必要性を感じました。でも最後には、その男の子から「おばちゃん、ありがとう」の言葉をかけられ私の方が助けられた思いでした。この体験を通して、瑠璃先生のお母様の支え・応援がどれだけの素晴らしいものであったかを痛感しました。

午後からの交流会では、わかりやすいエプロンシアターなどありがとうございました。

地域の保健支援活動として健康劇などと共に広めていきたいと思っています。



メタボ4兄弟のエプロンシアターを手作りした岡野さん



平成29年2月17日

## 第2回研修会・交流会

講演：江里 美代子先生  
沖藤 多賀子先生

テーマ

## 災害時対応 救急法の実技を学び直そう

## ●災害時対応研修会に参加して 岡 郁子



去る2月17日、国保会館において、「災害時対応」のテーマで、日赤岡山県支部健康生活支援講習指導員の江里先生と沖藤先生による講演と実技指導を受けました。近年の災害で高齢者の被災が多く、災害による影響をうけやすいのも高齢者とのこと。避難所生活をされている高齢者に対して、どのような対応を心掛ければ良いのか。気をつけたい病気の予防、移動や清潔の方法。スキンシップによるストレスの緩和方法については二人一組で実技を通して学びました。また、救急法についても、心マッサージやAEDの使い方を中心に実習することができました。

過去に学んだ内容もありましたが、年齢のせいか全てが新鮮で楽しく、中でもスキンシップは、我が家の97歳の義母の背を借りて復習すると大変喜ばれ心の距離が更に近づいた様に思えました。

## ●収穫の多い交流会に参加して 中島 百合子

今回の交流会では、島根県「ぼたんの会」の災害時の活動研修会の報告を伺いました。

津和野町に勤務していた保健師さんから、津和野町の集中豪雨の時の支援活動が報告されたそうで、やはり地域の実情をよく知っている人のきめ細やかな活動が住民の方にはとても大切なのだと思いました。災害の少ない岡山県ですが、災害時には地域の依頼に応じ、適切に活動ができるように、私達会員も常に準備をしておく事が必要だと感じました。また在宅保健師等の会全国連絡会議の報告では、フレイル、サイコペニアなどまだまだ耳慣れない言葉ですが、解り易い説明とこれらの簡易指標の測定方法、地域住民に伝えやすい介護データや資料などが準備されていてとても参考になりました。



情報交換会では失禁予防体操や認知症予防の紙芝居などは、わが身に降りかかってくることも予想され、日ごろからしっかり予防に努めたいと思いました。

仲間との交流、新しい知識の吸収など多くの収穫のある交流会です。多くの会員が参加されたいなと思いつきながら帰途につきました。



平成28年11月9日

## 自主研修会

(生活習慣病予防の調理実習)

### ●自主研修会に参加して 小野 幸恵

笑顔いっぱい！ お腹いっぱい！ 栄養満点の調理実習でした。

ベテラン主婦（参加者）13名は、わいわいお喋りしながらも、手早く、あっという間に料理が揃って、そして残さず完食しました。

会員の土井栄養士さんが準備してくださった生活習慣病予防食のレシピは6品。

全て美味しく減塩の工夫がされたものでした。

食後の感想として「レパートリーが広がった！」「カキを使った料理2品は、これからのシーズン活用できるね～」「さつま芋とパイナップルよく合う、芋ようかん美味しかった！」「メンバーは小さいことを気にしない人達で大ざっぱに作ったけれど、上手くできたわ」「ヨーグルトが嫌いだったけれど、ごま入りヨーグルト和えは初めてで、食べれた！」等々。アンケートでも全員が良かった！とのことでした。

最後に土井栄養士さんからの健康寿命を延ばすための楽しい講話がありましたが、これらは即生活にとりいれたい内容でした。以下は要点ですので地域でもご紹介ください。

- 笑顔はがん細胞をやっつける！
- 無意識に行っている食事・呼吸を大切にしよう！
- 若返りの秘訣10項目 みんなで音読して納得！
- 一読、十笑、百呼、千字、万歩でより健康に過ごそう！



お世話になりました！  
土井栄養士さん



美味しすぎてほっぺが落ちそう1グループ



おしとやかな2グループ



3姉妹の  
ような3グループ♪



最後まで笑ってばかり4グループ



#### ●●● 献立 ●●●

- ・カキとわかめのご飯
- ・カキのチャウダー
- ・おからのメンチボール
- ・芋ようかん
- ・大根の白酢和え
- ・ほうれん草と果物のごま入りヨーグルト和え

### ●●●●● 若がえりの秘訣 10項目（土井栄養士さんから） ●●●●●

- 1 何でもよく食べよう（身土不二）
- 2 喉が渇く前に水分補給
- 3 ぐっすり眠ろう（7時間）
- 4 小まめに動こう（感動）
- 5 いつでも笑おう（一笑懸命）
- 6 大きい声を出そう（肺、脳の活性化）
- 7 しっかり見よう（興味→意欲）
- 8 楽しみを見出そう（老化防止）
- 9 こまめに書こう（脳の若返り）
- 10 地域の人と会話をしよう（10人）



## 「ももの会」のメタボ予防体操が 国保連合会のHPにアップされました!!

岡山県国民健康保険団体連合会

検索

<http://www.okayama-kokuhoren.com/>

「ももの会」アイコンをクリック！  
動画にて、メタボ予防体操公開中！

懐かしい「マイムマイム」の音楽に合わせて、  
繰り返しの簡単な動きで、メタボ予防!!!  
みんなの笑顔が会場にあふれること間違いなし!!

平成28年9月5日

### 島根県在宅保健師等の会 「ぼたんの会」視察研修会



昼休憩にメタボ予防体操のご披露

### ●島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」の視察研修に参加して 青盛 敦子

台風の接近で研修が中止になるのではと心配しましたが、当日の朝は温帯低気圧に変わり無事に視察研修に出発することができました。松江市の島根県国保連での「ぼたんの会」の活動紹介で印象的だったのは、「島根県は東西に長く、活動が7支部に分かれ、それぞれの地域に合った独自の計画を立てて活動していること」「健康教育（劇や体操等）の年間実績が1,200回、参加者延べ14,000人と多く、地域での活動が充実していること」「会員140人のうち93%が保健師で、退職後は「ぼたんの会」に入会するという道筋ができており、活動には楽しみと生きがいを感じていること」でした。

災害時の活動については、平成25年の津和野町豪雨災害で実際に支援活動を行った会員の方から貴重な体験談を聞かせていただきました。そしてボランティア登録をしていた社会福祉協議会からの要請で行った、この支援活動から見てきた課題に「ぼたんの会」として取組、具体的な活動をどうするか検討を重ねた結果、県と協定を結んだこと、今後は県の要請を受けて「ぼたんの会」として支援活動を行うことなどが話さ

れました。

「ももの会」でも平成24年度に市町村への「災害時ボランティア紹介事業」を立ち上げており、災害に関する研修会を継続的にやっている等の情報提供を行いました。災害発生時は行政の保健師が対応し、在宅保健師等の会は、少し落ち着いた頃の健康相談等の支援が望ましいというのは同じ意見でした。

昼食後の休憩時間を利用して行った、防災ずきんやメタボ4兄弟のエプロンシアター、動脈硬化血管模型やアイムメタボリック体操の紹介は大変好評でした。島根県は遠く時間もかかりましたが、有意義で楽しい研修会でした。今後の活動に活かしたいと思います。



「ぼたんの会」の方と



## Ⅱ 平成28年度取り組み事業

健康劇と健康講話による会員派遣支援事業や、特定健診の受診率向上を目指して未受診者対策事業を行いました。

内 容：健康劇は、「ももの会」会員によるオリジナルのシナリオを使って、参加者にも加わっていただき、講話の導入部分として楽しく実施しています。講話は、地域の方が要望される内容を分かりやすく説明しています。未受診者対策事業は、特定健診受診率向上のために、市町村等に出かけて、電話で受診勧奨を行っています。

### ■派遣支援状況

地域 支 援 事 業	市町村等	派遣支援・協力事業		計
		内 容	回数	
	岡 山 市	高齢者の食生活	2回	3回
		地域の健康まつり	1回	
	瀬戸内市	生活習慣病の予防	1回	1回
	新 見 市	認知症の予防	1回	2回
		介護予防	1回	
	美 咲 町	延ばせ！健康寿命	1回	2回
		転倒予防	1回	
	合 計	8回		

特定 健 診 未 受 診 者 等 対 策 事 業	市町村	対応会員数
	岡 山 市	1名
	津 山 市	2名
	井 原 市	1名
	備 前 市	2名
	高 梁 市	1名
	新 見 市	1名
	早 島 町	2名
	久米南町	2名
	美 咲 町	1名
	浅 口 市	2名
	医師国保	2名
	計11保険者	会員14名(実)延134日

### 保険者さんからの声

#### ●「神郷地域でメタボ予防エプロンシアターデビュー！」 新見市役所神郷支局 主任保健師 柴田 千賀子

神郷地域にて、特定保健指導対象者と健康づくりに関心のある方が一緒に学ぶ健康教室を実施しています。その教室の初回、健康づくりに対する意識を高めることを目的に、内藤允子先生に「生活習慣病を生活習慣で改善！」と題して講演をしていただきました。その導入として、ももの会の皆さんが作成された『メタボエプロンシアター』を活用させていただきました。登場するメタボ4兄弟のマスコットは、細やかな作りで、とてもかわいく、手作りとは思えない作品でとても驚きました。

エプロンシアターは、メタボリックシンドロームについてわかりやすく説明できるようになっており、教室生の皆さんの感想は「話しだけ聞くよりもとてもわかりやすかった」「メタボ4兄弟がかわいい」と、とても好評で、会場の雰囲気も和み、健康教室の導入にピッタリでした。是非ともこのようなグッズを様々なテーマで作成していただけると、いろんな場面で活用

でき、また参加者の健康への意識づけにも効果的で、笑顔と共に印象に残る教室となるので、とてもありがたいです。

今後も、グッズの活用はもちろん、ももの会の皆さんに、講話や健康劇などをお願いし、地域の健康づくりを進めていきたいと思います。



「メタボ4兄弟のエプロンシアター」を説明する、柴田保健師

参加者が思わず“ワァーッ”と！プラークがへばりついた動脈硬化した血管と脂肪を含む血液の模型。





## ●「子育て広場」の育児支援に参加しています！

松田 美津枝

倉敷市真備町の花田助産院を拠点に《子育てひろば はなっこ》として、子育て支援の活動を行っています。乳幼児を持つ親子に、託児付き離乳食指導や幼児食の体験型の教室など、親子一緒に開催する子育てサロンです。

今回は、幼児食期になった親子を中心に大人ご飯の調理中から取り分けできる親子ランチ(野菜たっぷりドライカレー)を作って食べることにしました。調理も一緒にする親子がいたり、最後の盛り付けを手伝ったりして「いつも食べない野菜を食べた！」とか、「今

日はいつもよりよく食べてる！」とママも嬉しそうでした。

お子さんもお手伝いをする事は、ママと一緒にしているという満足感を得られることになりまし、ママと同じものを並べて食べられる事は、視覚からも食事が進むようです。

これからも「食育の原点は離乳食づくりから」と、できるだけ手作りのもの、旬の野菜を使って食育の活動を続けていきたいと思ひます。



ある日の献立【野菜たっぷりドライカレー】で親子ランチを開催しました。

～隠し味はたっぷりのかぼちゃです(^^)～



※「子育てひろば はなっこ」連絡先：倉敷市真備町川辺98-1（花田助産院）TEL 086(698)6030

## ●「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」に参加して

皿海 二子

平成29年2月3日国民健康保険中央会主催の「平成28年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」が東京都内で開催され、全国40都府県から46名の会員と37名の事務局計83名の参加でした。

午前は「保健事業を取り巻く国の動き」について国保中央会常務理事の飯山幸雄氏から、第3期特定健康診査等実施計画期間（H30～35年度）における特定健診・保健指導の運用の見直しについて、また平成30年度から都道府県が国保財政運営の責任主体となるが保健事業等きめ細かい事業は引き続き市町村が担うと説明がありました。

続いて「市民のための、市民の手によるフレイル予防～フレイルサポーター養成から何を狙うか～」と題して東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏の講演がありました。フレイル（虚弱）予防に取り組んでいるサポーター養成のお話でした。早めにフレイルに気づき要介護とならないように予防する。健康のための知識は皆持っているが、なかなか実行に結びつかない。そこで、住民に分かりやすく住民同士でチェックできるフレイルチェックを実施して元気高齢者がフ

レイル予防サポーターになり、住民主体で、お互いにフレイルに気づき自分化することで健康長寿につながるという内容でした。超高齢化社会において各自治体が健康長寿へどう取り組み、在宅保健師等の会がどう関わっていくのかは今後の大きな課題であると感じました。

午後からは2事例の発表がありました。1事例目は昨年視察研修をさせていただいた島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」から災害支援活動について、2事例目は「香川県がん教育推進事業におけるグスティチャー派遣事業に協力して」について発表があり、様々な活動に取り組んでいることを学びました。その後「これからの在宅保健師等会の活動のあり方について」のグループ討議を大阪、岐阜、茨城、新潟、香川、岡山の6人で行いました。会員が保健師のみの県や会費をとっていない県等状況が異なる会の中でのいろいろな活動を聴き、大変有意義な時間でした。今後「ももの会」として何ができるか、何をしなければならぬかを皆の知恵を出し合いながら楽しく活動をしていきたいと思ひを新たにしたい一日でした。

# 平成29年度の事業について

スローガン▶ 「地域の健康づくりを応援しよう」  
～延ばせ健康寿命～

## 重点活動方針

- ① 活動の充実
- ② 研修会の充実
- ③ 「災害時ボランティア登録会員」の増員と充実
- ④ 広報活動

## 事業項目

- ① 役員会（10回程度）
- ② 総会、研修会（2回）
- ③ 自主研修会（1回）
- ④ 地域支援活動  
○講話・健康劇・メタボ体操等  
○特定健診未受診者対策事業
- ⑤ 「ももの会」たよりの発行
- ⑥ おかやま在宅保健師等の会 会報誌の発行

皆様の積極的な  
ご参加お待ち  
しています

## 【平成28年度役員紹介】

会 長：井戸 忍	幹 事：宮原 明美
副会長：岩橋 良子	幹 事：土井 和子
副会長：皿海 二子	監 事：岡 郁子
幹事（会計）：岡野 照美	監 事：青盛 敦子
幹事（書記）：松田 美津枝	

## 編集後記

会員の皆様、ご多忙の中ご投稿いただきありがとうございました。

設立から役員として「ももの会」を支えてくださった、井戸会長、岡野幹事、宮原幹事が今年度で退任されます。特に井戸会長は平成19年度から会長として、会をけん引してくださいました。役員の皆様にはこれからも今までのご経験を基に、「ももの会」活動にご指導をいただきますよう引き続きよろしくお願いいたします。

## おかやま在宅保健師等の会「ももの会」第16号会報

発 行◆平成29年3月31日

発行者◆岡山県国民健康保険団体連合会

事務局◆〒700-8568 岡山市北区桑田町17番5号

岡山県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健推進班

TEL 086-223-9103 FAX 086-223-9105