

あいち



愛知県在宅保健師会

第24号 令和4年10月

発行 愛知県在宅保健師会「あいち」
名古屋市東区泉1-6-5
愛知県国民健康保険団体連合会内
TEL 052-962-1379
発行人 丸山 路代

会長あいさつ



愛知県在宅保健師会「あいち」

会長 丸山 路代



コロナ禍での長いトンネルを抜け、三年ぶりに開催した
集合同修では、会場中に参加者の弾む声が響き、あちこ
ちで笑顔の交換が見られ、久しぶりにわくわくしました。
ところが、その後コロナウイルス感染急拡大により、医療や保健所業務は逼
迫し公共交通機関などインフラにも影響が広がりました。愛知県は、八月に
「BA・5対策強化宣言」を发出して高齢者や基礎疾患のある人に対して混
雑した場所などへの外出を控えるように要請しました。

戦争やコロナ禍による輸出・生産停止の影響を受け、世界的な食糧やガソ
リン不足により物価が高騰しました。地球上では猛暑や地震、洪水などの自
然災害が多発しています。そんな中で、ハワイの海岸でウミガメの繁殖やサン
ゴ礁が増えて海がきれいになったという、環境が改善したホットニュースがあり
ました。改善した環境を維持したいですね。

国連が掲げた、SDGsの取り組みが広がっています。私は、マイクロプラス
チックを減らす一助になればと、好きなチクチクを楽しみながら「アクリルた
わし」の代わりに、着物の裏地でたわしを編んでいます。ただ、夢中になると
座位時間が長くなりフレイル予備群に要注意。

七月の研修では「運動習慣化のポイント」を学びました。概要を掲載しま
したので、地域の活動にも活かしてください。

※お知らせ
前号で「ホームページで研修動画が見られるように準備している」と記しましたが、今年度の
オンライン研修はライブ配信のためホームページでは見られません。ぜひ、当日のオンライン研修
にご参加ください。

■ 会長あいさつ	1
■ 令和4年度在宅保健師会「あいち」 通常総会(書面表決)結果	2
■ 令和3年度第3回研修会内容	2

■ 令和4年度第1回研修会内容	3
■ 就労アンケート結果 / お知らせコーナー / 退任役員 / 新役員紹介 / 新会員紹介 / 編集後記	4

目次

【美味しく食べ続けるために

日頃から行える口の体操】



藤田医科大学
保健衛生学部リハビリテーション学科
教授 稲本 陽子氏

多くの人が、いつまでも食事を楽
しみたいと思う一方、高齢になると
嚥下障害を有する人や、嚥下障害に
関連した死亡が多くなります。本研

修会では、嚥下の映像等を見なが
ら、摂食嚥下がいかに難しいことか、
そして、摂食嚥下を支えるために必
要なことについて学びました。

在宅保健師会「あいち」 通常総会(書面表決)結果

令和四年度

令和四年度の通常総会は、昨年
度に引き続き新型コロナウイルス感染拡大
防止のため開催できず、議案につ
いては、郵送による書面表決を実
施しました。会員の皆様のご協力
により、会員の過半数以上の投票
があり、総会は成立しました。

書面表決の結果

令和四年四月三十日現在会員
数百三十一名 投票数七十六名
投票者七十六名全員から全議案
の承認を得ることができました。
ご協力ありがとうございました。

2. 嚥下に必要な動き
嚥下中には、口から胃へ食べ物を送
り込む「食物移送力」と、食べ物の気
道侵入を防ぐ「気道防御力」が必要で
ある。「食物移送」がうまくいかない
嚥下後の食物がのどに残る「咽頭残
留」が起こり、「気道防御」がうまくい
かないと、食べ物や唾液が誤って気管

に入る「誤嚥」となる。高齢になると
こうした嚥下の困難さが増加する。

3. 美味しく食べ続けるために

安全な嚥下には「食物移送力」と
「気道防御力」を普段から鍛えてお
くことが有効である。(図参照)

- ① 食物移送力を鍛える
 - * 舌の可動域トレーニング
 - * 舌の筋力トレーニング
 - * 気道防御力を鍛える
- ② 喉頭を挙上する練習
 - * 喉頭閉鎖を鍛える練習

4. まとめ

高齢になると、元気でも嚥下障害
は起こりやすくなる。日頃から口の
体操を行い、いつまでも美味しく食
べ続けたい。

★第三回研修会はWeb方式で行
い、二十八名の参加がありました。

舌の筋力 トレーニング

舌を上を持ち上げる力を鍛える
最近食事に時間がかかる人や
飲んでも口や喉にのこった感じが
する人に



10秒間キープ
10回繰り返す
3セット

(稲本陽子:自力で防ぐ誤嚥性肺炎から引用)

喉頭挙上を鍛える練習 嚥下おでこ体操



手はおへそをのぞき
こむようにする
手はおでこを押し戻す
ように力を入れる

10秒間キープ
10回繰り返す

(稲本陽子:自力で防ぐ誤嚥性肺炎から引用)

舌の可動域トレーニング

飲んでも口や喉にのこった感じがする人に



前に出す・後ろに引く 上の歯の裏・下の歯の裏 右口角・左口角

10回繰り返す

(稲本陽子:自力で防ぐ誤嚥性肺炎から引用)

【習慣化のポイント】は〇〇!?



avivo株式会社 鍼灸マッサージ師・
運動トレーナー 梅谷 昂平氏

筋肉貯金とウォーキングで
健康寿命を延ばそう!

1. 高齢者の健康意識と課題
健康意識は高いが、健康への不安や体力の衰えを感じている人が多く、六割以上の人が健康行動の習慣化がでないでいる。
高齢者の骨折は、要介護状態になる大きな要因の一つであり、転倒予防が喫緊の課題である。

2. 転倒予防のための体づくりの習慣化のポイント

- ① 現状を把握する。(スタート位置が見えないと目標が定まらない)
- * 健康診断を受ける
- * 体重をはかる
- * 筋肉量を知る(筋力チェック)

「片脚立ち上がり」

七十歳未満は片脚で高さ四十センチの台から、七十歳以上は両足で高さ十センチの台から立ち上がり、三秒間キープ。筋肉量は五十歳代以降で大きく減少する。〔日本整形外科学会 ロコモ度ラット(参照)〕

② 低いハードルを意識する。
* わかりやすく、簡単に取り組めることから始める。

③ エビデンスに基づいた取り組みをする。
* 根拠や基準がはっきりしているもので取り組む。人に勧めるにも、根拠や基準があるとよい。

3. 簡単に取り組めることから始めてみよう(実技)

- 【ウォーキング】
一日あたりの歩数と中強度運動(速



歩き)の時間により、予防できる病気の基準が明らかになっている。
骨折予防には一日七千歩(そのうち十五分速歩き)。
生活習慣病予防には八千歩(そのうち二十分速歩き)がよい。

歩数・速歩き時間は、細切れでもよい。一日のトータルで効果はある。カギは速歩き時間。
速歩きの基準は、一分間に百二十歩、うっすら汗ばむ程度の速さで。
〔中之研究 二日平均の身体活動からわかる予防できる病気(参照)〕

歩く姿勢は、目線はまっすぐ遠くを見て、肘を曲げて腕を後ろに引くイメージで。
「筋肉貯金」の考え方
普段から運動を行うことによつて筋肉を鍛える。筋肉貯金に余裕があると、入院等で寝たきり時間があつても、早く自立できる。

【七秒スクワット】

HbA1cを下げる効果が期待できる。一セット十回を一日三セット、週二回で効果がでる。
足幅は肩より広くし、足先や膝は外に向ける。〔糖尿病専門医佐佐木啓氏考案の筋トレ方法(参照)〕



【運転タオル体操】

avivoが考案した筋トレ・有酸素運動・脳トレを組み合わせた体操
〔まちかど運動教室運転タオル体操(参照)〕

4. まとめ

生活の中にウォーキングや七秒スクワット等を習慣化して、筋肉貯金を増やし健康寿命を延ばして、人生最後まで健康で楽しんで過ごしたい。

研修受講の状況

在宅保健師	31名
市町村保健師	16名

2年ぶりの集合研修に93歳の大先輩をはじめ47名の方が参加。ほとんどの方が『とてもよくわかった』『わかった』と回答されました。

受講者の声【抜粋】

- エビデンスに基づいた運動の紹介、実践もあり、わかりやすかった。
- スクワットなら特定保健指導でも使えそう。低いハードルで続けてもらえるように伝えたい。
- 簡単な運動を取り入れ、継続が大事。

在宅保健師就労状況 アンケート結果

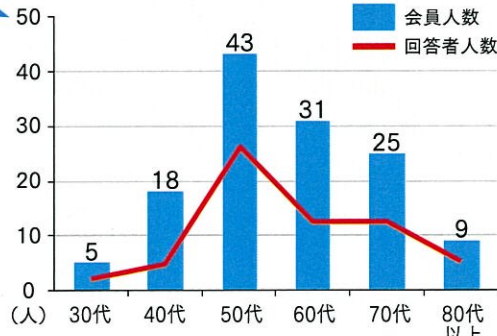
令和四年四月に在宅

保健師会「あいち」の会員の皆様にアンケートを行い、六十七名の方から回答がありました。



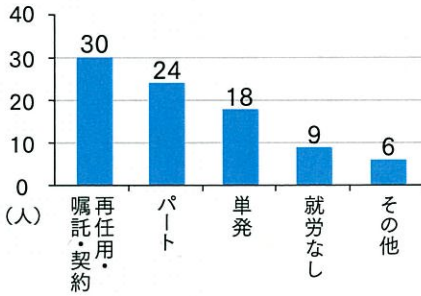
会員の年齢層は、ほとんど変化がありませんでした。

会員の年齢層

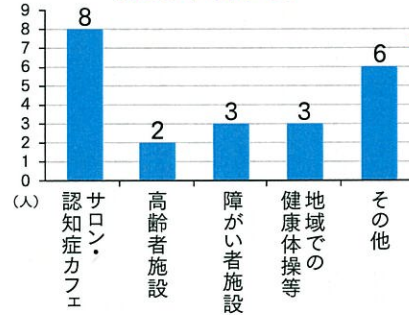


初めて、再任用・嘱託・契約の人がパートの人を上回りました。

就労状況 (複数回答可)



ボランティア活動場所別人数 (複数回答可)



ボランティア活動として、県の「災害時保健師活動マニュアル」を参考にした防災講座を開催した人がいます。



飯田 蓮子



野場 洋子



柴田 悦代



加藤 苗子

新役員紹介

退任役員

■幹事(研修)
高見 たつ子・富岡 ひとみ
浅井 八広・幾田 純代
役員としてご尽力いただき
ありがとうございました。

お知らせコーナー 今後の研修会日程

第2回

「フレイル予防で健康寿命を延ばそう
～栄養的側面から～」

- 令和4年10月26日(水)
- 午後1時30分～3時30分 予定

(独)国立病院機構京都医療センター
臨床研究センター
研究員 管理栄養士 山内 恵子氏

第3回

「足のトラブルは靴で治そう」

- 令和4年12月1日(木)
- 午後1時30分～3時30分 予定

足と靴の外来
日本フットケア学会評議員
塩之谷整形外科
院長 塩之谷 香氏

※いずれの研修も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、インターネットによる配信で行います。

編集後記

三年振りに集合形式の研修会が開催できました。コロナ禍の窮屈な日常の中、ささやかな解放感と講師の呼吸も感じる生きた研修会が、楽しめました。会員の皆さんとまた早くお会いしたいと願ひながら会報を発行しました。

新会員紹介

- 名古屋市 河合美子
- 名古屋市 藤門 弥生
- 名古屋市 野場 洋子
- 名古屋市 伊藤 久美子
- 豊田市
- 豊川市