

「青空会」会報

平成29年2月発行 第14号

埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」 会長あいさつ



会長 川口 明子

会員の皆様におかれましては、ご健勝でご活躍のことと思います。

会員の皆様及び国保連合会事務局の皆様の御協力をいただき、「青空会」会報第14号発行の運びとなりました。厚くお礼申し上げます。

平成28年度も研修会の開催、東部・西部・南部・北部4つのブロック内での研修会、市町村事業への協力等々、皆様の御参加・御協力に感謝いたしております。

さて、最近「老いる」「高齢者」「老老介護」「認認介護」という言葉が毎日のようにニュースで報道され心が痛くなるような事件が取り上げられています。

特に「老老介護」の末に長年連れ添った夫婦が、しかもどちらか一方あるいは両方共「認認介護」という状態までになり、人生の哀しい結末を迎えた事例など言葉も出てきません。

私たちの将来に関して、やがて直面するかもしれない問題の1つです。皆様はどうお考えでしょうか。

平成25年国民生活基礎調査によると、要介護者を主に介護する介護者で、65歳以上の世帯割合は

51.2%、同じく75歳以上だと29%とのことでした。

在宅介護者の半数以上が「老老介護」と直面し、また2世帯同居の世帯でも見られる事例と報告しています。

さらに「老老介護」より悲惨な現状である「認認介護」での認知症においては、米国のある研究機関の調査によると高齢者夫婦の片方が認知症である場合、もう一方も認知症になる確率は健康な夫婦の6倍と報告されています。

いきいきのびのびと日常生活を送れることは理想ですが、年を重ねていくと老いは必ずやって来ます。

私たちが出来ることは、個々の健康増進に向けて定期的に健診を受診すること。また、地域支援サービスの情報提供を共有し、発信すること。地域の支え合いや見守り活動など、健康づくりと介護予防に関心を持ち続けたいと思います。

会員の皆様におかれましては、2017年はどんな1年になるでしょうか。

今年も微力ながら会員の皆様とともに事務局の協力を仰ぎながら歩んでいきたいと思っています。

平成29年度「青空会」年間スケジュール

	会 議	研修会		会 議	研修会
4月	第1回役員会・監事会		10月		第2回
5月	総会	第1回	12月	第3回役員会	
	第1回活動委員会		2月	第2回活動委員会	第3回
9月	第2回役員会				

随時行うもの

国保連合会事業への協力

ブロック別活動・情報交換会

平成28年度埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」総会及び研修会報告

【総会】 平成28年5月26日(木) (出席者数 23名、委任状 83名)

主催者として川口会長の挨拶の後、来賓の埼玉県国民健康保険団体連合会の小林事務局長から、青空会の活動に敬意と感謝を申し上げるとともに、2025年問題と今後の地域包括ケア体制の整備に触れ、地域における看護職の人材確保の必要性和活躍への期待が高まる旨の挨拶がありました。

その後、議案審議に入り、議決事項は原案どおり可決されました。

- 議決事項**
- 第1号議案 平成27年度埼玉県在宅保健活動者の会事業報告の認定について
 - 第2号議案 平成27年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出決算の認定について
 - 第3号議案 平成28年度埼玉県在宅保健活動者の会事業計画について
 - 第4号議案 平成28年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出予算について
 - 第5号議案 埼玉県在宅保健活動者の会任期満了に伴う選任について

【第1回研修会】 平成28年5月26日(木) (出席者数 27名)

- 講演 「診療現場から見た最近の母子保健の動向
～小児を取り巻く医療環境の変化と小児科医の役割～」
講師 医療法人自然堂 峯小児科理事長 峯 真人 氏



【第2回研修会】 平成28年9月30日(金) (出席者数 23名)

- 講演 「明日から使える特定保健指導
～ライフスタイルに合わせたスモールチェンジの提案～」
講師 株式会社ケアネット 熊谷サービスセンター
ケアマネージャー 岡田 三津子 氏



【第3回研修会】 平成29年2月20日(月) 予定

- 講演 「今、求められる新しい地域づくり
～地域包括ケアシステムの実現に向けて～」
講師 公益財団法人 さわやか福祉財団 岡野 貴代 氏
講演 「吉見町の新しい総合事業の取組」
講師 吉見町健康推進課 課長補佐 安孫子 敦子 氏

第1回研修会「診療現場から見た最近の母子保健の動向 ～小児を取り巻く医療環境の変化と小児科医の役割～」



青空会の講演は、新しい幅広い情報を得る機会となっているので、楽しみにしている。また、今回の峯先生のわかりやすい講義と地域の小児医療にかける熱意が伝わり、感激した。

日本小児学会では「小児科医は子ども達が成人するまで見守ります。」と宣言されたと聞き、なんと温かい言葉だろうと思った。子ども、弱者への虐待には心が痛む。医師は虐待を病気と捉え、地域の横の繋がりが重要であることには納得した。

今回何より驚いたことは、予防接種であった。私が子育てをしていた頃は「生ワクチン」「不活化ワクチン」があり、月齢と注射する間隔を考え計画を立てていた。現在では、一度に最高4本の予防接種ができるとはびっくりであった。現在の小児科は疾病中心の医療から健康中心の母子保健医療へ変化しているということで社会の移り変わりを感じた。
(南部ブロック会員 福留 博子)

第2回研修会「明日から使える特定保健指導 ～ライフスタイルに合わせたスモールチェンジの提案～」

今回受講した研修会で岡田講師の話を聴き、メタボについては充分承知していると思っていた自分でしたが、実践できていないことに気づかされました。

まず、最初に個々の基礎代謝量に合わせた1日の必要カロリーを計算しました。摂取カロリーは栄養バランスの良いものになっているか、外食の際のメニューは適切か等々を絵や図表・スライドを使用し解り易く講義されました。

次に消費カロリーとして大事な運動はしているか？その方法は適切か？そして、最後に自分に合った歩きを全員でやってみるという内容でした。他の人の歩く姿勢を見て自分の歩きは口コモ防止になっているか？とつい姿勢を正してしまいました。

どれもこれも講義内容は具体的・実践的で自分を振り返るための良いものでした。

それにしても、継続してこそ予防効果は上がるものです。継続するためのアイデアも聴きたかったと思ってしまいました。どのような人の場合に指導が上手くいかないのか等も…。○の方法がダメなら△の方法も可能と言った応用編の話は次回の研修会に期待しています。

(南部ブロック会員 森岡 瑠美)



「生活習慣病対策健診・保健指導に関する 企画・運営・技術研修会」に参加して

私は、しばらく成人の保健指導から離れていたもので、最近の動向を知りたいと思い参加しました。内容は『特定健診等の最新情報、特定健診・特定保健指導の基本的な考え方と計画・評価の仕方、行動変容に繋がる保健指導のポイントとロールプレイ、生活習慣病の食事・運動指導のコツ、アルコール・喫煙対策、歯科保健対策』で、効果的な保健指導を実践するためのエッセンスが、全て盛り込まれていると感じました。

私の中では、ロールプレイングが印象に残っています。演習中に、過去の指導場面が蘇り、自身の保健指導を見直す良い機会となりました。隣席の栄養士の方との交流も新鮮で、充実した3日間でした。

(北部ブロック会員 時崎 裕美)

北部ブロック

北部ブロック活動委員

新井祐子
小林さつき

第1回は研修会「乳幼児の食課題に関する支援策」を参加者16名で実施。深谷市保健センターの山崎栄養士を講師に招き、奈良県栄養士会作成の主訴別支援チャートを使って、系統的にまた具体的に支援策を学びました。日々の業務に深く関わる内容であり、参考になった会員が多いと思います。

第2回は見学研修「幼児に初めて与える絵本～幼児期までの絵本の与え方及び絵本の紹介～」を子どもの本の店「アスラン」内で15名で実施。店主の小暮氏に絵本から始まる本への自立、映像媒体との付き合い方や言葉の教育等のお話をいただき、母子保健相談従事者としての幅を広げる研修になりました。

今後は恒例の情報交換会を兼ねた食事会、予防接種に関する研修会を予定しています。



- …東部ブロック
- …西部ブロック
- …南部ブロック
- …北部ブロック



各ブロックの活動報告



第1回研修会を9月10日、ウエスタ川越で開催し、11名が参加しました。講師は、NPO法人ぬくもり福祉会たんぼぼの加藤巳佐子さん。

加藤さんは県職員からNPO職員になり、昨年度、埼玉医科大学の看護学の修士学位を修得されました。保健師としての経験と修士論文の「高齢者支援における地域づくり」について話していただきました。

第2回は、昨年に続き、女子栄養大学の公開講座、「日本最大の病気フレイルを予防しよう」と「メディアからの食情報を主体的に読み解こう」を6名が受講しました。

新しい健康づくり情報を聞くと共に、情報を適切に判断する力をつけることについて学びました。

西部ブロック活動委員

伊与田若子
鈴木夏代

西部ブロック

東部ブロック

東部ブロック活動委員

平野弘子
瀬田節子

去る12月3日に、会員から要望の多かった母子保健の発達に関する研修会を春日部市で開催し、9名の参加がありました。

東松山市に相談室を開設している、作業療法士である式地由美子先生をお招きし、健診等で発達に遅れが見られる子どもや親への働きかけについて学びました。

元気のよい熱のこもった先生の講義から具体的なノウハウを学ぶと共に、先生の「自分なりのしっかりした発達に関する考え方もつこと」という言葉により、今後もしっかり取り組んでいこうという意欲を感じる時間となりました。

講義終了後には情報交換を行い、新たな学びもあり、有意義な半日となりました。



1回目は、9月に「質問紙を用いた産後の母親のメンタルヘルスについて」と題して、研修会を実施しました。講師は、上尾市保健センターの保健師2名にお願いし、県主催で行われた研修の伝達と上尾市での具体的事例の紹介や平成32年度末までに全国展開を目指す『子育て世代包括支援センター』についてもお話いただきました。国保連合会の会議室を会場に、南部ブロック会員をはじめ他のブロックの方々も参加されて、19名で学ぶ機会を持つことができました。参加者から活発な意見や質問も出て、こういう機会を設けてもらい大変勉強になった、わかりやすい内容だったとの感想をいただきました。

2回目は、10月に交流会を6名で行いました。自己紹介の後「ストレスチェック制度（労働安全衛生法改正）について」「地域包括ケアシステムを支える看護職の役割」の伝達研修を聴き、歓談しました。お互いの職歴を語るなかで会話がすすみ、少人数の参加でしたが自身の濃い交流ができました。



南部ブロック活動委員

須貝由喜子
平野邦子

南部ブロック

国保連合会事業への協力について

北部ブロック会員 塚原 晃江

片道50分をドライブ気分で行き、産直センターの駐車場で手前弁当を食べ、午後の支援会場に向かう。これが支援日の日程です。

今回は初めての支援先で、内容は健診結果説明です。反省点としては、地元の医療機関情報を事前に確認しておく事が必須であるということ。感想としては、健診が住民に定着していること。新規受診者をいかにして増やすかが今後の課題であると思いました。

西部ブロック会員 広兼 保子

在宅保健師等の支援事業として、特定保健指導と健康まつりのお手伝いをさせていただきました。

健康まつりでは市民の方々のたくさんの参加に昨今の健康意識への強さを実感しました。

専門職として市民の方々の希望に応じるべく、知識を身につけ向上させておく必要性を痛感しました。

特定保健指導では、栄養士との連携がよくなされていました。お互いに補い合いながら事業が進められていると感じました。

東部ブロック会員 荒木 淳子

重複頻回受診者の個別訪問と、特定保健指導の動機づけ支援初回面接に協力させていただきました。

個別訪問は、現場を離れて久しぶりでしたので、少し緊張しましたが、住民の方々の生活の様子を直接感じることができ、貴重な経験となりました。

特定保健指導では、対象の方と一緒に生活改善目標を考え「今日来て良かった。」と言われると、少しは役に立てたかなと嬉しくなります。

人々の健康づくりの手伝いができる看護職の仕事って素晴らしいと感じています。

南部ブロック会員 栗田 知恵子

今年度は、特定健診受診者に対しての電話による受診勧奨支援事業に協力させていただきました。知らない方への架電は、当初はとても緊張しましたが、回を重ねるごとにマニュアルに頼らなくてもリラックスして対応できるようになりました。中には、不審者からの電話と身構える方もいましたが、事業内容を理解すると「ありがとうございます。御苦勞様です。」の言葉が返ってきて癒されました。電話対応の技量の未熟さを痛感しましたが、今回の支援事業を通して、少しはこなれて力がついたのでと自負しています。



保険者から一言



健康まつり支援

- ・経験やスキルを活かして、懇切丁寧に適切なアドバイスをいただきました。参加した方からも好評のお声をいただきました。
- ・健康機器の測定結果説明では、現在の状態や今後の生活について、的確にアドバイスをしていただきました。



特定健診・特定保健指導

- ・今年度も御協力いただき、大変助かりました。ありがとうございました。特定健診未受診者訪問の9.4%の方を受診につなげることができました。
- ・対象者から様々な質問にも対応していただき、受診に際しての相談や保健指導を併せて行っていただきました。
- ・外部スタッフによる指導は、職員とは違う視点で見てもらえ、利用者も気持ちも新たに相談できるようです。
- ・丁寧な電話による受診勧奨により、動機付け支援へ計7名の方を利用に結びつけていただきました。



健康教室

- ・人柄、専門的知識、経験、スキルとも申し分なく、円滑に業務をおこなっていただきました。



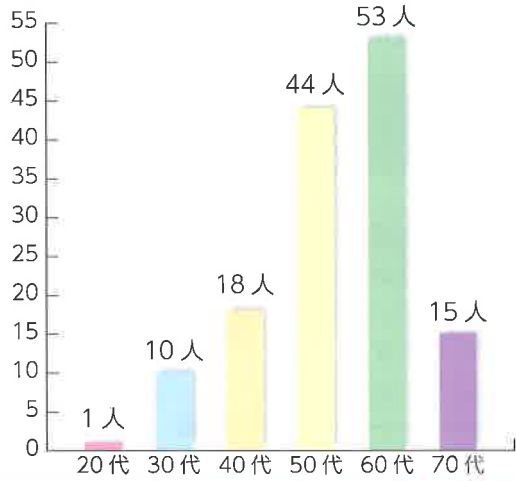
重複・頻回受診者への指導

- ・重複・頻回は訪問の意図説明が難しいですが、ベテランの保健師の方だったため、相手の話をうまく引き出すことができました。
- ・市職員も同行させていただき、実際の指導内容を知ることができ大変参考になりました。

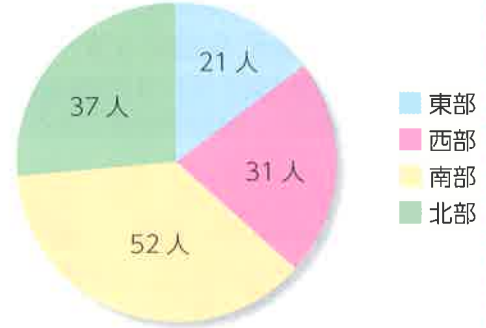
平成28年度会員の活動状況

- ①②③…平成28年12月1日現在
- ④⑤…平成28年5月に実施した会員調査による
- ⑥…各年5月に保険者を実施した調査による

①「青空会」の年齢構成

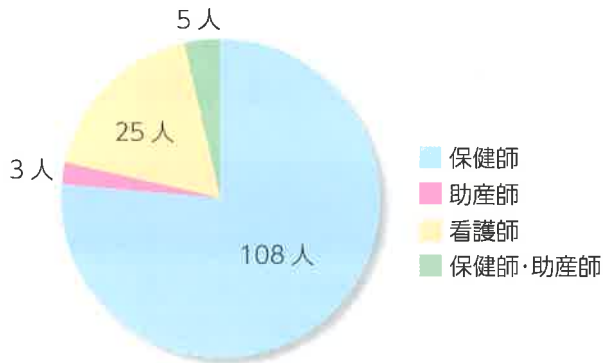


②ブロック別会員数



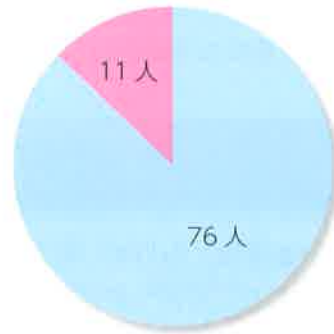
☆各ブロックごと学習会・交流会を行っている。

③職種別会員数



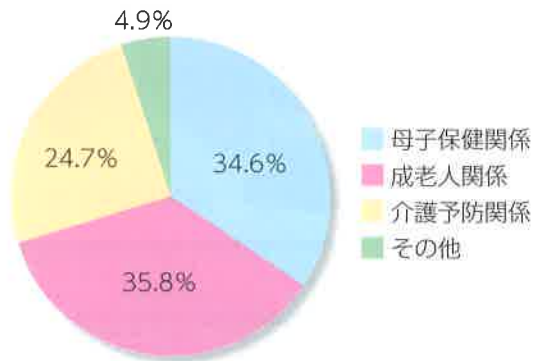
☆その他、介護福祉士、介護支援専門員、精神保健福祉士、健康運動実践指導者などを取得している会員もいる。

④就業の状況



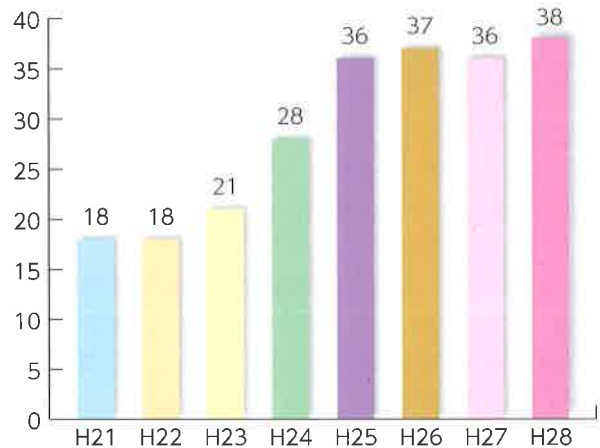
■ 仕事をしている
■ 仕事をしていない

⑤研修に関する要望



☆母子保健に関しては発達に関すること、成人については特定保健指導に関するものが多かった。

⑥支援希望保険者数の推移



新役員の紹介

会計 新井 ひろみ

この度、青空会の役員をお受けした新井です。これまで、ブロック研修会には度々参加していましたが、青空会の研修会はなかなか参加できていませんでした。今年度、役員になったことを契機に、新しい出会いや発見があり、青空会の活動が新鮮なものに感じられ、元気になるパワーをもらっています。微力ではありますが会員の皆様の為に、青空会の活動を盛り立てていけるよう、お手伝いしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

監事 鴨下 たかえ

会員になって5年が過ぎ、今年度は役員をさせていただくことになりました。

青空会の本部や支部での研修は、思いがけない分野のものがあり、視野の広がりを感じるが多々あります。また同時開催されることが多い、会員間の情報交換会や親睦会は、いい気分転換、いい刺激になっています。今後も充実した時を過ごすために、出来るだけ参加していきたいと思っています。

地区幹事 木村 直子

皆さんこんにちは。今年度地区幹事をさせていただくことになりました南部ブロックの木村直子です。

地区幹事の仕事内容は、ほとんど把握できていないのですが、少しでも「青空会」の皆さんのお役に立つことができればと、引き受けることにしました。

私は研修や交流会に参加して多くの先輩方から刺激を受け、新たな気持ちで仕事に向かうことができました。ぜひ皆さんにも同じような経験をさせていただきたいと思っています。

会長や他の役員の方々と協力して会員の皆さんによりよい時間を提供できるように地区幹事の役割を果たしたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。

書記 増田 真巨

平成28年4月から国保連合会の嘱託保健師として勤務しています。

青空会の書記や研修会等の活動を通じ、先輩方から多くの学びを得ています。地域のニーズに合い、参加するのが楽しみな会であり続けられるよう活動していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

新活動委員の紹介

今年度から活動委員になりました。

地区活動を盛り立てよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

●東部ブロック 瀬田節子、平野弘子

●南部ブロック 平野邦子

会員募集

埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」では、会員のニーズに応えた研修会や各地域での保健事業の支援活動を実施しております。

会の趣旨に賛同いただける保健師、助産師、看護師の資格をお持ちで就業していない方、もしくは非常勤でお勤めの方が身近にいらっしゃいましたら、ぜひご紹介してください。

入会方法等につきましては、お気軽に事務局までお問い合わせください。本会の詳細につきましては、国保連合会のホームページ「さいたまこくほWeb」www.saikokuhoren.or.jpに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



国保マスコット
健康まもるくん

【事務局】

埼玉県国民健康保険団体連合会 保健課

〒338-0002

さいたま市中央区大字下落合1704番 (国保会館)

TEL 048-824-2539

FAX 048-824-2765