



つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

No.20 平成28年度

会長挨拶

静岡県在宅保健師の会つつじ会 会長 山田 由美子



残暑お見舞い申し上げます。

4月の熊本地震により被害を受けられた皆様に心からお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復旧復興をお祈り申し上げます。

5月の総会で御承認いただいて、新たな年度がスタートいたしました。本年も会員皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

全国的に会員の減少が課題となっている中、今年度は3人の新しい仲間を迎えてのスタートとなりました。多くの皆様と活動できるように、役員も頑張っておりますが、皆様のお力もお借りしたいと思います。忌憚なき御意見をお寄せいただきましたら幸いです。

連合会の皆様におかれましては、お忙しい中、私どもの活動を支えていただきありがとうございます。昨年から日本公衆衛生学会に参加させていただけることとなり、公衆衛生の流れを直に触れる機会が持てることとなりました。今後のつつじ会の活動の発展に生かしていきたいと思っております。

さて、つつじ会も間もなく25年を迎え、訪問事業の対象は重複多受診の訪問から、未受診、そして重症化予防と変わってきました。しかし、公衆衛生の予防に携わる保健師としてのスタンスは変わりません。対象の病気だけを見るのではなく、対象者さんの生活に寄り添って、健康を支える訪問の良さを生かした活動を続けていく予定です。今年は東伊豆町と島田市を対象として重症化予防の訪問が展開されます。

更に、国は地域づくりによる介護予防を進めています。行政主導の教室型事業ではなく、住民主体の参加型介護予防事業を目指し、昨年は磐田市でモデル事業がすすめられました。住民自らが、地域の問題を意識して住民の健康維持のために動く。そのためのサポートが出来るように私達の引き出しを増やす必要があります。今年度は、そんなところを意識して勉強を進める一年にしたいと思っています。

さっそく、先日の第一回学習会では、「しぞ〜かでん伝体操」を考案された丸山先生から、体操の実技を交えて地域で広めていくコツを教えていただき、とても楽しい有意義な時間を過ごすことが出来ました。

会員の皆様お忙しい中と思いますが、少し時間を作って、皆で会を盛り上げていただきたいと思います。楽しい、実り多い一年にしましょう。



《 伊藤さんを囲んで記念撮影 》

平成27年度第2回学習会

平成28年2月2日（月） <内容>

静岡県国保会館

<出席者>

東部地区 9名

中部地区 9名

西部地区 4名

計22名

講義

1) 患者さんをヤル気にさせる糖尿病サポート

くるみ薬局香貫店 管理薬剤師 星 瑞江 氏

伝達講習

2) 第74回日本公衆衛生学会

2) ~4)

3) 都道府県在宅保健師等会全国連絡会

つつじ会会長 山田由美子

4) 保健師職能集会（県看護協会主催）

“行動変容につながるコミュニケーションを学ぶ”

5) 地域づくりによる介護予防推進支援事業

つつじ会会員 土屋 優子

6) 特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業

国保連合会 事業課職員

【午前の部】

「もし、あなたが糖尿病と診断されたら、どう思いますか?ほとんどの方が、一生の病気、困った、どうしようといった後ろ向きの回答です。」講義は、講師の星瑞江薬剤師さんのこの言葉で始まりました。サポートの目標は、検査結果数値を改善することではなく、合併症・重症化を予防すること。

健康な人と何ら変わらない寿命を確保するために、日々楽しくハッピーな方法を提案し支援、指導することが大切と強調されました。

糖尿病のメカニズムは勿論、統計指数の紹介はとても参考になりました。全国で予備軍を含めた糖尿病患者は、約2千万人おり、この50年で50倍に、また糖尿病になると女性は13歳、男性は9.7才寿命が短くなるそうです。生活環境が大きく変化し、飽食時代の到来などが背景にあると考えられます。

血糖コントロールの目標値については、治療指針が短期間で変わってきているようですが、年齢・罹患期間・臓器障害・低血糖の危険性・サポート体制などを考慮して、個別に設定するべきものとのことでした。HbA1cが低ければ良いかと言うとそうとも言い切れなく、特に高齢者に関してはHbA1cを下げ過ぎないように、下限値を設ける動きがあり、7.3以下では脳卒中発生率が高くなることでした。



《星瑞江氏》

治療薬については、インスリン作用の状況や病態にあわせた経口薬があり、患者個人をしっかりと見極めることが大切で、内服する回数も近年では週1回の服用で良いというものもあるそうです。訪問看護時にスタッフが投与するなど高齢者の飲み忘れ対策にもなると思いました。インスリン療法は最後の手段という考え方も変化し、膵臓を早めに労わるために使用したり、患者個々の状況により基礎分泌と追加分泌のいずれかに投与することもあるそうです。

また、シックディールールとして体調の悪い時には、水分補給や自己測定の結果で量を調整することも可能だそうです。検査結果を今までより幅広く考えていくことや、治療の方法も様々な方向から、押し付けでなく補正する気持ちでケースと接し共に考えていくという保健指導の基本を再確認できました。

さらに、星さんの実践的な活動「歩こう会」のお話から、薬剤師としての切なる思いを伺いました。薬の飲み忘れを無くすための工夫や、運動の必要性を理屈ではなく一日20分の運動でと継続的に活動し、HbA1cが0.7%低下する実績をお話してくださいました。驚きと共に頭が下がる思い、保健師として共鳴と感謝です。

モチベーションの上がるサポートをし、検査値の改善、合併症予防ができ、患者さんがハッピーに過ごせるような働きかけができるよう努力していきたいです。

(東部地区 勝呂真弓)

平成27年度第2回学習会

【午後の部】

日本公衆衛生学会や全国連絡会に参加された山田会長、国保連合会森主査から伝達講習がありました。

昨年11月に長崎市で、「ライフステージに合わせた健康づくりを目指して」をテーマに、第74回日本公衆衛生学会総会が開催されました。少子高齢化が進む中で、子供から高齢者までの全ての世代における健康増進を進める重要性を取り上げ、保健医療、福祉、雇用などと制度横断的に、また住民を巻き込んで地域に根づく施策を進めることが求められています。

次に、今年2月に開催された都道府県在宅保健師等会全国連絡会の伝達がありました。今後の活動の優先課題として、会員数の拡大や資質の向上があげられました。各会とも新規会員の減少が課題であり、解決策がなかなか見出されません。また、様々な活動の中で地域活動(サロン)があり、市町からの派遣要請が年々増加しているとのことで、健康寿命を伸ばし自立した生活への支援となっているようです。

続いて、保健師職能集会での三井洋子氏による講演の伝達でした。行動変容につながるコミュニケーションを学ぶ”をテーマに、行動変容を促すために、様々なアプローチの方法や思考の捉え方があること、なかでも視覚、聴覚、体感などに訴える方法が、その人の個性に合っていると指導が入りやすいとの事で、興味深く参考になりました。



《山田会長から伝達講習》

また、本会員代表として都道府県密着アドバイザーをされていた土屋優子さんから、磐田市における介護予防推進事業へのかかわりについての話がありました。モデル地区の取り組みでは、住民が課題を感じて自ら動き出すのを待ち、行政が支援するという、いわば住民と協働で事業を展開し地域に根付かせるためのプロセスを踏んでいます。地域を「見る」「つなぐ」「動かす」ことができる保健師としての役割を再確認したとのことでした。

最後に、静岡県国保連合会から、特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業について報告がありました。平成27年度は磐田市と南伊豆町で実施されました。訪問での気づきや学びを市町との情報交換会で共有し、次年度に向けての課題を明確にすることができました。

以上の報告を受け、情報の共有ができました。盛りたくさん報告があり、充実した学習会でした。

(中部地区 鈴木文子)

参加者の感想(午前の部)

薬についての具体的な内容、糖尿病治療についての新しい方向性もお話していただいて、大変良かったです。

病院を受診しているということだけで優等生→まずは受け止めることはやはり大切。

糖尿病治療の目的は、数値を下げることだけではないということ、合併症を予防することだけでもない。私達は、時々本質に戻りながら日々の仕事をする必要があると思いました。

患者さんをヤル気にさせる言葉のヒントをいろいろいただきました。糖尿病の基本的な学習も改めて出来たと思います。治療について、食事について、これから更に勉強したいです。

平成28年度総会・全体研修会

平成28年5月31日(火)
静岡県国保会館

<出席者> 東部地区 11名
中部地区 10名
西部地区 3名
計 24名

【総会】

議案第1号 平成27年度事業報告
議案第2号 平成27年度会計報告
議案第3号 平成28年度事業計画

【全体研修会】

『小児科医の視点で考える母子保健の現状と課題』
静岡市川野辺小児科 医師 三田智子氏



5月31日平成28年度つつじ会総会、全体研修会が開催されました。

山田会長の挨拶や、土屋前会長から「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」の説明がありました。介護予防を推進するためには、地域が見れる保健師が必要であり、手引書を見れば地域や個別の課題がみえるとお話がありました。資料に目を通したところ、自分が住んでいる町内の活動のことを把握していない自分に気づかされました。

石田常務理事からは、昨年度の重症化予防家庭訪問事業が成果があったこと、今年度も引き続き取り組んでいきたいとの挨拶を頂きました。

総会では、事業報告・会計報告・事業計画ともそれぞれ承認されました。

また、西部地区役員が欠員のまま今年度も事業していくことや、つつじ会ホームページの紹介もありました。その他、新入会員紹介、定年退会される伊藤かち子さんのお礼の会がありました。

午後の研修では、川野辺小児科三田智子医師より「小児科医の視点で考える母子保健の現状と課題」について講演をしていただきました。



《全体研修会》

1) わが国の母子保健の歩みを振り返る

日本ほど、乳児死亡率が激減した国はないとことで、日本の母子保健施策のすばらしさに触れることができました。母子健康手帳が最初にできたのは日本とのこと。乳児死亡率の減少をはじめとした母子保健の変遷の中で、母子健康手帳は大きな役割を果たして来たことがわかりました。昭和23年母子健康手帳の配布とともに施行された保助看法、保健師先輩方の奮闘のおかげで、現在の健やかな子育て環境があるのだと思いました。

2) 母子保健の現状と課題

身近に子供がいない社会だと、子どもの泣き声遊ぶ声も騒音となり、保育所新設に周辺住民が反対する実態にも驚きました。



《三田智子氏》

3) 母子保健サービス提供側に求めるもの

「自立支援」「利用者主体」「支援」「サポート」
「伴走者」「マターナリズム」

健診後の保健指導、介護予防、地域づくり医療の現場、全て同じ事が叫ばれています。私達保健師は、昔も今も新生児から高齢者まで足を使って地域に出向き住民に寄り添う事が大事なんだと改めて感じました。

4) 女性のライフサイクルと仕事

女性の生き方は1つではない！

しなやかに、したたかに、自分らしくを目指して、これからも生きようと思いました。

また、日本が予防接種が先進国の中で遅れている事、子供の貧困や虐待が数値上より多い事など、初めて知る事も多々あり、とても有意義な講演会でした。今後の保健活動に役立てていきたいと思ひます。

(東部会員 黒井満寿美)

平成28年度第1回学習会

平成28年7月11日(月)

【午前の部】講義・実技

地域リハビリテーション推進センター
「リハ・パークしずおか」
(静岡市)1) しぞ〜かでん伝体操の理論と実際〜住民主体の介護予防事業について〜
地域リハビリテーション推進センター 作業療法士 丸山光夫氏

2) 「リハ・パークしずおか」見学・福祉用具等の説明

地域リハビリテーション推進センター 岩崎保健師・丸山氏

<出席者>

東部地区 8名

中部地区 8名

西部地区 3名

計19名

【午後の部】伝達講習

3) 国が実施する糖尿病腎症重症化予防プログラムに関する報告

静岡県国保連合会 事業課 高塚専門員

4) 沼津市戸田地区「くるらの家」を視察して

つつじ会会員 鈴木富士子 村瀬容子

【午前の部】

熱中症注意報がでている猛暑の中、多くのつつじ会会員の方が元気に参加されました。

今回は静岡市城東保健福祉エリアにある、地域リハビリテーション推進センター、通称「リハ・パークしずおか」で講義と実技、施設見学をさせて頂きました。

講師は当施設に勤務される作業療法士の丸山光夫先生です。丸山先生は、静岡市で広く知られている「しぞ〜かでん伝体操」を考案された方です。また、「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」の広域アドバイザーもされていました。現職の前には、建築関係の仕事や民間の病院にも勤務された経験もお持ちで、幅広い視野で介護予防を考えているすばらしい先生でした。

介護予防に視点をあてた地域づくりについて、静岡市の展開の仕方について報告させて頂きます。

〈目的〉地域で自分らしくいつまでも生活できるよう、静岡市版介護予防体操「しぞ〜かでん伝体操」を通して、心身機能の維持向上と住民同士の見守り（地域コミュニティの再構築）が出来るように支援を行う。

〈条件〉最低5名程度で、週1回定期的にしぞ〜かでん伝体操を実施し、誰でもグループに入れること

〈活動拠点について〉2つのタイプがあり、既存のサークル活動やシニアクラブ等から発展した住民主体型（自主グループ）と、地域貢献等を目的として場所を提供してくれる。活動拠点型（オープンスペース）がある。平成27年度は、自主グループ型42会場、オープンスペース型36会場で開催されている。

〈活動拠点ができた後の支援の仕方〉

1 DVD、負荷をかけるための重錘バンドの無料貸し出し。

2 グループを立ち上げた1回目

2回目は、体操技術支援を行う。

3 半年毎の体力測定としぞ〜かでん

伝体操のやり方の再確認、立位編の指導を行う。

4 リーダーが負担になっていないか役割の確認

〈まとめ〉しぞ〜かでん伝体操は、平成18年頃から静岡市民には知られた体操でした。運動すると楽しい、自分にもできるという気持ちが継続に繋がるため、わかりやすく、ゆっくりとした動きで、おもりで負荷を調整できるから、この体操が高齢者に受け入れられたのだと思います。

シルバーカーで15分位しか歩けない83歳の方が、3年後に40分歩けるようになり、接骨院も行かなくて良くなったという例も紹介されました。週1回の体操で現状維持できるという研究結果もでています。毎日やらなくて良い、ぼちぼちやれば良いそうです。自分が元気になると、周りの人に紹介したくなるものです。しばらくすると、友達に会うために参加するようになり、欠席者の安否を心配するという仲間意識も育っているそうです。自分たちの活動をPRするため、DVDを作成したグループもあります。紹介された参加者は皆、生き生きとしていたのが印象的でした。住民が主体的に運営し活動を展開していくことの意義について、静岡市の活動報告から学ばせて頂きました。

(西部会員 小林安代)



平成28年度第1回学習会

【午後の部】

「リハパークしずおか」は各種相談事業と併行して「介護予防」「重症化予防」「心身障害者の自立と社会参加」まで総合的に支援をしています。健常者も障害者も高齢者も全ての人が住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと生活できるよう地域の医療、保健、福祉そして生活に関する全ての関係者が組織的にリハビリの立場で連携、協力し合って活動しています。また身体障害者手帳や療養手帳の決定、発行も行っています。元気高齢者から要介護者まで必要に応じて幅広く支援し、困難ケースにも相談対応しています。福祉用具や住宅改造の専門相談を受け専門職（保健師、理学療法士、作業療法士、心理判定員、工房技工士…）による専門的な相談支援を実施しています。介護予防や健康増進などの講座や教育を通して地域コミュニティづくりも進めています。

当施設内には、住宅改造シミュレーション室があり、個々の生活状況等に合わせて浴室、トイレ、台所、和室洋室、玄関まわり等専門職が相談にのります。移動用リフト、取付け手すりや可動式手すり、特殊いす、スロープ、昇降機能付キッチンテーブル、ベッド類それぞれ種類や設置方法、利用法にも対応しています。



《しぞ〜かでん伝体操を考案された丸山氏》



《しぞ〜かでん伝体操の実技講習》

展示スペースには車いすや歩行器、杖、シルバーカー、セニアカー、視覚聴覚障害関係福祉用具も展示。

介護保険適用外の物も 《リフト（福祉用具）体験》ありますが参考になります。

（自助具も多く展示されています。）

麻痺で何も「出来ない」という人を「出来そう」にさせ、更に「出来る」にする方法を提案し援助、指導し、練習リハビリを行なうのです。

例えば、麻痺のため料理が出来ないと言っても、まな板に3本釘を刺し食品を固定すれば片手でも切れようになります。キッチンバサミや文鎮、すべり止めマットなどを使うことで、出来るが増えていきます。実際に8回コースで調理実習、配膳、会食を続けた人が、不自由さが軽減し「出来る」になった事例の紹介がありました。

他に展示自助具には、風呂トイレ用品、はし、スプーン、フォーク、食器の工夫、缶開け、ボトル固定台、布巾しぼり、髪用長柄ブラシ、目薬点眼補助具、湿布貼用、つめ切り手用足用

くつ下着脱用、孫の手、便利グッズ各種、工夫し加工された自助具約300点が展示されていました。

料理や洗濯、着替、身だしなみを整え、外出など出来ないと言っていた人が、支援により1つでも出来るようになれば自信がつき前向きになりいきいきするでしょう。このような相談支援を受けられる施設がある事は心強く思います。

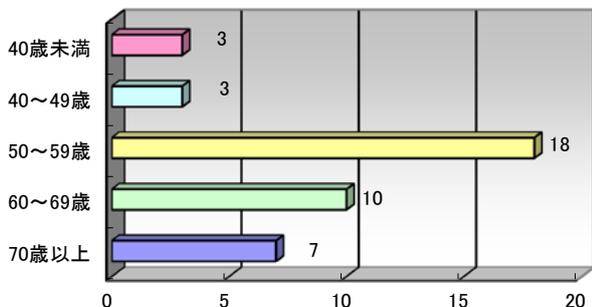
（中部会員 山下由紀子）



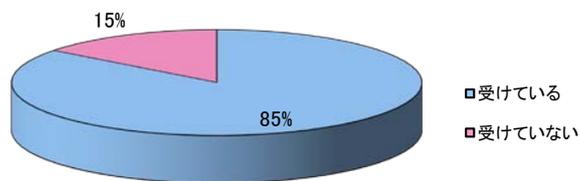
《自助具の展示》

平成28年度会員の活動状況（アンケート調査より）

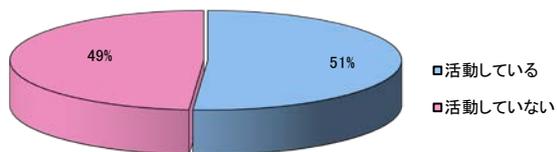
年齢階層別人数（会員数41名）



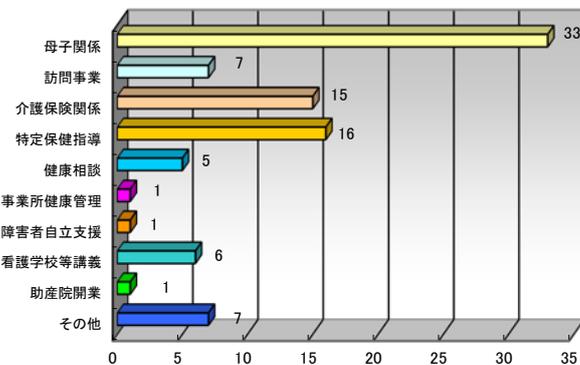
市町・事業所・健診センター等から委託業務を受けている人



地域で活動している人（ボランティア等）



業務別従事状況



＜平成28年度事業計画＞

- ・ 5月31日 総会・全体研修会（国保会館）
- ・ 6月16日 第1回編集委員会（国保会館）
- ・ 7月11日 第1回学習会（地域リハビリテーション推進センター「リハ・パークしずおか」）
- ・ 7月14日 静岡県国保連合会ホームページへのつつじ会案内掲載
- ・ 8月～10月 国保連合会保険者支援保健事業への協力
 特定健診受診者フォローアップ等家庭訪問事業（島田市・東伊豆町）
- ・ 10月26～28日 第75回日本公衆衛生学会への参加（大阪府大阪市）
- ・ 10月31日 第2回編集委員会（国保会館）
- ・ 11月29～30日 視察研修（伊豆方面）
- ・ 未定 第2回学習会
- ・ 随時開催 役員会

● ● ● 会員の活動報告 ● ● ●

「美と健康の体験フェスタ2016」
健康相談への協力

- ・平成28年6月12日(日)
- ・アクトシティ浜松
- ・血圧測定等健康相談
- ・協力会員
中部地区 村瀬
西部地区 内野



特定健診受診者のフォローアップ等家庭事業
訪問保健師事前打合せ

- ・平成28年7月4日(月)
- ・静岡県国保会館
- ・昨年度の実施状況、概要、具体的実施方法割振り等
- ・訪問保健師15名



◎「つつじ会」会員募集

つつじ会では、今までの経験を活かし、一緒に活動していただける方を随時募集しています。身近に関心のある方がいらっしゃいましたら、つつじ会役員または事務局まで御連絡ください。9月1日現在の会員数は41名です。

◎国保連合会ホームページに「つつじ会」の案内をアップしました!

静岡県国保連合会ホームページ内の「つつじ会」バナー↓をクリックしてください。



編集後記

リオ五輪の「熱い夏」が終わりました。長いようで短い四年後、私たちはどんな東京オリンピックを観ることになるのでしょうか。「つつじ会だより」20号をお届けします。本年度も事業への御参加と御協力をよろしく申し上げます。オリンピック選手のように夢と感動を届けることはできなくても、私たちの活動が人々の健康の種まきになるといいなと思っています。

(東部 浅賀勢津子)

編集委員紹介

委員1名の退会に伴い、後任として、武井委員が西部地区担当になりました。どうぞよろしく申し上げます ☆



(後列左より) 浅賀委員 武井委員
(前列左より) 甲賀委員 佐々木委員長

平成28年9月発行
発行者：静岡県在宅保健師の会 「つつじ会」
事務局：静岡県国民健康保険団体連合会
総務部 事業課
静岡市葵区春日2-4-34
TEL 054-253-5576
FAX 054-253-5507