



令和4年(2022年)  
3月発行

広島県の木「もみじ」

# 陽だまり



会長あいさし

広島県在宅保健福祉活動者の会

会長 阿川 眞澄



令和4年の幕開けは、コロナオミクロン株感染拡大のニュースから始まりました。

丸2年にも及ぶコロナとの戦いで、人々の心も折れて職場や家庭内でストレスからトラブルを抱えて苦しんでいる方が増加しています。

当会に於いても、会員の方々の情報交換や交流の場である研修会や、理事会等の開催が制限されてきました。

特に専門部会で計画していた地域活動の一つである「通いの場」での三職種連携の保健活動が中断していることは残念ですが、活動再開に向けて「フレイルについて」の紙芝居やDVDなどを事務局の協力のもと作成中です。

また、全国在宅の会でも各県の活動状況の把握と情報交換を目的として、中国ブロック会長会議や、全国会長会議が開催され、オンラインではありましたが顔を見ながらの意見交換や、活動報告をさせていただきました。

その中で、一昨年に発生した豪雨災害の被災地である坂町に三職種連携支援の報告をさせていただいたところ、活動報告を映像と資料にして国保中央会へ送付することになり、事務局や関係機関の協力を得て年末に無事に収録する事が出来ました。機会があれば会員の方々にも報告させていただきます。

コロナの終息は未だ見えませんが、会員の皆様はくれぐれもご自愛頂き、また元気でお会いできるのを楽しみにしております。

令和3年度

都道府県在宅保健師等会全国連絡会

例年であれば集合形式で開催する「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」ですが、昨年度に続いて今年度も、資料及び解説を録画したDVDが、令和4年1月末に配布されました。

国保中央会から、令和3年7月に実施した都道府県在宅保健師等会に係る調査結果の報告がありました。令和3年現在、在宅保健師等会は40都道府県あり、3633名の会員が在籍していること、令和2年度の活動実績は、新型コロナウイルス感染症の影響により前回調査に比べ全体的に少なくなっていることでした。また、令和2年度より、3団体において、「通いの場」等、一体的実施に係る保健事業への参加が開始されており、健康相談や「通いの場」への支援が実施されていました。新型コロナウイルス感染症対策の活動については、ワクチン接種等の業務やコールセンター・電話相談、保健所支援が主な支援として挙げられていました。活動の課題では、会員の高齢化と減少が最も多く、新規会員の拡大に向けての取り組みとして、個人への呼びかけや会報・チラシの配付、入会案内の送付を実施している団体が多かったとの説明がありました。

また、本会より阿川会長が「災害時における支援及び活動について」と題して、平成30年の西日本豪雨災害において実施した災害支援について事例発表を行いました。被災地での活動内容に加え、本会が三職種で構成されていることにより多職種での支援を実施できたこと、日頃からの繋がりを活かして災害時に関係機関と連携できたこと等を紹介しました。また、災害支援について会員の関心が高まり、研修会を開催したことにより、広島県社会福祉協議会等との連携が強化されたことも報告しました。



# 令和3年度「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

令和3年11月22日(月)に「令和3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」をWeb開催(Zoom)しました。この研修会については、令和3年11月29日(月)～12月6日(月)まで、配信を行いました。



竹田 伸也氏



**講演**  
「認知行動療法で相手の行動変容を支援  
〜健康行動を育むためのコツとは〜」  
講師 鳥取大学 大学院医学系研究科  
教授 竹田 伸也氏

竹田氏は最初に、「今回は、認知行動療法という、考えと行動に働きかけて問題を解決するための構造的なアプローチについて、日々の支援の中で人々の健康行動を応援するための、使い勝手のいい考え方を共有していきます。」と話されました。

講演では健康行動が習慣化されるための支援について、人々の健康行動が習慣化しにくいわけや、相手の理解を促す方法、習慣化につながる声掛けのポイントなど様々な事例を交えながら説明されました。最後に、「健康行動を育むためには、①病気への脅威を高め、健康行動をするメリットを理解すること②その行動が起こりやすいきっかけと結果を整えること③その行動が成功しやすいような目標に仕立て上げることが必要です。この行動が半年以上続いたら【習慣化】の達成です。」と話されました。

## 参加者の声



講演「認知行動療法で相手の行動変容を支援〜健康行動を育むためのコツとは〜」  
研修会に参加して  
広島市会員 岡本 啓子

今回の講演は心揺さぶられる講演でした。

歯科衛生士として乳幼児健診に従事していますが、保護者の方々に対し、保健行動の変容に結びつく支援ができているのかと自問しながらの受講で、まさしく「気づき」満載の時間でした。

私自身の保健活動における行動変容として、まずは忙しい中、おむつやタオルなど荷物をたくさん抱えて一生懸命来られた保護者の方に、「ご苦労様です。来てくださってありがとうございます」の気持ちを伝えようと思いました。また、健診は限られた時間ではありますができるだけ保護者の方々の話に耳を傾ける時間を増やし、「気づき」につながるアプローチをしていこうと考えました。

ともすれば指示や説得になりがちな場面ですが、今日の講演を胸に、開いた質問をすることで保護者自身の気づきを大切にすることを心がけていこうと思えました。

# 令和3年度「広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」報告

令和3年10月4日(月)に「令和3年度第1回広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」を収録し、令和3年10月15日(金)～10月31日(日)まで配信しました。

## 第1回



迫田 綾子氏



**講演**  
「いつまでも食べる喜びを！」  
「摂食嚥下障害と食事ケアの技」  
講師 日本赤十字広島看護大学  
名誉教授 迫田 綾子氏

迫田氏は最初に、食事ケアは日常生活援助と摂食嚥下ケアをミックスしたものであること、平均寿命と健康寿命の差を小さくするために、フレイル、サルコペニア、誤嚥性肺炎、窒息が関係する食事ケアが重要だと話されました。講演では、食事時のポジショニング技術と教育方法で構成しているPOTTを紹介され、摂食嚥下と誤嚥、姿勢の関連や口腔ケア等を動画や演習を交えながら説明されました。「食べる喜びは生きる希望です。食事は多様で、まずは観察から始めましょう。食事ケアの基本としてポジショニング、口腔ケア等をチームで行いましょう。安全で安楽なポジショニングや口腔ケアは、誤嚥性肺炎を予防します。適切な食事ケアは人としての尊厳と権利を守ります。」と締めくくられました。

参加者の声

講演「いつまでも食べる喜びを！」

摂食嚥下障害と食事ケアの技

研修会に参加して

広島市会員 竹田 美千子

食べる喜びは、生きていく上で一番の楽しみである。ストレスがあっても心の通じる友と食べて笑えば忘れてしまう程。迫田先生は講演にバイタリテイがあり引き込まれました。又、講義を拝聴しつつ、看護学生時代に引戻される感じさえありました。

今、誤嚥性肺炎予防はよく耳にします。それが「食事のポジション」に大いに関係している事に注目。一番心に入りましたのは、車椅子の標準型は移動用である。という事。食事の基本姿勢は九十度ルール。そのために座面、背面のたわみをバスタオル等を使用して補正する。そうする事で骨盤の左右が安定する。足底は床に。

私も後期高齢者枠に入りました。今日学びました事を自分の事としてしっかりと覚えていたいです。高齢者サロンでお伝えするのもいいですね。世界一の超高齢者国の日本!! 今後もゆっくり楽しんでいきたいですね。感謝です。



講演

「全身からみる

口腔・嚥下機能の評価とアプローチ」

講師 吉備国際大学保健医療福祉学部

理学療法学科 准教授 森下 元賀氏

森下氏は最初に、姿勢が悪いことが口腔・嚥下機能に及ぼす影響について、それぞれの筋肉の働きや関連性の視点から説明され、普段の姿勢をみておくことで、将来的にその人が嚥下障害に発展する可能性を計ることができると話されました。さらに、身体機能と口腔機能は影響を及ぼし合っていること、全身のサルコペニアと口腔機能低下、社会参加には密接な関係があるため、日常生活の活動性を上げつつ、身体と口腔のトレーニングを組み合わせることで、効果的な口腔機能の向上に繋がることを説明されました。

最後に、「口腔・嚥下機能が良くなり、口から食べられるだけではなく、その人の生きがいに寄与できるかも大きなポイントです。対象者に関わる全ての職種が密に連携して、対象者中心の医療・福祉を展開していけることを切に祈っております。」と話されました。



森下 元賀氏



参加者の声

講演「全身からみる

口腔・嚥下機能の評価とアプローチ」

研修会に参加して

福山市会員 伊達 隆子

姿勢は楽しく安全に食べる、摂食・嚥下・誤嚥に関係していることを教えていただき、日常の姿勢を正しくするよう心がけたいと思いました。

① 頸部の位置と頭部の位置 ② 首のあたりの筋肉の動き ③ 身体の位置と口腔機能(足が弱くなれば舌の動きも悪くなる) ④ 座位と手の位置

いずれも姿勢に関係し、普段の姿勢を見ること・食事の際の姿勢を見ることが大事で、今は平気でも将来的に嚥下障害に発展するかもしれないと説明されて、背筋も伸びました。

次の口腔について、口腔を含めた頭部は、重いわりに不安定でそれを支える首・胴体・足が不安定であれば、口腔は十分に発揮出来ない。口腔だけを鍛えるのではなく、身体も同時に鍛える必要があり、社会参加・日常生活の活動向上にも目を向ける等、日頃の生活意識・食事意識・活動意識の大切さを教わりました。

不慣れたウェブ研修でしたが、集中力を欠くこともなく、また何回も視聴できて良かったです。



地区活動活性化モデル事業の今...三職種地域での連携

地区活動推進専門部会

令和元年度から開始の地区活動推進専門部会(旧 緩和ケア等専門部会)地区活動活性化モデル事業の現在の状況をお伝えします。

本事業は令和元年度から2か年事業でしたがコロナ感染の関係で事業実施ができなかつたため今年度も事業継続中です。

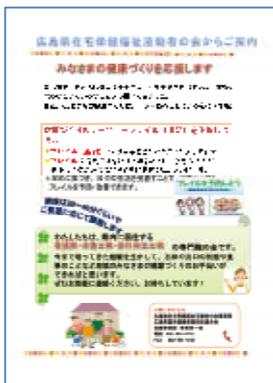
はじめに、この事業を計画し、取り組むための課題として①身近な地域で会員間の繋がりが少ない地域が多くあり、会員一人では課題解決の取り組みを具体化しにくい状況がある。②地域での会員間の繋がりが希薄なため、会の特徴である三職種が連携した活動ができにくいことが考えられました。

そこで、地域会員が職種を超えて連携して活動できる地域づくりを目指して広島市佐伯区でモデル事業を始めました。

令和元年度は佐伯区会員・部会員・理事会(会長・副会長)を構成員として連絡会議を開催しました。はじめましてから始まり・・・会員の活動状況や地区活動の課題の共有や佐伯区社会福祉協議会から地域のつどいの現状や課題について聞き、三職種が専門職性を生かしてサロン等で健康教育をしていくことにまとまりました。

令和2年度はモデル的に実施するための媒体作成等について協議しました。サロン等で「フレイル予防」を目的に三職種が連携して地域活動を進めていく媒体としての紙芝居や会の活動を知ってもらうためのリーフレットを作成しました。

令和3年度は社会福祉協議会(以下社協)の協力を得て健康教育を実施するため、佐伯区の全地区社協にリーフレットを配布してもらい地区を選定することになりました。残念ながら、コロナ感染第6波でモデル事業の実施は中断していますが、地区社協から令和4年度の依頼が数件届いています。課題もありますが、連絡会の構成会員がいつでも連携がとれるようになってきたことが一番の成果かなと感じています。



地区活動推進専門部会紹介リーフレット

★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よろしくお願いします。

令和4年度会員調査 回答締切：令和4年4月28日(木)

会 員 募 集

【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

広島県在宅保健福祉活動の会「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。

お 知 ら せ

これまでに退会を申し出られまし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。



広島県国民健康  
保険イメージキャ  
ラクター「コピー」