



陽だまり



会長 あいさつ

広島県在宅保健福祉活動者の会

会長 村上 美恵子



いつもの道で今年も早春のろう梅の花と香りに出合えました。

三年ぶりに開催された福山会場での研修会では「お久しぶりです」と声をかけあい、講師の先生のお話と動作に会場いっぱい笑顔がはじけました。感染症対策を取りながらも、いつもが少しずつ戻ってきました。

今年度の研修会は参加者の皆さまと一緒に高齢者支援の「フレイル予防」「認知症予防」について学ぶことができました。

また、他団体の研修会で某化粧品会社の「お化粧の力でフレイル予防」エクソサイズで笑顔イキイキ」を学びました。

コロナ禍でマスクをつけて実施できる「ハンドケアコース」「頭皮ケアコース」でしたが、とても楽しく、身体が温かくなり、すこし美しくなった手をかざして気持ちが弾みました。

それぞれの研修会から伝わったことは通いの場やサロンでの集いは「たのしい」がキーワードかなと感じたことです。

最終年度となった地区活動推進専門部会のモデル事業は佐伯区の公民館、デイサービスセンターの認知症カフェ、地区社協、集会所で実施することができました。

紙芝居の媒体を活用し、それぞれの職種の「つたえたいこと」を地域の方々にお話することができました。

住民主体の通いの場であっても行政・大学・企業…さまざまな団体が連携できたら、気持ちが楽にたのしく持続できるのではと思っています。

陽だまりの会もひとつの団体としてそれぞれの地域に根差して活動を広げていけたらと願っています。

令和5年度

都道府県在宅保健師等会全国連絡会

昨年度に続いて今年度も、資料及び解説を録画したDVDの配布により「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」が開催されました。

最初に、厚生労働省健康局保健指導室 室長の五十嵐久美子氏により、「保健事業に関する国の動向について」と題して講演がありました。まず、感染症対策を中心とした地域における健康危機管理体制の強化について、コロナ禍における人材確保体制の構築や業務の効率化・合理化の取り組み、その中で課題となったことを踏まえ、平時から計画的に保健所体制を整備していくこと等を目指して感染症法の改正が行われたことを説明されました。次に、地域における健康づくり施策では、第4期特定健診・特定保健指導について、現在の進捗状況や方向性、具体的な見直し内容の説明がありました。

続いて、自治医科大学 看護学部長の春山早苗氏より「コロナ禍を踏まえた保健師等による災害対応・市町村支援等について」と題して講演がありました。災害は各フェーズによって保健ニーズが変わるため、それに応じた保健活動が必要であり、今回は慢性期以降の保健活動について東日本大震災の事例を元に説明されました。生活不活発病の予防や子育て女性への支援、生活再建やこころの健康問題など災害時の保健活動内容は多岐にわたること、被災者支援においては様々な人々や関係機関と連携・協働することが必要であるため、平時からのネットワーク作りが大切とのことでした。在宅保健師等会の会員が平時から地域保健活動に関わることは、地域住民を知り、つながりをつくる機会となり、災害支援における大きな強みとなると話されました。

一つ目の事例発表では、茨城県在宅保健師の会 会長の照沼美代子氏より「災害支援実施要項策定への道のり」と題して、茨城県における地震・水害等の被災状況や災害支援要項の策定に至るまでの経緯、要項作成のメリットや今後の課題等について説明されました。

二つ目の事例発表では、在宅保健師会「あいち」会員の柴田悦代氏より「健康生活をサポート「みんなの保健室」と題して発表がありました。NPO法人「おれんじの輪」は、すべての地域・年代を対象に、多世代交流事業や相談事業等を行っており、定年退職後でも在職中に培った経験等を活かしながら、多様な課題に向き合い対応していると説明されました。



令和 4 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

第 1 回

☆令和 4 年 10 月 19 日(水)に国保会館において、「令和 4 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」を開催しました。



開会あいさつ
広島県在宅保健福祉活動者の会
地区活動推進専門部会
部会長 椎木 照子

本日は新型コロナウイルス感染症の拡大の心配のある中で、研修会に参加していただきありがとうございます。

地区活動推進専門部会では、3 職種の会員が連携した活動ができることを目指し、令和元年度からモデル事業を始めましたが、新型コロナウイルス感染症により地域での実施ができていませんでした。やっと今年になって地域のニーズに沿った健康教育の実施ができました。まだ実施の途中ですが、対象者の多くが高齢者であり私達自身も高齢であるため、お話しする内容に共感してもらおうことでも行動が変わるきっかけになるのでは、このことが私達が地域の中で活動をする一番の意味なのではと感じています。

こうした活動をする中で、フレイルについて改めてきちんと勉強をしたいという話になり、今回の研修会を企画しました。この研修会が会員の皆さんが実施しておられる地区活動に活かすことができればと願っております。



講演

「フレイルの知識を高めよう！」

「地区活動における健康教育のポイント」

講師 常翔学園 広島国際大学

総合リハビリテーション学部

リハビリテーション学科 理学療法専攻

准教授 徳森 公彦 氏

講師の徳森氏は初めに、「今回の研修会では、自分が思っているフレイルは間違いなかったか、これからフレイル予防を広めていく上でこういうポイントを押さえていこうという気持ちで聴いていただきたい。」と話されました。

講演では、東広島市のフレイルプロジェクトで実施している、「フレイルサポーター養成講座」と「フレイル予防アドバイザー養成講座」について紹介され、今回の研修会では、実際に「フレイルサポーター養成講座」で通いの場の代表者に話をしてしている内容を説明時のポイントも含めて話されました。

第 1 部では、フレイルの言葉の意味やフレイル質問票、フレイルとサルコペニアとロコ



講演中の徳森氏



モの関係等について説明されました。

その中で、介護が必要となった原因の第 3 位が高齢による衰弱であること、日本は要介護期間が長いことが特徴であることから、フレイル対策が重要であると説明されました。また、東広島市ではフレイル予防のために、身体活動、口腔機能、栄養、睡眠、社会参加(つながり・笑い)を「5 つの柱」として取り組んでおり、その理由も説明されました。

研修会の中盤では、ブレイクタイムに実施する握手じゃんけんを紹介され、「笑い」や「つながり」ができる場面を作ることで通いの場の継続率が高まることを話されました。

第 2 部では身体的フレイルチェックの方法として、指輪つかテスト、5 回立ち上がりテスト、開眼片足立ち等について実技を含めて説明をしていただきました。こうした測定は「自分の弱い部分を知り、明日からの生活をどうすればもっと良くなるか知るためのものです。」と話されました。研修会中は、参加者の「笑い」が起きる場面も多々あり、参加者は「笑い」の大切さを実感しつつ、楽しみながら受講することができていました。



開眼片足立ちをする参加者の様子

参加者の声

講演「フレイルの知識を高めよう！」

「地区活動における健康教育のポイント」

研修会に参加して

東広島市会員 梅谷 知恵子



超高齢化社会に突入し、人生 100 年時代を迎えています。平均寿命も世界一位となり健康寿命をどう延ばすかが、今後の課題となり健康寿命を延ばす為には、いかにフレイル予防が大切かを知りました。

フレイルについては、テレビ・新聞・雑誌等で情報は毎日のように耳にしますが理解している様で、実際は、基本的な事が十分理解出来ているかといえそうでもない。私もその一人でした。今回は解りやすく約二時間の間、笑いの中でアツという間に終了しました。

私は十一月五日の地域の文化祭で健康相談を担当する事になっていた為、本当に良いチャンスでした。早速文化祭で、一人一人の方にわかりやすく伝える事が出来、好評でした。今回の研修は、良い機会で感謝しています。

これからも機会ある毎に、フレイル予防について伝えていきたいと思っています。



令和 4 年度「広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」報告

第 2 回

☆令和 5 年 2 月 6 日(月)に福山市市民参画センターにおいて、「令和 4 年度第 2 回広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」を開催しました。



開会あいさつ
広島県
在宅保健福祉活動者の会
会長 村上 美恵子



午前の研修会の様子

私たちが在宅保健福祉活動者の会の福山での研修会も 3 年ぶりに集まって開催することができました。今日の研修会は認知症予防に特化しています。午前中は、株式会社ルネサンス、株式会社広島元氣いっばいプロジェクトの岩崎先生に認知機能低下予防のための運動等の講義をしていただきます。また、午後からは国立長寿医療研究センター老化疫学研究部の大塚先生に日々の生活からの認知症予防について講義をしていただきます。

先程、ルネサンスの皆さまとお話をさせていただいて、今日は楽しく笑顔で、笑いながら講義が受けられるものと思えました。今日一日、楽しく学んでいけたらと思います。

最初に、株式会社ルネサンスの末安氏が、「株式会社ルネサンスは、生きがい創造事業を理念として、全国でスポーツクラブを運営しており、その運営と同時に、自営や企業、教育機関等の健康づくりを携わっています。」と会社の紹介をされました。また、シナプソロジーはすべての年代の方々の生きがいづくりを目的にうまれたことを説明されました。

続けて講師の岩崎氏から講演いただきました。まず、認知機能を高めるために大切なことは「楽しいと思うことを行う」「身体を動かす」「人と話す、関わる」「五感からの刺激を受ける」「慣れていないことや新しいことを行う」であり、これらの要素が適度な刺激となり、脳の機能を高めるシナプスをつくることに繋がると話され、シナプソロジーはこの要素を意図的に取り入れたメソッドであると説明されました。また、脳は人が生きていくすべてに関わっているため、認知機能を向上させることは、単に認知症の対策だけではなく、その人の生き方にも関わりと話されました。説明の途中や講演の後半には「記憶相違じゃんけん」や「3 で止まる」「奇数・偶数」等のシナプソロジープログラムの実践も多数あり、参加者のみなさんは楽しみながらシナプソロジーに「チャレンジ」し、脳の活性化のポイントである「笑顔」に溢れた時間となりました。



末安氏



岩崎氏

参加者の声

講演「認知機能低下予防のための運動」

脳活性化メソッドシナプソロジー®」

研修会に参加して

世羅町会員 黒木 利香

私は通所介護事業所で働いています。今回のシナプソロジーの話は、今の私に必要なことばかりで、先生の話を必死でメモをとりながらしっかりと楽しませていただきました。

脳の神経細胞が二十歳を過ぎると数十万個ずつ減少すると言われた時には、想像を超えた数で青ざめました。しかし、神経細胞を使うことで増えたりしっかりした回路になるので、適度な刺激の持続や反復が必要で、このような要素を取り入れた方法がシナプソロジーだそうです。基本動作と脳活性化プログラムはギリギリの線でフリーズさせず、チャレンジを続けさせることがトレーナーの腕とお話がありました。

会社の名前

と同じ元気がいっぱいいる岩崎先生を目標に、脳活性化を元気に楽しんで頑張ってくださいと思います。ありがとうございます。



講演

「日々の生活からの認知症予防：老化に関する

長期縦断疫学研究」

講師 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部

部長 大塚 礼 氏

講師の大塚氏は最初に、栄養と脳は密接に関連しており、海外でも様々な研究が行われているが、日本人の食文化は世界からみるとユニークなものであるため、国立長寿医療研究センターでは、日本人の食と認知機能の関連等を含めた日本人の老化の進行過程についてコホート研究を行っていると話されました。

その研究において、DHA や EPA を多く含む青魚等はもちろん、乳製品、お茶豆製品等が認知機能低下リスクを抑制すること、小麦ベースの麺類を多く摂取している人は認知機能が低下するリスクが高いこと等が明らかになっていると説明されました。さらに、うどんやそうめんなど小麦ベースの麺類を摂取する場合は単一食品で食事を済ませてしまうことも多いため、多様性のある食事が重要であり、それが認知機能の低下を抑制すること、加齢による海馬の萎縮を抑制する因子になると説明されました。多様性のある食事は栄養バランスが良い食事であることに加え、献立を考えたたり、食材を用意し調理をする等の食行動が必要であり、こうした健康への配慮が認知機能に良い影響を与えているとのことでした。また、食事は楽しみの一ひとつであり、食事を通して心身への栄養補給を行うことが大切であると話されました。

最後に、食習慣だけでなく、生活習慣病予防に良いと言われるような運動や適正飲酒、睡眠等の生活習慣の維持が認知症予防にも良いこと、難聴や定年退職等の変化は認知機能低下を促進する要因であること等も説明され、認知症予防について幅広くエビデンスのある講演をいただくことができました。



大塚氏

参加者の声

講演「日々の生活からの認知症予防：

老化に関する長期縦断疫学研究」

研修会に参加して

福山市会員 丹下 悦子

日々の食事により摂取する栄養は脳の構造や機能に密接に関連します。日本人の食と認知機能の関連を明らかにする為、一九九七年から医学・運動・栄養・心理などの各分野の調査を含めた精度の高い研究が行われている事のお話がありました。

認知機能の加齢変化と栄養学的保護因子の話では興味深いお話でした。脳の乾燥重量の半分以上が脂質であり、脳の多価不飽和脂肪酸の約六〇％はDHAで、特に前頭前野の灰白質にDHAは多いそうです。また、脂肪酸摂取量が多く芸術鑑賞の頻度が高いと認知機能低下が抑制され、乳製品や豆製品、緑茶などの摂取も認知機能の保護効果やオリーブ油など使う地中海食や日本食など、様々な食品を摂取する事で海馬萎縮を抑制の可能性がります。これらから好ましい生活習慣が多いほど、高次生活機能を保ち健康寿命を延ばしていける事を学ばせていただきました。



地区活動活性化モデル事業 モデル事業実施状況報告

令和 4 年 8 月から令和 5 年 1 月にかけて、地区活動推進専門部会が広島市佐伯区において地区活動活性化モデル事業を 4 回実施しました。令和元年度から検討してきた健康教育を地域のサロンや集いの場で住民のみなさんに実際にお伝えすることができたため、その反響も含めた実施状況についてご報告します。

最終的なモデル事業の取り組みについては令和 5 年度の広島県在宅保健福祉活動者の会総会にて改めてご報告します。

第 1 回目

開催日：

令和 4 年 8 月 22 日

実施機関名：

利松公民館

テーマ：楽しく安全に食べていますか

講師：歯科衛生士 宮下 政子

受講者数：12 名

✿受講者からの感想等✿

「日常の歯ブラシの使い方、歯磨きの間違いがわかりました。」

「普段の生活にあてはめて、思い当たることが色々あり、普段からのケアが大事なことを思い知らされました。」



第 2 回目

開催日：

令和 4 年 12 月 10 日

実施機関名：

デイサービス なかごう認知症カフェ

テーマ：楽しく安全に食べていますか

講師：歯科衛生士 宮下 政子

受講者数：13 名

✿受講者からの感想等✿

「今日から頑張って元気でいたいと思います。」

「とても参考になりました。知らない事がたくさんありました。」



第 3 回目

開催日：

令和 4 年 12 月 20 日

実施機関名：

井口地区社協 井口ふれあいいきいきサロン

テーマ：楽しく安全に食べていますか

講師：歯科衛生士 宮下 政子

受講者数：23 名

✿受講者からの感想等✿

「これまでやってなかった対応を学ぶことができたので今後加えてやっていきたいです。」

「余りにも身近のことで気にしておりませんでした、改めてフレイルの大切さを知りました。」



第 4 回目

開催日：

令和 5 年 1 月 31 日

実施機関名：

半坂まめな会

テーマ：食べて元気にフレイル予防

講師：管理栄養士 村上 美恵子

受講者数：18 名

✿受講者からの感想等✿

「知っているようで、聞いてみるとなるほどと思うことがありよかった。」

「主食・主菜・副菜をバランス良く摂ることの大切さが理解出来ました。」



おかげさまで「かもめ笑い学級」は、結成 10 年になりました。

平成 24 年(2012 年)4 月に会員 3 人で発足し、国民健康保険団体連合会の保健事業課・三原市保健福祉課等のご支援をいただき、今年で結成 10 年をむかえました。

デビューは健康福祉まつりで「ももたろう」をさせていただきました。

こころの健康づくり講演会の『がんばらない生き方』での前座では、「うつになったももたろう」を。東尋坊の命の灯台『茂さん』からのメッセージでは「木登りの苦手なサル君」を演じました。



患者さんの立場に立って接するための病院研修では、「森の動物病院」と題して上演しました。

もちろん、デイサービスや老人ホーム、障がい福祉サービス事業所などに出かけ、若い方から高齢の方々に少しでも笑ってもらい、心も体も元気になってもらえるよう、がんばりました。

今、コロナ禍、6 人のメンバーも、それぞれ自身の体、家族のこと、色々抱えながら月 1 回、第 4 土曜日午後から集まって練習しています。

今年は、3 年前、被災者支援センター所長さんから依頼のあった「しまうまのトラウマ」を、是非とも、子どもさん対象に上演したいと準備中です。乞うご期待!!



☆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お願いいたします。

令和 5 年度会員調査 回答締切：令和 5 年 4 月 28 日(金)

【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

会 員 募 集

広島県在宅保健福祉活動者の会「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

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「コッピー」