



# 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



立春を過ぎての寒波の中、庭の「侘助」が白い花をほころばせています。

令和六年度の研修会でも多くのことを学び、生活習慣として「一石五鳥体操」や体力や健康の衰えを受け入れ、(あらがわれない)上手に付き合うことなど根付かせることができました。

なかでも歯科衛生士さんによる「お口の健康について」の実習はあらためて自らの口腔ケアを見直すことになりました。

福山会場での午前の講演ではおやこ高齢者サロン等みんなで楽しめる歌と手あそびなどで身体を動かし、ほっこりと笑顔になりました。午後の「上手な病院のかかり方」の講演は賢い患者になるために学びを深めたいと思いました。

今年度も都道府県在宅保健師等会全国連絡会の資料及び動画の送付を受け、講演、事例発表を視聴することができました。「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」「介護予防に関する国の動向について」の講演は地域で従事している業務もあり、今後の取組みについて理解が深まりました。事例発表では各県の在宅保健師等会のすばらしい活動内容を分かりやすくお話くださいました。詳細は別途お伝えします。

昨年度から動き始めた広島市牛田・早稲田地域包括支援センターとの交流は今年度、地区活動として歯科衛生士による「健康教室」を実施することができました。

そして次年度は牛田東3丁目集会所でいきいきサロンさわやかに関わることとなり、地域のサロン運営者の方々と打合せすることができました。

このサロンは地域に住む誰もが気軽に参加し、楽しめる通いの場にするなど集うことで地域の見守り、情報共有、交流の場となるよう考えられており、子育て中の方も子どもさんと一緒に参加を呼びかけられています。地域の方々の熱い思いが伝わってきました。サロンの日程等具体は別途ご案内しています。

陽だまりの会のみなさま  
他職種の方々と交流を深めながら地区活動を始めてみませんか!!  
みなさまの参加をお待ちしています。

令和6年度

都道府県在宅保健師等会全国連絡会

動画配信(DVD及びYOUTUBE)により「令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」が開催されましたので、概要を掲載します。

## ○講演「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」

厚生労働省保険局高齢者医療課 一体的実施調整官 宇野 薫氏

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」は、高齢者保健事業、国民健康保険保健事業と地域支援事業の三つを一体的に実施することを意味し、高齢者の疾病の重症化予防・生活機能の低下の予防、健康寿命の延伸を目指している。令和2年度の開始以来、実施市町村数を増やし、令和6年度中に実施予定の市町村は全体の98%となっている。

今後は令和8年度までにデータヘルス計画に基づき、保健事業の量と質向上を目指し、好事例を展開していくフェーズとなる。そのうえで事業実施にあたる医療専門職の不足や計画策定、事業実施後の評価が課題となるため、計画様式の標準化を進め、計画策定の負担軽減、客観的な事業評価等、効果的な保健事業をパターン化し、事業効果の向上を図っていく。

## ○講演「介護予防に関する国の動向について」

厚生労働省老健局老人保健課 介護予防栄養調整官 齊藤 陽子氏

日本の人口は近年減少局面を迎え、2070年には総人口が900万人を割り込み、高齢化率は39%の水準になると推計される。介護保険においては、要介護(要支援)の認定者数が令和4年度末時点694万人で、この23年間で2.7倍となっている。

高齢者の介護予防事業として「介護予防・日常生活支援総合事業」があり、要支援者等の支援のため、多様な主体による地域のささえあい体制の構築と、住民主体の活動等を通じて高齢者の社会参加・介護予防の取組を推進している。

住民主体の通いの場の具体的な好事例として、新潟県新潟市の誰もが気軽に集まり交流できる「地域の茶の間」、神奈川県大和市の公園の健康遊具を活用した、専門職による指導の介護予防運動などがある。



### 〇事例発表 1 秋田県在宅保健師等『ゆずり葉の会』の活動に ついて

秋田県在宅保健師等会(令和 6 年保健文化賞受賞団体)

会長 本間 美佐子 氏

「ゆずり葉の会」は保健師 74 名・看護師 8 名で構成し、秋田県と連携した秋田県内被災者への家庭訪問等の高齢者保健事業、秋田県と連携した秋田県内被災者への寄り添い事業を実施している。住民参加型の通いの場の構築や健康相談等に長年取り組み、県民の健康づくりへの貢献や、自治体保健師等との協働による、保健師等の人材育成の一翼を担ったことが認められ、令和 6 年保健文化賞を受賞した。今後も事業を通じた、社会貢献の継続等を目指している。

### 〇事例発表 2 和歌山県在宅保健師の会『てまりの会』の取り組みについて、重複・多剤服薬者、頻回受診者対策事業を通して

和歌山県在宅保健師の会 会長 高垣 通代 氏

「てまりの会」では、令和 5 年 10 月から重複・多剤服薬者、頻回受診者に対して、適正服薬・受診を促すため、服薬情報の通知、在宅保健師による電話・訪問事業を実施している。実施に当たっては、県薬剤師会・県・国保連の三者契約により事業実施体制を構築し、会員の専門性のフォローを受けている。

介入した結果、受診医療機関の見直し、医師と相談の上減薬、残薬対策のため一包化開始などの行動変容が見られ、対象者全体では医療費・受診日数・処方薬剤数の減少があった。この事業を希望する市町村数が増加しているため、会員の増加・スキルの維持向上を図り、市町村支援と医療費の抑制につなげていく。

### 〇事例発表 3 愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動状況について

愛媛県在宅保健師等会 会長 栗栖 美代子 氏

当会は活動の縮減、会員の高齢化から令和元年 5 月に廃止したが、保健師の不足が課題となっている保険者からの活用ニーズの高まりと、在宅保健師の自己研鑽と情報を得る機会が欲しいという声を受け、令和 6 年度から再設置した。

令和 6 年度に 1 保険者から受託した特定保健指導(動機付け支援)は、令和 7 年度に 5 保険者へ実施する予定で、活動拡大に向け、新規会員の増加と会員同士の交流を図る。

## 令和 6 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」報告

日時: 令和 6 年 9 月 12 日(木)13 時~15 時 場所: 国保会館 参加者数: 14 名

地区活動活性化モデル事業に取り組んだ経緯及び今後の方向性について  
椎木部会長より、令和 4 年度まで広島市佐伯区で実施した地区活動活性化モデル事業について説明がありました。

事例紹介「紙芝居(フレイル予防)、DVD 等を活用した三職種による健康教育」

三職種が地域での活動で実際に用いているツールを活用し、それぞれの職種に応じた健康教室の事例紹介を行いました。

フレイル予防の紙芝居、DVD (シナリオ付き) は貸し出しが可能ですので、ご希望の場合は事務局までご連絡ください。



椎木部会長(保健師)  
フレイル予防の DVD の一場面



阿川副会長(歯科衛生士)



高杉部会員(管理栄養士)

グループワーク「三職種で共働していくための体制づくりについて(現状の課題、解決方法)」

グループでの話し合いや発表を通じて、活動に関する情報交換と、会員間の交流を図りました。





参加者の声

研修会に参加して

廿日市市会員 高杉 まり子

三職種で共同して地区活動活性化モデル事業に取り組んだフレイル予防について事例報告が行われました。まず、モデル事業を行った際のアンケート集計結果の説明がありました。参考になったとの意見が多く今後も進めていく必要性を感じました。次に事例紹介として紙芝居、DVD等を活用した三職種による健康教育の発表がありました。

1. 保健師による「脳寿命を延ばす健康的な生活」について

フレイルについて説明の後、脳寿命や脳の働きと機能について、脳の健全な状態、認知症、認知機能のレベルがあり対策の大切さなど今日からでもできる脳寿命を延ばすポイントの説明がありました。飲酒は、ほどほどに。話す、書く。良質な睡眠、早寝・早起き。ウォーキング。

2. 歯科衛生士によるフレイル予防

食べものをかむ力、飲み込む力が大切であること、咀嚼嚥下の力をつけるために必要な多くの手作りグッズの紹介をしていただきました。グッズを用いて息を吸ったり吐いたり、口腔ケアなど実際に見ることができ理解しやすくとともに勉強になりました。肺活量と関係していることも学びました。

3. 管理栄養士による食の基本について

紙芝居を用いて食べて元気にフレイル予防の話をし、「食事は楽しくおいしくよく噛んで」をモットーに、筋肉量が低下していないか、ふくらはぎをこまめにチェックして早期発見してほしいことや予防の3つのポイントの中で、栄養(適切な食事のとりかた)について説明しました。

4. グループワーク

2班に分かれて、まず自己紹介から始まり日常の活動報告を発表しあい、苦慮されていることや改善点など意見交換をしました。いろいろな話に発展して活気のある時間となり、今後につなげるために良いグループワークでした。

令和6年度第2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」報告

日時: 令和6年11月29日(金)10時30分~15時 場所: 国保会館 参加者数: 24名

実習「お口の健康について」

講師 歯科衛生士 宮下 政子  
歯科衛生士 阿川 眞澄

宮下氏はまず、口を餅つきに例えられ、杵は上歯、臼は下歯や歯茎、餅を返す手は舌、餅につける水を唾液とし、お餅を作るのにどれも必要であるのと同じで、口腔機能もどの要素も必要であること、また口腔機能が衰えるとフレイル(体の衰え)にもつながると述べられました。

その後は、歯垢染色液で歯のみがき残しのチェックを行い、歯ブラシや歯間ブラシ・フロスの使い方、かむ力によって色が変化するガムによる咀嚼力チェック、口腔の筋力を高める健口体操、あいうべ体操やパタカラ体操、唾液腺マッサージ、入れ歯の適切な手入れ方法など、実習を交えながら説明されました。

説明の合間には、水を入れた2つのコップに十円玉を入れ、一方には入れ歯洗浄剤を入れておくというデモンストラーションも行いました。十数分後、コップから十円玉を出すと、その違いに参加者からは驚きの声が上がりました。

宮下氏は、定期的に歯科健診を受け、「自分の歯は自分で守る」ことの重要性を述べられました。また、阿川氏からは、健康サロンなどで説明する際は、あまり難しい説明はせず、まずはやってみようということが大事であるとの助言もありました。

研修後、参加者からは「知っているつもりで知らなかった」「歯みがきできていなかった」などの感想が聞かれ、口腔ケアについて多くを学ぶ時間となりました。



宮下副部長(歯科衛生士)

参加者の声

実習「お口の健康について」に参加して

広島市会員 吉川 克子

長年、歯科衛生士として活動されている宮下政子さん、阿川眞澄さんから「お口の健康、オラルフレイルの予防」について講義と実習を受けました。

始めに口の機能、話す、飲み込む、味わう、息をする、笑う等、生活上で欠くことのできない生命と直結した口であることを確認しました。

口から食物を摂取できにくくなると、筋力低下し、痩せてきてフレイルとなり転倒骨折から要介護状態になり寝たきりへのオイルショック(老いるショック)のサイクルに入ってしまうこと。また日本人の死因の3位である肺炎の70%が誤嚥性肺炎、口腔機能低下によるもので、これらオラルフレイルを予防することの重要性を話されました。

オラルフレイル予防方法として、「あいうべ体操」(口の周りの筋力アップ、活舌、いびき改善、小顔、脳活性化の効果)、パタカラ体操(飲み込む力の向上)、唾液腺マッサージのやり方を実習。また歯磨きの実習と歯間ブラシやスペースブラシ、スポンジブラシの正しい使い方について学びました。

また入れ歯の洗浄は必ず専用の洗浄液を使うこと、熱湯やアルコール消毒、歯磨き剤の使用は禁忌であることなど話され、「自分の歯は自分で守ろう!」定期的に歯科でクリーニングと健診を受け、寝たきりゼロ、おしゃべりのできる喜びのある生活を目指そうと締めくくられました。

この講義と実習で、私自身実践できていたつもの歯磨き等がかなり自己流であったことを自覚するとともに、学んだ具体的な内容は日ごろの地域での「陽だまりの会」の活動に大いに活用できる内容でした。

講演「高齢者の幸せな生き方について」  
講師 NPO法人「老いの工学研究所」

理事長 川口 雅裕 氏

川口氏はまず、単に健康で長生きすることが高齢者の幸せではなく、健康な身体(資本)を使っ  
てどのように生きるかを重視する人が増えてき  
ていると説明され、身体の健康は通過点で、その  
先にある理想的な状態を考える事が大切であると  
述べられました。

高齢者は加齢により喪失するものがある一方  
で、幸福感が高まる要素として世俗・面倒ごとか  
ら離れる「離脱」、高齢者ならではの能力向上を  
実感する「発達」などがあると説明されました。

また、地域で近隣のひととの協力的幸福感(住ん  
でいる地域に助け合う雰囲気がある、愛着がある  
など)が高いほど、高齢期の幸福感や健康感が高  
かったとする自身の意識調査結果より、周囲の人  
との関係性を大切にすることが重要と述べられま  
した。

最後に、生涯活躍に向けては、自分の得意分野  
を絶対化せず、他の分野の話に耳を傾け勉強し続  
けること、AかBかの二分法で単純に考えず、第  
三案があると考えることを意識し、いつまでも進  
歩し活躍し続けていただきたいと締めくくられま  
した。



川口氏

参加者の声

講演「高齢者の幸せな生き方について」に  
参加して  
広島市会員 阿川 眞澄

講師の開口一番「これは85歳以上の男  
性の問題です」の発言から始まり、さもあ  
りなんと感じた方は多かったのではないと思  
いました。

今までの老年学は、医療・福祉・介護を  
中心とした捉え方で、精神活動については  
余り触れられてこなかったように思いま  
す。

川口先生は著名な高齢者の方々に幸せに  
ついてインタビューされていました。ど  
なたも仕事を持ち他者との交流を大切にさ  
れ、生きがいになり幸せ感に繋がっている  
との事でした。中でも印象に残るのは、健  
康は資本に過ぎない、それを使って何をす  
るか。健康は目標ではない、その先の目標  
が大切である、人間は社会的動物であり、  
一人では生きられないので社会参加が必要  
との事でした。

これからは生涯活躍に向けて既存の価値  
観にとらわれず、柔軟な思考で生活する大  
切さを学ばせていただいた講演でした。



令和6年度第2回「広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」報告

日時: 令和7年2月25日(火)10時30分~15時 場所: 福山すこやかセンター 参加者数: 30名

講演「健康(レクリエーション)体操で楽しく  
フレイル予防」

講師 福山市レクリエーション協会

副会長 佐藤 秀信 氏

佐藤氏のレクチャーを受け、手と指を動か  
す体操や、全身を動かす体操を掛け声や歌に  
合わせて行いました。歌は誰もが知っている  
童謡で、自然と参加者からも歌声が聞こえて  
きました。

また、床にハシゴ状の運動用具「ラダー」  
を使用したヨガニサイズという足踏みトレ  
ニングを実践しました。

参加者からは「楽しく脳・体を動かす方法  
を知れました」「地域のサロンや健康教室で  
取り入れていきたい」という声がありました。



ラダーを使用した足踏みトレーニング



佐藤氏

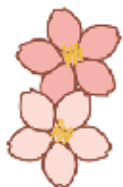
参加者の声

講演「健康(レクリエーション)体操で楽しく

フレイル予防」に参加して

福山市会員 平川 知子

今日は何の日、二月二五日は膝関節の日ということでした。実施する日が何の日かを探してみても楽しみだと言われました。次に、アイズブレイクでぐーばーや後出しジャンケンで手と指をしっかり動かしました。こうしたちょっとした刺激が脳トレになるそうです。最初は正面を向いて講義をきいていたのですが、次に丸く並べた椅子に移動しました。この席順はジャンケンで三回勝った人から座るように決められました。このやり方は参考になりました。席についてから、指の体操、手遊び、全身遊びと歌に合わせて行っていきました。童謡とか、懐かしい曲をベースに手足を動かして、とても楽しく、あつという間に時間が過ぎました。最後のさくらは春を待つ今の時期ちょうどいい曲で、手でひらひらとさくらが散る表現をするのが気に入りました。資料を参考に、自分でできるような工夫して、今後の生活に役立てたいと思います。おわりに、人とのつながりも大事であるということでした。ありがとうございました。



講演「上手な病院のかかり方」

講師 認定 NPO 法人 ささえあい 医療人権センター

COML

理事長 山口 育子氏

山口氏はまず、COML 設立の経緯について、病気という人生を大きく左右することに、患者は専門家と言えど医療者に全て任せきりでいいのだろうか、主体的に医療に参加できるように、賢い患者になりましょうという呼びかけから活動がスタートしたと説明されました。

また、1990 年までは患者に情報や選択肢がなく、医療者に主導権がある状況であったが、以降インフォームド・コンセントの確立により、患者と医療者が一緒に考えながら決めていく協働が求められるようになったこと、医療に市民の声が取り入れられるようになったことで、患者自身の医療への理解と参加が求められるという時代背景の変化について述べられました。

そのうえで賢い患者になるためには、病気を自覚すること、自分の受けた医療について考え、思いを言語化することなどが重要であると話されました。

さらには、病院選びやセカンドオピニオンの基準・料金の具体例、医療にかかる際のコミュニケーションで留意するポイントをまとめた「新 医者にかかる 10 箇条」を紹介され、医療に向き合うための意識と実践について学ぶ時間となりました。



山口氏

参加者の声

講演「上手な病院のかかり方」に参加して

福山市会員 荒木 貴久子

聴きやすい美しい声の山口育子理事長の講演は、初めて「ささえあい医療人権センター COML」を知る私にとっては、分かりやすく興味のあるタイムリーな内容でした。

- ・ 自立・成熟し主体的医療参加ができる賢い患者を目指す(一人ひとりが「いのちの主人公」 「からだの責任者」の自覚から)
- ・ 患者と医療者が協働してよりよい医療をつくりあげていく(よりよいコミュニケーションが大切)

「セカンドオピニオン」「生活習慣病管理料」「医薬分業」など事例を通しての説明は自分の事として、とても参考になりました。

二〇二五年問題のひとつ、医療費増大(近年約四七兆円超え)を耳にする時、思いを言語化し、提言・提案できる患者になるためにも、先生のおっしゃった「日常のコミュニケーションを豊かにする」よう務めたいと思います。





## 広島市東区「いきいきサロンさわやか」へご協力いただける方を募集します！

広島市佐伯区でのモデル事業・地域活動に続いて、広島市牛田・早稲田地域包括支援センター様より陽だまりの会へ、令和 7 年度に開催される広島市東区「いきいきサロンさわやか」への専門職派遣の依頼がありました。

サロンの概要は表のとおりです。

広島市近郊の方でご協力いただける方は、事務局までご連絡ください。

見学参加も  
OK です！



### 【サロンの概要】

		備考
日 時	毎月第一水曜日 10:00~11:30 ※備考の 7 回を予定	(1) 令和 7 年 4 月 2 日 (2) 令和 7 年 6 月 4 日 (3) 令和 7 年 7 月 2 日 (4) 令和 7 年 10 月 1 日 (5) 令和 7 年 11 月 5 日 (6) 令和 8 年 1 月 7 日 (7) 令和 8 年 3 月 4 日 ※ (1)は役員で対応予定
場 所	牛田東 3 丁目集会所	広島市東区牛田東 3 丁目 9-2 (駐車場有)
派遣人数	3 名以上	職種は問わない
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 血圧・体重測定</li> <li>・ 個別の健康相談</li> <li>・ 健康に関する話</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 血圧・体重測定を行いながら、個別の健康相談を行う。</li> <li>・ 全体の参加者に対し、健康に関する話をする。</li> </ul> ※健康に関する話の内容は 4/2「血圧」、6/4「お口の健康（歯周病、入れ歯）」、7/2「脱水予防、熱中症予防」、11/5「乳幼児（高齢者）のおやつ」を予定し、その他の日程の内容は今後の実施状況・参加する専門職の職種等を考慮し決定する。

## 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さい。

### 【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: jigyoku@hiroshima-kokuho.jp  
HP: <http://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp>

### ★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」の皆様の現状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いたします。

令和 7 年度会員調査 回答締切：令和 7 年 4 月 30 日（水）

## 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」