

momo

第17号

「ももの会」オリジナル
キャラクター
私達 ピーチーズ です!!

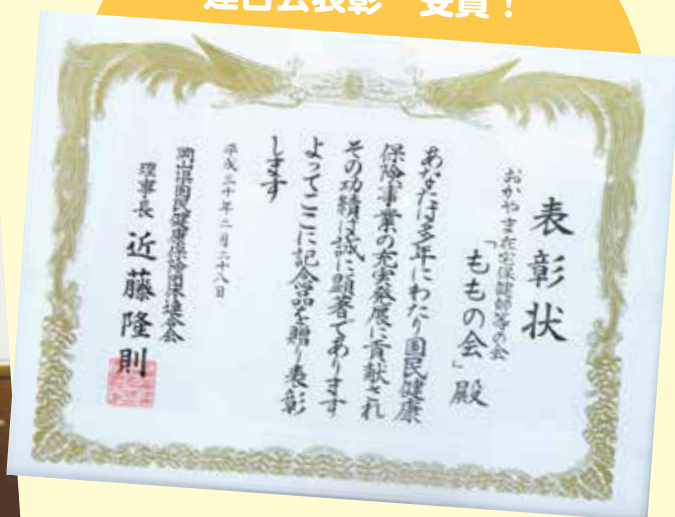


スリーピー

イーティ

スポッチ

岡山県国民健康保険団体
連合会表彰 受賞!



写真：受賞時の様子／表彰状

会長あいさつ



おかやま在宅保健師等の会「ももの会」が発足したのは平成13年。今年で17年目を迎えます。会員の皆様と岡山県国民健康保険団体連合会の事務局の方々のご支援をいただき、会報17号を発行することができました。ありがとうございます。

また、喜ばしいことにこの度、長年の功績を認められて岡山県国民健康保険団体連合会表彰を受賞いたしました。皆様と共に喜びたいと思います。

長年会長をされたベテランの井戸会長からバトンを受け取り、新米の私が1年を無事迎えられたのは、会員の皆様の温かいご支援のたまものと厚くお礼申し上げます。

先輩たちが築いてきたこの会の活動を絶やすことなく、健康講話、健康劇、エブロンシアター、メタボ予防体操と様々な活動を継続し、PRし、地域に根差した活動へと広げていきたいと考えております。自主研修会は会員さんに講師をお願いして、かわいい手作りネコを作成して大好評でした。このように会員の皆様がお持ちの力と技と知恵をお借りして、地域の健康づくりに頑張っていきます。

「継続は力なり」です。亀の歩みでもぼちぼちゆっくりと前に歩んでまいります。笑顔あふれる「ももの会」の活動と住みやすい地域の健康づくりに共に歩んでいきましょう。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」
会長 皿海 二子



平成29年度「ももの会」活動状況

I 総会並びに研修会・交流会・自主研修会

平成29年6月5日(月)

第1回研修会・交流会

講演：「介護保険の最新情報と今後」 堀部 徹 先生

●「介護保険の最新情報」を学んだ研修会

宮原 明美

介護保険の現状と今後の変化について、堀部徹先生による講演がありました。介護保険制度等々の難しい内容になるのかなと構えていましたが、これまでのデータや今後予測されることなど解りやすい資料をもとに丁寧に話して下さい真剣に楽しく学ばせて頂きました。

介護保険制度は3年に一度見直され、かなり複雑になってきているとの事。また、介護保険サービスの種類も発足当時とは比べ物にならないほど多種多様になっておりケアマネジャーの合格率も当初の50%から最近20%程度にまで下がり、資格を取るのもかなり難しくなっているとのことでした。また、身近な情報として、美咲町は日本一高い保険料だと知って驚きました。

「地域包括ケアシステムの構築について」では団塊世代が75歳以上となる2025年を目途に重度の介護状態になっても住み慣れた地域で（先生は住みやすい地域でと付け加えられた）自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようにするとの理想的な計

画について話されました。具体的には「医療・介護・予防・生活支援」が地域に十分あるようにするというものです。

誰もが安心して老後を迎えられるようにする社会の実現に向けて取り組んでいかなければならないと話されました。また、「介護離職ゼロ」についても「社会問題として取り上げられていますが、私も老親が田舎で老々介護をしていますので他人事ではありません。改善の必要性を痛感する日々です。

今回は介護保険に関する様々な新情報を学ばせて頂き、大変有意義な研修会でした。地域で助言できる場面がありましたらぜひ活かしていきたいと思います。



講師 堀部先生



活発な質問が続きました！

●交流会に参加して 一癒やしのハンドケア・特定健診受診率向上に向けてー 明石 弘子



「癒やしのハンドケア」
あったかい～んだから！

日赤岡山県支部健康生活支援講習指導員の神崎恭子先生と佐藤純子先生から、「癒やしのハンドケア」の講話と実習を学びました。まず、「あ～、温かいな～」が実習の第一声！久しぶりに顔を合せた方達と

ペアを組んでのハンドケア実習は、お互いの体温を感じながら心地良さを体験できるものでした。

“ハンドケアは人との触れ合いのきっかけ作りに最適であり、コミュニケーションの良い機会になる。リラクゼーションへのプロセスを促し、信頼関係を育む”という実践を学び災害時のみならず日常の慌ただしさの中で、手を触れ合いながらゆったりとした時をもつことの大切さを実感しました。まだまだ沢山教えていただきたいと思う楽しいひと時でした。

特定健診受診率向上に向けては、電話勧奨について経験されている会員さんからの活動紹介がありまし

た。今年度新たに担当される会員さんからも対応マニュアルや電話の場所等具体的な質問もあり「ももの会」会員として、保健師等の活動経験を生かした住民の健康支援に関わる意気込みが感じられる交流会でした。

最後に「ももの会」のメタボ予防体操～アームメタボリック体操～が紹介されました。簡単な動きで音楽に合わせて楽しく行え、会場が和やかになること、掛け合いです！国保連のホームページにもアップされていますので、どうぞ皆様もご覧ください。

今年から新会員となり最初の出席でしたが、新しい情報の学習や交流の場を楽しみに、元気に継続参加できるよう願っています。



特定健診受診率向上の協議。経験談がすごい！

平成30年2月21日(水)

第2回研修会

講演：「産後うつ病の予防と対応について」 大井 伸子 先生

●「産後うつ病の予防と対応について」

矢本 京子

私は看護師として一般病棟で働いていたので周産期のことに関しては詳しくありませんが、産後うつ病の割合が10人に1人と聞いてびっくりしました。産後うつ病は産後2～4週間にみられる抑うつ状態で、産後3か月以内の発症が多い。症状は一般的なうつ状態と同じですが母乳への強いこだわりや子供に関する悲観的な思考（子供がかわいくないと感じたりする）なども見られるとのことでした。



多くの会員が参加して講演に引き込まれました。

産後1か月健診では産後うつ病のスクリーニングを行います。

エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）→0～30点のうち、9点以上で産後うつ病の可能性が高い」というツールを使いますが、既往歴（特に精神疾患）、服薬歴、生活状況、表情、言動など総合的に評価することになります。EPDS 9点以上の場合は産後うつ病の可能性が高いため、緊急性が無い場合でも生活の改善等を考えたり、2週間後に再確認をしたり、担当保健師や家族との連携、必要な場合は精神科専門医師の受診をすすめるなど、次につなげていくことが大切であると感じました。

特にお話の中の事例紹介は、どの事例も目の前に見えるように分かり易い説明で引き込まれ、2時間の講演もあっという間に過ぎていました。時には涙も出てしまいましたが、産後うつ病についての理解をしっかりと深めることができたと感じています。



講師 大井先生

マタニティブルーズのケア!!

- ① 疲労・不眠への援助をする
- ② 十分に訴えを傾聴し、ありのままの状態を受容する
- ③ 安易な激励や否定的な評価はしない
- ④ 夫や家族に対しての協力を促す
- ⑤ あせらず、ゆっくりとした気分で育児が行えるようにする
- ⑥ 日常生活でのセルフケアが不十分なところは看護介入を行う
- ⑦ 退院後まで視野に入れ、家族や社会資源を含むサポートシステムを考え、計画を立てる



平成29年11月1日(水)

自主研修会

「制作活動・楽しいハンドメイド」

●自主研修会に参加して 平野 智子

退職後は人や地域とのつながりと趣味、そして体力が大切と思っていた私に、ぴったりの研修内容でした。ハンドメイド・健康劇・骨密度やロコモ度等の測定そして交流会でした。講師の岡野照美会員さんの指導によるかわいい猫のクリップは我が家でもアレンジしてその後も作っています。体力測定では指導をする側から測定される側になりドキドキ感も体験、数値で自分の体力を改めて確認できました。



優しく丁寧に
教えてくださった
岡野会員さん



なかなか針が通らない…。

ネコちゃんクリップ♡



苦勞の甲斐あって、こんなにかわいい
ニャンコができました

結果はますますでひと安心！

体力の維持向上のためにと先輩保健師から勧められ、最近始めた筋トレ、カーブスはこれからも楽しみながら頑張るつもりです！「継続は力なり！！」

交流会ではさすが保健師OB。健康づくりの話しが飛び交いました。現役時代に行っていた指導を自分に課して今では病気が改善、実行することの大変さを体験した方。今まで培ったスキルを地域のサロンに活かしている方。人や地域の健康づくりに関わってきた保健師魂を感じパワーをもらったひと時でした。

この「もの会」は新しい情報あり、お楽しみありで気楽に参加できることが魅力だと思います。

お世話頂きました役員・担当者の皆様ありがとうございました。



一生懸命作ったらネコの手になりました！



平成29年11月1日(水)

自主研修会 「体力測定」・「交流会」



【握力測定】老化の指標になります！



【骨密度】しっかり運動・カルシウム♪

正しく測定し、正しく評価できるように、
役員会で事前に学習と測定実施を重ね、
当日は担当箇所を決めて測定介助をしました。
(役員一同)



【歩行テスト】下肢筋力・バランス柔軟性をみてみよう！



【背筋力】30°を正しく保ってネ！



【交流会】測定結果が年相応でほっと安心。明日からがんばる事を話し合いました。





Ⅱ 平成29年度取組事業

健康劇と健康講話による会員派遣支援事業や、特定健診の受診率向上を目指して未受診者対策事業を行いました。

内 容：「ものの会」会員のオリジナルのシナリオを使った健康劇は参加者や、保険者の担当者にも加わっていただき、講話の導入部分として楽しく実施しています。講話は、地域の方が要望される内容を分かりやすく説明しています。未受診者対策事業は、特定健診受診率向上のために、市町村等に出かけて、電話受診勧奨を行っています。

■派遣支援事業

地域 支 援 事 業	市町村等	派遣支援・協力事業 内 容	回数
	岡 山 市	延ばせ健康寿命	6回
		認知症を予防しよう	
		乳がん自己検診法（2）	
		健康まつり支援（2）	
	倉 敷 市	糖尿病を知ろう	1回
	赤 磐 市	生活習慣病の予防	1回
	合 計	8回	

特定健診未受診者対策事業	市町村	対応会員数
	岡 山 市	2名
	倉 敷 市	2名
	津 山 市	2名
	玉 野 市	2名
	井 原 市	2名
	備 前 市	2名
	高 梁 市	1名
	新 見 市	2名
	和 気 町	1名
	早 島 町	2名
	久米南町	1名
	真 庭 市	2名
	美 咲 町	1名
	浅 口 市	2名
	薬剤師国保	1名
	計15保険者	会員19名（実）147日

●「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」に参加して 岩橋 良子

平成30年2月2日国民健康保険中央会主催「平成29年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」が東京都内で開催され、参加してきました。午前は国民健康保険中央会飯山幸雄常務理事より「保健事業を取り巻く国の動き」について、少子高齢化が一層進行し現在は1人の高齢者を2.6人で支えているのが2060年には1.2人で支える人口構造となり、それに伴う財政事情・社会保障制度改革等の説明がありました。続いて、あいち健康の森健康科学総合センター長・津下一代氏の「保健事業は今!!第3期特定健診特定保健指導・糖尿病性腎症重症化予防・高齢者の保健事業（フレイル）」と題して講演がありました。20歳代の肥満は中高年期の高血圧・糖尿病に直結することから、20～30歳代にメタボ予防、40歳代からはフレイルに着目した保健指導が有効というお話は新鮮でした。

午後からは、事例発表が2事例ありました。

富山県在宅保健師らいちようの会「特定健診等勧奨事業の取り組みについて」では、事前に健診結果の読み方等の研修会を開催し意識の統一をしているという発表がありました。2事例目は、長野県在宅看護職信濃の会「保健補導員への支援について」で、一人の保健師による家庭訪問に村内の主婦が自主的に手伝いをしたことから誕生した保健補導員への支援についての発表でした。その後「今後の在宅保健師等会の活動の取り組みについて」のグループ討議を行いました。新潟、富山、京都、神奈川、鹿児島、岡山のメンバーで、会員の高齢化、派遣支援事業の人材捜しの苦労や広域地域での活動の大変さ等お互いの状況に共感したり、意見交換をするなど、活発かつ有意義な話し合いになりました。この連絡会で得たものを今後の「ものの会」の活動に生かしていきたいと思います。

「ももの会」貸出物品の御案内

これまでのメタボ体操の物品（Tシャツ、手袋、帽子）や動脈硬化予防物品（エプロンシアター）に加えて **紙芝居 2冊**が加わりました。健康教育等にご活用ください。

① お茶にしましょ



暮らしの中にある道具が食べ物を使って「ことば遊び」をしながら演じる紙芝居。

「さあ、お茶にしましょ、大福はふっくら美味しそう、おや、茶柱が立っていますよ…」自然と高齢者とも話が弾みます。

② みいちゃんのかずうた・あそびうた



みいちゃん、今日はおばあちゃん家に来ています。いとこのみよちゃんと一緒に手遊び・歌遊びで遊んで大喜び！「一番はじめは」「あんなたがたどこさ」「茶摘み」「ずいずいずっころばし」などで遊びます。

●元気に長生き、健康教育を企画して

操明学区のクラブより講演の依頼があり、「ももの会」から2名が健康啓発について、お話をさせていただきました。

笑えて学べるひと時を提供できる様にプログラムを組み、「若返りの秘訣」を始め「今よりもっと幸せになる秘策」「長生きをするために認知症の進行を緩やかにする秘策」「セルフマッサージの伝授」「口の働きと低栄養が及ぼす影響」等受講の皆様の反応を見ながらすすめていきました。

さらに一日に3種類の豆を意識して摂取することが低たんぱく防止にもつながること、また実際に唾液腺マッサージや口腔体操を一緒に行いました。健康劇で

甲斐 真美

はアドリブを効かせ岡山弁も存分に盛り込みました。講演後の反響として、「印象が強く心に残っています。たくさん笑ってためになりました。」との声も聞かれました。

今後の課題として友人の声かけも少なく外出できにくい方や、独居の方にもお越しいただける工夫をする事と「感想・気づき用紙」を配布して次回に活かす事です。なお、長いスパンで経過観察をする姿勢を大事にして継続的に健康啓発に取り組みたいと思います。

会員の皆様も地域の活性化の一助に出前講師をしていきませんか？（コミュニティケアレディ 甲斐真美）

会員だより

「ももの会」のメタボ予防体操が 国保連合会のHPにアップされています!!

岡山県国民健康保険団体連合会

検索

<http://www.okayama-kokuhoren.com/>



「ももの会」アイコンをクリック！
動画にて、メタボ予防体操公開中！

懐かしい「マイムマイム」の音楽に合わせて、
繰り返しの簡単な動きで、メタボ予防!!!
みんなの笑顔が会場にあふれること間違いなし!!

【平成29年度役員紹介】

会 長：皿海 二子	幹 事：松田 美津枝
副会長：岩橋 良子	幹 事：塚本 とみ子
副会長：田中 由香	監 事：井戸 忍
幹事（会計）：土井 和子	監 事：岡野 照美
幹事（書記）：岡部 日奈恵	

編集後記

今年度「ももの会」は長年の功績により、岡山県国民健康保険団体連合会表彰を受賞しました。

設立から役員として御尽力をいただいた歴代会長及び役員の皆様また、会員の皆様の賜物と感謝申し上げます。今後も国保連合会の保健事業はもとより地域で健康づくり応援団として御活躍下さっている皆様方の研鑽に寄与できますよう、幅のある活動支援を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」第17号会報

発 行◆平成30年3月31日

発行所◆岡山県国民健康保険団体連合会

事務局◆〒700-8568 岡山市北区桑田町17番5号

岡山県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健推進班

TEL 086-223-9103 FAX 086-223-9105