

momomo

第20号



スリーピー

イーティー

スポッチ

おかやま在宅保健師等の会



会長あいさつ



2020年は新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅保健師等の会「ももの会」の活動において会員の方々とお会いできたのは9月の研修会及び交流会の1回のみでした。会員の方々には本当に申し訳なく思っておりますが、感染のリスクを考えての判断で、ご理解いただきたいと思います。国保連合会事務局の方々のご配慮で、1回でも会員の皆さんと交流できたことを大変うれしく思います。

そんな中において、今年の目標であったフレイル予防体操をいろいろな皆様のご協力をいただき、完成させ、みなさまにCDを配布できましたことが、唯一の成果であります。このCDを活用して、自粛生活の中で体操を行い、フレイル予防に役立てていただければ幸いです。

2021年の大きな事業としては、11月におかやま在宅保健師等の会「ももの会」の20周年記念式典を予定しております。新型コロナウイルス感染症が落ち着いて、無事開催できることを願っております。

今回のコロナ禍で、研修や連絡方法の在り方について新しい取り組みの必要性に気づかされました。今後皆様の意見をお聞きしながらよりよい方向にすすめることができればと考えております。

できることをコツコツと積み重ねてまいりたいと思いますので、会員の皆様方の力をお貸しください。

【したいことはあきらめず、すべきことはあせらず、できることはくらすべし】
朝日新聞天声人語より

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」
会長 皿海 二子



令和2年度「ももの会」活動状況

I 研修会・交流会

令和2年9月1日(火)

第1回研修会・交流会

講演：「オーラルフレイルについて」

講師：鏡野町国民健康保険上齋原歯科診療所 所長 澤田 弘一先生

交流会：「新型コロナウイルス感染による自粛生活について」



澤田 弘一先生

●第1回研修会に参加して 渡邊 千香子

地域に根差した健康なまちづくりに長年尽力されてきたことが評価され、「やぶ医者大賞」を初めて歯科医師として受賞された先生の貴重なご講演を拝聴しました。

オーラル（口）フレイル（弱る）の症状として、滑舌の低下・食べこぼし・わずかなむせ・かめない食品の増加等が現れたら、老化のはじまりとのこと、最近食べこぼしや食事中に突然せき込んで咳が止まらないことのある私は、不安になりました。この衰えを軽視すると本格的に寝たきり（要介護）に繋がっていくとのことでした。

これからも今の生活を続けるには、かかりつけ医を持ち、バランスの良い食事を摂取し、社会との交流を持続することが大切だと実感しました。

また、具体的に「健口体操」や口元を鍛える「ま

き笛（吹き込んだ息で紙筒がピロピロと伸びる玩具）」・「パタカラ（マウスピースに似た口の周りの筋肉を鍛える道具）」等の紹介もありました。

質問として口腔洗浄剤の有効性や歯磨き粉の選択について、マスク使用で口呼吸が増えている弊害について等多くの質問が出ました。

とっても優しい口調で、丁寧に話ししていただき、あっという間の研修でした。

オーラルフレイルの予防について詳しく学ぶことができました。

とても興味深い内容で、質問がたくさん出ました。



交流会では、自粛生活について感じていることや気を付けていることについて発表し、情報を共有しました。



●令和2年度「ももの会」第1回研修会・交流会に参加して

西中 福美

今年度から同僚でもある先輩看護師に紹介され、「ももの会」に入会しました。

普段は病院の外来看護師としてパートで勤務している為、このコロナ禍の中での出席は感染のリスクを考えると不安や心配があり、参加への躊躇い^{ためら}もありましたが、「ももの会」の実際の活動内容や、雰囲気を知る為に是非、今回の研修会・交流会には出席したいと思い、初めて参加しました。

ソーシャルディスタンス・窓を開けての換気等の感染対策を十分に取開催された会は、皿海会長の開会挨拶の後、令和元年度特定健診等未受診者支援対策事業に関する報告がされました。私は外来勤務の為、一般健診、特定健診等にも携わっています。岡山県における特定健診の実施率、特定保健指導実施率が全国に比べても下回るだけでなく下位であるという事を知り、驚いたと同時に知る良い機会となりました。

フレイル予防体操は、前年度からの取り組みでしたが、完成したとのことで「おお牧場はみどり」の替え歌に合わせて参加者皆で体操をしました。歌詞の1・2

番は椅子に座った状態での体操なので、高齢者でも安全で比較的簡単に出来そうだと感じました。フレイルと言った言葉が地域の方々にどれ位認知されているのか不明ですが、健康長寿を目指すには、フレイル予防の継続がとても重要です。先ずは自身の周りから、フレイル予防の大切さと共に伝えていけたらと思います。

交流会では、「脳トレ」で頭の体操をした後、「新しい生活様式」についての近況報告や情報交換が、アットホームな雰囲気の中行われました。自己研鑽しながら、地域の健康作りの活動等に積極的に貢献されていることなど知ることが出来、良い刺激を受ける場となりました。

今後は「ももの会」の会員としての活動にも参加していきたいと思っています。



みんなで体操♪
CDと歌詞カードを
会員全員に配布しました。



完成した「フレイル予防体操」を
役員が披露しました。



岩橋副会長による脳トレ。
「1+6」を両手で表わすと…



みんなで楽しく頭の体操を
することができました。



Ⅱ 令和2年度取組事業

1 フレイル予防体操

「ももの会」役員を中心に歌詞や体操を考えた「フレイル予防体操」が完成しました。
岡山県在住のシンガーソングライター松本圭介さんにご協力いただき、CDと動画を作成しました。

「おおまきはみどり」
の替え歌♪

フレイル 予防体操

※（ ）の文字は歌わないでください♪

----- ☆椅子に座った状態☆ -----

1

ああ 歳をとったら
食事（が）偏り 体重減って

おお それは大変
外にも 出たくないよ ホイ!

体重減って 筋力低下
動きたくない 食べられない

それは それは 悪循環
フレイルに なって（い）るよ ホイ!



2

おお 食欲ないよ
元気（が）出ない 動くの面倒

食べる力を
つけましょう 体操で ホイ!

パパパパ タタタタ カカカカ ララララ
パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ

唾液をいっぱい 出しましょう
あ い う ベー



口腔体操
(口を大きく動かす)



舌を出す
(あ・い・う・べ〜!)

高齢者の方でもできる
楽しい体操だよ!

みんなでやってみよう!

体を動かして
フレイルを予防しよう!



3

さあ 指輪っかテスト
すきま(が)できる どうしてだろう



指輪っかテスト
(親指と人差し指で輪を作る)



利き足でない方の
ふくらはぎにあてる

それは筋肉 おちて(い)るよ
まずは運動 してみましょう ホイ!

立って椅子の後ろへ移動

----- ☆椅子の後ろに立った状態☆ -----

スクワットしましょう 1・2・3・4
ゆっくりしましょう 1・2・3・4



椅子を持って
スクワット
(2回)

片足出して ランジをしましょう
ゆっくり体重 かけましょう ホイ!



片足ランジ(2回)
※どちらの足でも OK

4

これからの人生
楽しく食べ 外に出かけ



足を上げて膝と肘を近づける
(右手左足→左手右足)

大きな声を出し
おしゃべりしよう 仲間で ホイ!



肘を曲げて
胸の前で合わせ、
肩甲骨をよせる
ように開く
(閉じる→開く)

フレイルなんて ふっとばして **つま先**
取り戻せ 元気なからだ



足の“つま先”
と“かかと”
を交互に動かす

今からできる フレイル予防
めざせ100歳 元気で オー!



元気に足踏み
最後は拳を上げて
大きな声で「オー！」





2 令和2年度在宅保健師等会における保健事業先進地研修(意見交換会)

●大分県在宅保健師等「虹の会」とのテレビ会議

岩橋 良子

令和3年1月6日大分県在宅保健師等「虹の会」から研修依頼があり、在宅保健師等の会における保健事業先進地研修(意見交換会)が行われました。大分県国保連合会、岡山県国保連合会、そして、「虹の会」会員の在宅を繋いでのWeb会議システム「ZOOM」を用いたオンライン形式です。初めてのオンライン会議に「うなすく」などの反応しながら参加すると一体感が出る」とのアドバイスを受け、ドキドキしながら参加しました。

「虹の会」日隈会長が、活動状況について話されました。平成3年設立され、会員は71名。地区において、イベント会場での健康相談、サロン等において「虹の会」作成の紙芝居やフレイルチェック表での健康教育等、活発な活動をされています。

「ももの会」は、講演を3題しました。講演①「岡山県災害公衆衛生活動に関する協定までの経緯と支援」岡山国保連合会保健事業課主査保健師早川さつきさん、講演②「ももの会における災害に関する活動状況」会員岡野照美さん、講演③「新型コロナウイルス

感染症に係る保健活動実践報告」会長皿海二子さんが、各10分程度の発表を行いました。

その後意見交換をしましたが、「虹の会」からは、災害時公衆衛生活動に関する協定以前より「ももの会」が、災害時支援関連の研修を行っていること、また岡野さんの講演での真備町岡田地区での災害状況やどんな支援が必要だったかなどリアルで具体的な内容を聞いたこと、新型コロナウイルス感染症の保健活動に係る上で重視した点について等が、特に参考になったところのご意見、ご感想をいただきました。

離れた場所での1時間のオンライン研修会でしたが、大分県在宅保健師等「虹の会」の皆さんが、とても近くに感じられました。

今後、「ももの会」でもオンライン形式で研修会が実施できたら楽しいと思える体験でした。



テレビ会議風景



西日本豪雨災害時のボランティア活動について発表しました。

3 新型コロナウイルス感染症受診相談支援員

4月上旬、岡山県から新型コロナウイルス感染症に関する保健所支援の依頼があり、「ももの会」保健師7名が「新型コロナウイルス感染症受診相談支援員」として活動しました。

派遣期間	令和2年5月7日～令和3年3月31日 ※当初は令和2年5月7日～令和2年9月30日の予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大により延長となった
派遣場所	岡山県内4保健所
業務内容	新型コロナウイルス感染症に関する電話対応、濃厚接触者の健康観察の電話、検査キットの準備、コロナ関連の文書整理等 ※陽性者や濃厚接触者との接触はなし

4

令和2年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告(DVD視聴)

●都道府県在宅保健師等会全国連絡会のDVDを視聴して

千田 政子

国民健康保険中央会主催で開催される「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」は、今年度は新型コロナウイルスの影響のため、集合形式の開催にはならず、資料及び資料の解説を収録したDVDが各事務局に配布されました。

令和3年2月22日「ものの会」役員会の後、役員でDVD収録の一部を視聴しました。

1つ目は、国民健康保険中央会 常務理事 中野透氏から「保健事業を取り巻く国の動き」についての説明がありました。高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施については、国保と後期高齢者の保健事業の接続の必要性やフレイル状態に着目した疾病予防の取り組みの必要性があり、市町村保健事業と介護予防の一体的な実施の連携による支援メニューの充実が必要との説明がありました。

2つ目は、鳥取県在宅等保健師の会「梨花の会」会長 美船智代氏から「新型コロナウイルス感染症対応について」の事例発表を視聴しました。「梨花の会」は、令和元年5月発足し、会員数は51名、会員は保健師を対象とし現役で働いている方や、再雇用で働いている方も入会しているとのことでした。



国民健康保険中央会から依頼があり、「岡山県災害時公衆衛生活動に関する協定までの経緯と支援」について発表しました。

岡山県国民健康保険団体連合会
保健事業課 主査保健師 早川 さつき氏

新型コロナウイルス感染症対応については、令和2年3月26日には、「梨花の会」として事務局を通じ、いち早く鳥取県へ協力の申し出を行い、翌日には鳥取県より協力依頼があったそうです。そして、4月2日にテレビ会議による臨時役員会を実施し、会としての意向確認を行い、事業実施に至ったとのことでした。初動時の協力者は10名（現在は14名）、主に発熱相談センターにおける電話対応、相談を行っているとのことでした。

会としては、「地域・住民」の「いのちと暮らし」を守るために、「心温かいサービス」を住民に届けるような取り組みを進めていると話されていました。「梨花の会」のタイムリーに密な連絡を鳥取県・梨花の会」役員事務局で行い、即効性のある協力へとつながった事例発表はとても興味深く視聴しました。

コロナ禍で会議や研修会等もこれまでのように一堂に会して開催することができにくい状況の中、今回のDVD視聴やオンラインを活用した研修会やテレビ会議等は、今後の「ものの会」の活動やオンラインを活用した体制づくりの参考にしていきたいと感じました。



DVD視聴風景

5

令和2年度 その他取組事業一覧

●特定健診等未受診者対策支援事業

(12保険者)

保険者等名	派遣会員数
岡山市	2人
倉敷市	2人
津山市	2人
玉野市	2人
井原市	2人
総社市	2人
高梁市	2人
和気町	2人
早島町	2人
久米南町	1人
浅口市	2人
医師国保組合	2人

●特定保健指導支援事業（2保険者）

保険者等名	派遣会員数
笠岡市	2人
和気町	1人

●地域支援事業（2保険者）

保険者等名	事業名	内容	派遣会員数
玉野市	特定健診等受診勧奨事業	玉野市国保被保険者のうち特定健診未受診者に対する電話勧奨及び結果入力等	7人
建設国保	健康教育	「免疫力を高める体づくり」と題した講演	1人

「ももの会」のメタボ予防体操及び フレイル予防体操が 国保連合会のHPにアップされています!!

ももの会 岡山

検索

<https://www.okayama-kokuhoren.com/momonokai/>



動画にて、メタボ予防体操及びフレイル予防体操公開中!



【令和2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：千田 政子
副会長：田中 由香	監 事：井戸 忍
幹事（会計）：平野 智子	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」会員の皆様においては、「特定健診未受診者対策支援事業」や「特定保健指導支援事業」等、様々な事業にご協力いただき感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症拡大により、研修会や交流会を中止せざるを得ない状況が続きましたが、「ももの会」として初めてオンラインを活用した研修会に参加する機会をいただき、新しい活動形態を取り入れる必要性を感じた年となりました。今後とも「ももの会」の活動が更に充実したものとなるよう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20号会報

発 行◆令和3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