

会報 つゆくさ

題字 挿絵 玉木テル子

会報「つゆくさ」第27号

令和5年7月31日発行

【発行責任者】

在宅保健師「つゆくさの会」
会長 鱒淵 清子

【発行者】

栃木県国民健康保険団体連合会
保健事業課 保健事業担当

宇都宮市本町3-9

栃木県本町合同ビル6階

TEL 028-622-7248

FAX 028-622-7281



令和4年度総会

会長あいさつ

在宅保健師「つゆくさの会」 会長 鱒淵 清子



会員の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。今年3月に開催された定期総会において会長に就任することになりました。これまでの活動を継承し、在宅保健師「つゆくさの会」の発展に向け、新役員一同努めてまいります。

今年3月の定期総会は、感染対策に留意しながら、2年ぶりに参集により開催することができ、会員20名の参加を得て、令和5年度事業の承認をいただきました。

昨年度の2回の研修会は、いづれも参集とオンライン参加の併用によるハイブリッド形式で開催し、多くの会員の皆様に参加いただきました。第1回研修会は、新型コロナウイルス感染症拡大時における保健師活動についてご報告をいただきました。IH EATの活動実績もご紹介いただき、つゆくさの会会員の担った役割の大きさを改めて知ることができました。第2回研修会は、高齢期を健康で過ごすためのフレイル予防について講演と実技指導をいただきました。

また、国保連合会事業の市町健康まつり支援事業や重複服薬者等訪問指導等支援事業については、依頼のあった市町に対して派遣協力を行いました。

ご協力いただきました会員の皆様に感謝申し上げます。

さて、本会では、保健師としての専門性を活かし地域における健康づくり等の推進に寄与し、地域保健に関する新しい知識や技術を学び親睦を深めていくことを活動方針として掲げております。新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されましたが、引き続き、感染予防対策を行いながら、本来の地域活動が推進されることを願い、国保連合会事務局をはじめ会員の皆様のご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報に寄せて

栃木県保健福祉部保健福祉課 課長補佐 長野 泰恵



つゆくさの会の皆様には、3年半の新型コロナウイルス感染症対応において、「IHEAT」（健康危機発生時において地域の保健師等が保健所等を支援する仕組み）として登録いただき、積極的疫学調査や健康観察をはじめ様々な業務に

御支援いただき、心から感謝申し上げます。度重なる感染の波に心が折れそうになる中、「何か私たちにやれることがあれば手伝うよ」と言ってくださる皆様の存在は本当に心強く、保健師活動を継続する私たちの原動力になりました。また、若い保健師にとっては、身近でベテラン保健師の皆様が、住民の相談に応じる場面に触れ、相談や予防活動の重要性等について多くの学びを得ることができ、現任教育の点からも御支援いただきました。この仕組みは、今年度に法定化され、県としても拡充を予定しております。事務局を通じ御案内させていただきますので、多くの皆様に御登録・御支援をいただきたくお願い申し上げます。

今年、栃木県は誕生から150年を迎え、様々なイベントが催されるなど、感染対策を講じながら新たな社会生活がはじまります。また、保健福祉関連の様々な計画の改正が予定されており、県民のさらなる健康の保持増進に寄与できるよう、先輩方がこれまで築いてきた、住民に寄り添い、信頼関係を築き、主体的な健康づくりを支援するという保健師活動のコアをしっかりと継承して参りますので、引き続き御指導のほどよろしくお願い致します。

最後になりますが、「つゆくさの会」の益々の御発展と会員の皆様の御健勝と御活躍を祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報に寄せて

栃木県市町保健師業務研究会 会長 生井 明美



在宅保健師「つゆくさの会」の皆様におかれましては、災害や新興感染症における健康危機対応、超高齢化社会を見据えた健康課題への対応など、保健師としての専門性と多くの経験を活かし、県民の健康づくり活動等の推進に寄与いただきまして深く感謝申し上げます。

保健事業を取り巻く現状として、新型コロナウイルス感染症は、感染症法の改正により、5類感染症に移行しました。また、こども政策を社会全体で総合的かつ強力に推進していくための包括的な基本法として、令和5年4月にこども基本法が施行され、こども家庭庁が新設されました。

コロナ禍の影響により、健康格差の拡大、人とかかわりの希薄化など、新たな問題が生じております。その様々な健康課題に対して私たち保健師は、「住民の健康と生活を守る保健師活動」を周囲に見える形で実践していくことが大切となります。このような状況を踏まえて、本会活動スローガンとして、『地域を「見る」「つなぐ」「動かす」住民力を引き出す保健師活動を展開していきましょう』を継続すると共に、新たに『保健師同士の「つながり」を再構築し、市町保健師としての知識、技術、専門性を高め合いましょう』を掲げました。住民から、あなたに出会えてよかったと思われるプロフェッショナルな保健師活動を展開していく所存であります。

「つゆくさの会」の諸先輩方におかれましては、引き続き、本会への温かいご支援、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い致します。

最後になりますが、在宅保健師「つゆくさの会」の益々のご発展と会員の皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報に寄せて

栃木県国民健康保険団体連合会 事務局長 福田 久則



在宅保健師「つゆくさの会」におかれましては、会員の皆様のこれまでの豊富な経験と専門性を活かし、地域住民の健康の保持・増進に寄与されておりますことに、深く敬意を表します。

また、平成7年の貴会設立以来、保険者等における保健事業の支援をはじめ、本会が実施する市町健康まつり、重複服薬者等訪問指導等支援事業に対し、会員の皆様方のご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの世界的流行から3年余りが過ぎ、5類引き下げにより平時への大きな転換点を迎えました。コロナ禍では住民の相談対応をはじめとした活動支援について、会員個人として活躍されている方もおり、現職保健師を支える在宅保健師の姿に改めて敬服いたします。

昨今の社会情勢の変化に伴い、各自治体では、これまでの保健分野に加え、最近では、虐待対応、災害・健康危機管理、認知症施策等、活動分野の多様化・役割の増大が進むなか、マンパワーの確保が十分ではなく、人生100年時代を迎え、今後在宅保健師の皆様の活躍に更なる期待が寄せられているものと推察しております。

本会としても、今後とも貴会の活動がより充実してまいりますよう、引き続き積極的に支援・協力をさせていただく所存でございますので、会員の皆様の変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

最後になりますが、貴会の更なるご発展と、会員の皆様の益々のご健勝とご活躍を心から祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

令和4年度 在宅保健師「つゆくさの会」総会

令和4年度在宅保健師「つゆくさの会」総会につきましては、令和5年3月6日(月)に国保連合会9階会議室にて、栃木県市町保健師業務研究会の生井明美会長、栃木県国民健康保険団体連合会の福田久則事務局長を来賓に迎え、開催しました。

2年ぶりの参集による開催となり、20名が出席しました。なお、ZOOM(WEB会議システム)も使用したハイブリッド形式で、5名がZOOMによりオンラインで傍聴しました。

総会では、猿山会長を議長に、議案事項として樋山副会長から令和4年度の事業報告、令和5年度事業計画の説明があり、双方とも議決されました。続いて「つゆくさの会」役員の改選について説明があり、執行部案が承認されました。また、報告事項として、猿山会長から、令和4年度都道府県在宅保健師等全国連絡会の復命伝達がありました。



令和4年度事業報告(一部紹介)

《栃木県国民健康保険団体連合会 事業への協力について》

市町健康まつりへの協力

【内容】

骨密度測定後の結果説明及び健康相談等

【実施市町】

宇都宮市・芳賀町・那珂川町

計3市町

【協力会員】 3名

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」への協力

【内容】

家庭訪問等による健康相談等

【実施市町】

小山市・佐野市・さくら市・

那須烏山市・塩谷町・高根沢町

計6市町

【協力会員】 10名

保険者(市町)支援事業として実施している各事業へご協力いただきました会員の皆様、本当にありがとうございました。今後とも変わらぬご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

令和4年度都道府県在宅保健師等全国連絡会の内容は、8ページに掲載しておりますのでご参照ください。

令和5年度の事業計画及び役員体制は10ページに掲載しておりますのでご参照ください。

活動報告 「市町健康まつり支援事業」・ 「重複服薬者等訪問指導等支援事業」

在宅保健師「つゆくさの会」では、栃木県国民健康保険団体連合会が実施する「市町健康まつり支援事業」での骨密度測定後の結果説明及び健康相談等や「重複服薬者等訪問指導等支援事業」での訪問指導等に協力しています。令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の感染対策を行いながら実施いたしました。ご協力いただいた会員の感想をご紹介します。

※協力実績は、3ページに掲載しています。

参加者の感想

「市町健康まつり支援事業」に参加して

小林 しげ子



令和4年8月の日曜日に、芳賀町と与能自治会主催の事業で骨密度測定結果説明の協力をいたしました。退職し6年、保健事業従事は約3年ぶりです。手持ちの資料で基礎知識を再確認し、不安ながらも少しの嬉しさを感じながら臨みました。

ご自身のこととは言え、休日に事業に参加くださる方は有難いものです。「参加してよかった」と感じてもらうことがまず大切。結果は正しく説明しますが、集団の場を考慮し悲観的や罪悪感を最小限にするようにも心掛けます。良い結果は十分に誉め、課題のある結果には希望を持てるよう今後の対策案を提示します。

住民の方との交流は気を抜けませんが、顔見知りの方との再会もあり保健師冥利を感じました。本日1日限りの保健指導は行動変容まで深く追及できませんが、このような事業を通して保健師力量が上がるものと、感謝とともに後輩への期待を持ちました。

健康づくりの専門知識は古くなり、更新の必要性がありますが、学習不足は否めず反省です。しかし、住民の方との交流は年を重ね、ひとりの地域生活者としての経験も加味されるものと、勝手に言い訳をしています。面倒なことは拒否したいところ、是非にと声をかけてくださったつゆくさの会会長に感謝です。

参加者の感想

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」に参加して

川村 和枝



昨年度、国保連合会からお声かけをいただき本事業に参加させていただきました。その際に感じたことについて、報告します。

家庭訪問中心の支援ということで、少しワクワクした気持ちで事前の資料が届くのを待っていました。届いた資料を確認したところ、よくもこれだけの薬を複数の医療機関で処方されているなど、身体は大丈夫なのかなと、ビックリするくらいの内容でした。

限られた訪問の中で、どのようにアプローチしていったらいいか悩みましたが、市町の保健師から事前に家庭や本人の状況などを聴取する時間をいただくことができました。その中で、今回の訪問で何をメインに指導していくか、市町と当方の役割分担など、詳細な打ち合わせを行うことで不安は解消されました。

あるケースは、複雑な家族関係があり、重複服薬等について自身の問題として受け止められないといった状況でした。家族関係に介入しケースの不安を取り除きながら、自身の健康について向き合えるよう調整していく必要があると判断しました。市町の保健師から、関係部署にすぐに連絡を入れていただき、対応していくことになりました。

私たちが在宅保健師は、継続した支援は難しいですが、外部者だから見えてくるものがあります。地域を把握している保健師と連携することにより、対応できる課題もあると実感したところです。

第1回研修会報告

【開催日】 令和4年10月17日（月）

【場所】 国保連合会9階会議室

【テーマ】 新型コロナウイルス感染拡大時における保健師活動について

【講演①】 「栃木県の感染症対応の保健活動を振り返って」

講師 在宅保健師つゆくさの会 会員 川村和枝氏

（前栃木県保健福祉部保健福祉課主幹 感染症対策）

【講演②】 「健康福祉センターにおける取り組み（IHEATを受け入れての活動を含む）」

講師 栃木県東健康福祉センター 地域保健部長補佐（総括） 富田倫子氏

研修会は、感染症対策を万全に、マスク着用、会場入り口で検温・手指消毒、座席間隔に配慮し座席は指定としました。



ZOOM（WEB会議システム）による参加もあり、WEBカメラを回しつつ、講師の進行により、猿山会長からのあいさつ後、講師のお二人から「講演、保健所の健康観察等に協力した会員3名からの報告、樋山副会長による閉会あいさつとなりました。

長引くコロナ禍で、外出もままならない毎日を送ってまいりましたが、久しぶりの集合研修会となり、なつかしい顔を合わせて会員同士の交流も図ることができました。研修会アンケート

にも貴重な感想等を数多くいただきました。

講師のお二人には、大変ご多忙の中で詳細な講義資料を作成していただき第5波当時の活動を中心にお話しいただきました。特に印象に残っている内容についてご紹介します。

〈川村氏の講演〉

昨年夏のコロナ第5波は、重症化する方の割合が高い中で、入院医療病床の確保と同時に在宅療養を補完



する療養ホテルの開設における施設運営の責任者として、療養者の健康管理・や施設内感染対策、従事者への教育等に当たった一端をお話しいただきました。急性期対応をはじめ、医療・生活支援にあたる従事者の人材管理等をやり通した川村さんの高い管理能力に感動しつつも「コロナは、災害と一緒に

いつ何が起ころかわからない」「対人支援能力がない人はどこに行っても難しい」「療養者の観察や判断の誤りが死と隣り合わせで怖かった」とのお話を伺い、身が引き締まる思いがしました。

〈富田氏の講演〉

2019年12月中国武漢での発生以降、第1波から研修会当日の



第7波までを振り返り保健所管内の発生状況データや、保健所内保健師チーム活動と外部からの支援体制の変遷等についてお話いただきました。3年に及ぶコロナ対応の中で、支援に入つた市町保健師・所内後輩保健師・外部からの看護職等の業務を統括してこれ、在宅療養者の健康管理に地域医療体制の整備にあたりつつ在宅療養者の命を守る活動に率先して専念されていたホットで心強い富田さんの姿が目につかびます。

（渡邊）

参加者の感想

- 大変なコロナ対策への対応・・・その当時の状況がよく分かり、大変お疲れ様でした。あらためて保健師が感染症・健康危機管理の中心的役割であったこと、重責であったことを強く感じ受け止めました。保健師という専門職のあり方等を再認識でき、保健師の誇りを感じました。
- 発生患者の国籍や医療機関数・協力度合いなど、地域性の違いによって対応に困難さがあり、対策には応用力が求められることがよく分かりました。管内2市の協力を得ることで、それぞれの保健師が得意とする力を最大限に活かして業務にあたり、相互理解が深まった様子は今後の保健活動においても有効に活かせる機会になったのではないかと思います。

第2回研修会報告

【開催日】 令和5年3月6日(月)

【場所】 国保連合会9階会議室

【テーマ】

いつまでもいきいきと生きていくために知っておきたいフレイル予防

【講演①】

「後期高齢者医療の現状と『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施』について」

講師 栃木県後期高齢者医療広域連合 給付課 審査保健担当 主任保健師 稲葉 節子氏

【講演②】

「フレイル予防のポイント〜ロコトレでフレイル予防〜」

講師 国際医療福祉大学病院 診療技術部 リハビリテーション室 理学療法士 入江 容氏

長期化する新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、日常生活や社会活動が制限され、心身に与える影響が憂慮されている。特に、高齢者においては、大きな課題といえる。

この研修は、「いつまでもいきいきと生きていくために知っておきたいフレイル予防」をメインテーマに、後期高齢者医療の現状や取り組み、運動に焦点を当てたフレイル予防について学び、地域の保健活動に活かすことを目的に開催した。



講演①では、栃木県の後期高齢者医療制度の現状と高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について講演がなされた。

被保険者数と医療費は共に増加し、介護保険料も第8期は第1期に比べ2.2倍の額になっている。医療費の内訳は、入院、入院外が多く、入院では、骨折、脳梗塞、慢性腎不全、外来では、慢性腎不全、糖尿病、高血圧が上位を占

めている。人工透析患者については人口10万人当たり全国よりも多い状況であり、新規患者の年齢層では、70〜79歳が最も多い現状である。これら複数の健康課題に対応するためには、保健事業と介護予防を一体的に取り組む事業展開が求められる。県内においても様々な取り組みが開始されたが、まだ課題は多い。

そのような中でも、在宅保健師による生活習慣病の保健指導や服薬指導、通いの場等を実践している市町もある。高齢者の特性を踏まえた保健事業が身近な地域で実施できるよう、在宅保健師の会の支援をお願いしたいと話された。

後期高齢者の医療の実態を知り、改めて、生活習慣病の重症化予防とフレイル対策の重要性を認識した。また、在宅保健師の活躍の様子や更なる期待の大きさについても理解できた。

講演②では、フレイル予防のポイントとして、高齢者における身体的変化(サルコペニア)やフレイルについての定義や特徴につい

て講演がなされた。サルコペニアは、加齢によって生じる骨格筋量と骨格筋力の低下で、筋肉がやせ衰えることである。フレイルサイクルを理解し、個人が今、どの状態かを知ることが重要であり、プレフレイルで気づき、対策を講じれば健康に戻ることが可能である。フレイルの要因でもあるロコモティブシンドローム(運動器症候群)の対策としてロコトレがあり、高齢者の運動機能や生活機能向上に有用である。

早期発見(ロコチェック)と早期対策(ロコトレ)を行い、ロコトレを継続することが重要であるとのことである。また、歩くことも介護予防につながることから、ウォーキングの動機づけと習慣化が重要と話された。

最後に、ロコトレの内容と実際に、会場の参加者とともに実施した。

私たちが在宅保健師が、いきいきと生きていくために、さらに地域での活動を行うために有意義な研修会となった。



(罫測)

研修会で紹介されたロコトレの一例

② 下肢筋力をつけるロコトレ スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

スクワットができない場合



イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



1. 足を肩幅に広げて立ちます。



2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻します。

① バランス能力をつけるロコトレ 片足立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。



2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



POINT
支えが必要な人は十分注意して机に手や指先をつけて行います。

参加者の感想

- 個人としては、疾病予防や転倒予防に心がけると共に、年1回の健康診査を受けることが重要と思った。保健師としては地域の活動に協力して、自分も地域も健康になれるよう努めたい。
- 県内全部の75歳以上のデータが見られて参考になった。後期高齢健診の必要性が理解できた。
- 頭では理解できて、加齢、老化、そして日々の気力低下など重なり、サルコペニアとフレイルの関係など、いつでも介護状態、QOL低下になり得ることを痛感する。日々の生活習慣をあらためて考える機会となりました。

③ ふくらはぎの筋力をつける ヒールレイズ

1日の回数の目安：10～20回(できる範囲で)×2～3セット



1. 両足で立った状態で踵を上げて…

2. ゆっくり踵を降ろします。

POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・また踵を上げすぎると痛みやすくなります。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

出典：公益社団法人日本整形外科学会 / ロコモチャレンジ推進協議会『ロコモパンフレット 2020 年度版』を一部改定

栃木県国民健康保険団体連合会事業

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」に

ぜひご協力ください！

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」は、重複服薬等の対象者に対し、保健師や薬剤師による訪問指導を実施することにより、適正な受療行動の普及・啓発を行い、医療費の適正化を目指すことを目的として、国保連合会が令和2年度から実施しております。

県内市町等からの委託により、重複服薬対象者一覧の作成や訪問候補者の選定、訪問指導への同行、研修会の開催などの支援を行っておりますが、訪問指導及び訪問指導記録の作成については、在宅保健師「つゆくさの会」会員の皆様にご協力をいただいております。

○在宅保健師の役割○

- 市町の担当者と対象者宅を訪問し、服薬状況や健康状態について助言等を行います。
- 訪問指導の主な対象者は、同じ薬効のお薬（内服薬・外用薬）を、複数の医療機関から複数月にわたり処方されている方となります。
- 訪問指導後、市役所・町役場等の庁舎内にて指導結果を記録用紙に記録し、国保連合会へ提出します。

※ご協力いただく場合には、事前に国保連合会担当者より必要な資料の提供及び内容についてご説明します。

※実施日に市役所・役場等へ集合し、市町担当者と対象者宅を訪問します。（1日で2件程度訪問／1件あたり30分～1時間程度・庁舎等での面談の場合もあり）

【復命伝達】

都道府県在宅保健師等 全国連絡会の報告

昨年に引き続き資料及びDVD配布による開催となりました。その概要を報告致します。

○講演1

「保健事業における国の動向について」

厚生省健康局保健指導室

室長 五十嵐 久美子 氏

(1) 地域における健康危機管理体制強化
今後の新興・再興感染症への対応は
勿論のこと、災害等他分野も含めた
健康危機全般について、これらが複
合的に発生した場合にも対応できる
健康危機管理体制の構築が必要。

※地域保健法において、保健所業務を
支援する保健師等の専門家（I H E
A T）の整備等が法制化された

(2) 地域における健康づくり施策の動向

【成果を重視した特定保健指導の評価
体系に見直し】

・腹囲2cm・体重2kg減を達成した場
合には、保健指導の介入量を問わず
に、特定保健指導終了とする等、成
果が出たことを評価するアウトカム
評価を導入する。
・保険者等はアウトカムの達成状況の

把握や要因の検討等を行い、より質
の高い保健指導を対象者に還元す
る。

○講演2

「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」

自治医科大学看護学部

春山 早苗 氏

・保健活動のフェーズ（0～5）は生
活の場所によりフェーズが区切られ
ており、0～3は、避難所から仮設
住宅入居までで、災害発生時の住民
の命と健康に関わる業務が優先。

・フェーズ4からの慢性期（復旧復興
期）は生活の再建や、地域の再建の
時期。慢性期に向かうと、通常業務
が再開する。併せて発災後の保健活
動の慢性期対応では、災害が人々の
生活や地域に及ぼす影響は長期にわ
たり、保健活動は、医療活動のよう
には縮小されない。

◎在宅保健師会の皆様には、地域を知って
いるという強みを発揮して活躍して欲し
い。

その他、「事例発表」として、①茨城県在
宅保健師の会より災害時の支援協力体制の
構築について、②愛知県在宅保健師の会よ
り、「みんなの保健室」の活動内容について
発表があった。

今 の 私

早いもので退職して17年目になり、今年は喜寿
を迎えます。

夫婦とも仕事と子育てに多忙な日々でしたが、
退職後、時間にも子供にも制限されない自由な時
間を満喫しています。夫と二人の時間を大切にし
て、旅行やゴルフを楽しんだり、関東八十八ヶ所
霊場巡りも開始しましたが、コロナのため一時中
断しています。

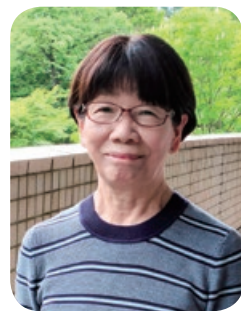
また、職場の仲間やパッチワークの仲間との食
事会も楽しみです。地域活動として公民館事業に
参加したり、婦人会に加入しボランティア活動を
通じて地域の人との交流も増えました。

スクールガードも8年目になります。毎朝7時
に子供たちと通学のお供をします。ウォーキング
も兼ね、子供たちからパワーをもらい、自分自身
の健康の維持に役に立っています。子供から「い
つもありがとう」と言われたときは、本当にうれ
しいです。

なによりも、庭の花を眺めながらコーヒーを飲
むゆったりと
した時間が持
てることに感
謝し、これか
ら健康であ
りたいと願っ
ております。



初山 喜久代



竹内 則子

2012年に栃木県を退職後、縁あって栃木県保健衛生事業団で働くことになりました。検診機関の保健師として試行錯誤しながらの毎日でしたが、新しい学びもたくさんありました。事業団で取り組んだ主な業務は、徹底した精度管理や将来を見据えた検診の在り方、保健指導のレベルアップ等で、いままでとは異なる新しい視点も必要となりとても貴重な体験ができました。

事業団を退職した後は、家事や家の片付けなどが日課になっていきます。家の片付けは、やろうという気持ちが始まった時でないとなかなか取り組みませんので、思うように進まない状況にあります。今まで仕事を理由に家の片付けには見て見ぬふりをしてきましたので、整理をしていくと不要なものがたくさん出てくることに少々驚いています。

今の楽しみは友人と会い、たわいのないおしゃべりをする事です。食事をしたり旅に出かけたりと心の許しあえる仲間がいることに感謝しており、心も満たされます。また、日光彫や絵手紙教室に参加しています。何も考えずに取り組んでいると気持ちがリフレッシュできます。双方の教室ともに雰囲気がよく、自分のペースで進めることが出来るので長く続けていられるのだと思います。

これからは、何でもない日々が送れる幸せを感じながら様々なことに関心を寄せ、ちよっぴりチャレンジする気持ちを持ち続けていきたいなと思っています。



菅沼 妙子

平成19年に私も民生委員をきっかけに、「介護予防のいきいきふれあい事業」のボランティアをしています。市からの委託事業である高齢者の寝たきり予防活動のプログラムでは、当時は運動や会話・物作り等、手先を使ったり認知症予防に繋がる仲間との交流で、1回20〜25人が集まり、20人くらいのスタッフが協力し合って活動していました。今はコロナ対策も緩和されて、令和5年6月からいきいきふれあい事業が再開しています。コロナ感染が大流行し活動を中止していた約3年の間に、転倒や体力低下等により、利用者は10人程度に減少しています。スタッフも同様のため、増員対策を考えなければなりません。

平成22年からは更生保護女性会に加入し、活動しています。社会を明るくする基本活動があり、小学1年生には入学おめでとうの葉を、また中学3年生には愛の鈴ストラップを作り、プレゼントしています。児童・生徒が非行に走ることなく、すくすくと成長することを願い贈っています。また、学童や幼稚園・保育園・児童館施設などにチューリップの球根を寄付し、花の成長と咲いた時の美しさに素直に感動できる環境作りの手助けをしています。私達小山更女は、女性の更生保護施設に入居している方々が生産したトウモロコシやジャガイモ・玉ねぎ等の購入や正月の餅代を寄付し生活支援の協力をしています。

さらに、放課後こども教室「乙女っ子なかよし広場」も再開し、外遊びや室内遊び等の見守りをしています。小学生が遊びを通して学年を越えて交流を図り、色々な体験を通して、善悪の判断が身に付くようになる健全な成長を目指し関わっています。

「つゆくさの会」研修会のお知らせ

日時

令和5年9月28日（木）

13時30分～15時30分

場所

栃木県国民健康保険団体連合会

9階会議室

（宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル）

参集とオンライン（ZOOM）参加
の併用開催

内容

テーマ：地域における安全な服薬
管理を目指して

講演①

「重複服薬者等訪問指導等

支援事業について（仮）

講師：栃木県国民健康保険団体連合会

保健師

講演②

「重複服薬の問題点と

薬剤師の立場から伝えたいこと（仮）

講師：ファークロス薬局のぎ 薬剤師

財部 仁誌 氏

多くの皆様のご参加をお待ちしております！

令和5年度 活動方針

- 保健師としての専門性を活かし地域における健康づくり活動等の推進に寄与する。
- 地域保健に関する新しい知識や技術を学ぶとともに、会員間の親睦を深めることを目指す。

令和5年度 事業計画

- 総会 年1回（3月）
 - 役員会 年4回
 - 研修会 年2回（9月・3月）
 - 会報「つゆくさ」発刊 年1回（7月）
 - 災害時ボランティア活動の実施
 - 地域における交流会の実施
 - 都道府県在宅保健師等会全国連絡会 年1回
 - その他
- 栃木県国民健康保険団体連合会事業への協力
- ・ 市町健康まつり
 - ・ 重複服薬者等訪問指導等支援事業
- 会員状況調査の実施

令和5年度 役員

鷹箸 英子 幹事	渡邊 悦子 幹事
難波 敏子 幹事	鱒淵 清子 会長
大塚 純子 幹事	樋山 光子 副会長
平石 紀子 副会長（連合会保健師）	

会員募集のお知らせ（入会費・年会費無料）

在宅保健師「つゆくさの会」では、新規会員を随時募集しています。

保健師の資格をお持ちの方で、在宅で活動されている方や、退職された方、非常勤嘱託等による勤務をしている方がいらつしゃいましたら、是非、在宅保健師「つゆくさの会」にお誘いください。ご連絡をお待ちしております。

※入会の手続きについては事務局までお問い合わせください。

【事務局】 栃木県国民健康保険団体連合会保健事業課
保健事業担当（☎028-622-7248）

新会員のご紹介

熊谷 悦子 室橋 正枝	増淵 美樹
墳本 明美 榎本 紀子	高田 洋子 大島 由子
五月女 幸子 渡辺 良子	※敬称略
佐々木 純子	会員数131名

（令和5年6月末時点）

編集後記

この号が届く頃、皆様はかがお過ごしでしょうか。この三年半余りは新型コロナウイルス感染症の影響を受け、思うような生活ができない毎日であったと推測いたします。今もまだまだ普段通りとはいきませんが、やっと、少しずつ対面での研修会等が再開できるようになりました。

地域と繋がっていたいという私たちの強い思いは、やはり人と会ってこそ、向き合ってこそ相手のことを思う感情が生まれ、行動できるのではないかと思います。この会報を通して出会えたことが、少しでも皆様の日々の活力になればと思います。

会報の発行にあたり御協力いただいた皆様に、心より御礼申し上げます。

