

福島県在宅保健師の会「絆」会報

会長あいさつ 嵯峨圭子



異常気象ともいえるこの夏の猛暑と大雨に会員の皆様にはお変わりなくお過ごしでしょうか。

3 月の総会の後、半年が経過しました。各地区において各々活動・活躍されていることと思います。

当会の主力事業であります保健師劇団も 10 月、11 月と講演を依頼されており、テーマの「生活習慣病にさよならパート2(糖尿病編)」についてもシナリオ検討委員会で検討を重ねております。

先の総会において、次年度の総会の開催は平成 29 年 9 月とし、役員の任期は平成 29 年 3 月 31 日を 6 か月延長し、役員の任期は平成 29 年 9 月 30 日までと決定されました。これは都道府県在宅保健師等会連絡会議役員の任期にあわせたものであります。さらに 3 月開催という事は、会津地方においては積雪期であり、出席が困難になる場合を考慮しました。

従来の日程とは異なりますことをご承知いただきたいと思います。

さわやかな秋をむかえ、活動に運動に教養に食欲に、と健やかな日々を味わって、より元気でお過ごしいただきたいと思います。

平成 27 年度東北地方保健師等会連絡会議開催

平成 27 年 12 月 3 日(木)～4 日(金)ホテル福島グリーンパレスにて、東北地方国保協議会と福島県国民健康保険団体連合会の主催により「平成 27 年度東北地方保健師等連絡会議」が開催されました。青森県・岩手県・宮城県・秋田県・山形県・新潟県・福島県より 56 名の参加がありました。

1 日目は奥羽大学歯学部鈴木教授より「健康長寿を目指したロコモティブシンドロームの予防法について」と宮城教育大里見教授より「からだの可能性を信じて～日常のからだを捉え直す～」というテーマで講演をいただきました。その後、秋田県在宅保健師等ゆずり葉の

会の佐藤会長から報告をいただき、国民健康保険中央会鎌形常勤参与から「国保保健事業と在宅保健師等の役割」について講演をいただきました。

2 日目は福島県在宅保健師の会「絆」から事例発表と「在宅保健師等は何ができるのか？何をすべきか？」というテーマでグループ討議を行いました。福島県の活動について、「劇」という手段で、予防的視点でより健康な人を作っていくのは素晴らしいと鎌形常勤参与からコメントをいただきました。

【情報交換会の1コマ】



平成27年度都道府県在宅保健師等全国連絡会

平成28年2月3日 都市センターホテルにて

平成28年2月3日(水)都市センターホテル(東京都)において、全国39都道府県から74名の参加者があり開催されました。本会からは会長と事務局担当者の2名出席しました。

国保中央会柴田理事長、都道府県在宅保健師等会全国連絡会会長の秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会佐藤会長の挨拶で始まりました。

「社会保障制度・医療保障制度改革に関する国の動き」と題して説明があり、その後「高齢期のフレイルとその予防について」国立長寿医療研究センター佐竹氏から、高齢者のフレイルとは、身体障害はなく、日常生活は自立しているが、風邪や転倒などの小さな出来事が原因で要介護状態になる危険性が高い状態(虚弱化)のことをいう。フレイルは、適切な栄養摂取や運動等で改善したり、予防できるとお話がありました。その他、青森県と鹿児島県の在宅保健師の会から事例発表があり、グループ討議をしました。グループ討議では、各県、共通の課題として会員の確保、資質の向上、現役保健師との連携等があげられました。

この連絡会は国保中央会が主催で開催され、全国の方との情報交換ができる唯一の機会です。それぞれの地域の実情や、抱えている悩みは会員の高齢化、新会員が増えないなど共通するところがありました。しかし、生き生きと活動しているという報告もあり、自分の県での活動にヒントをいただき、明日からの活動につながる場でもありました。(事務局)

平成27年度福島県在宅保健師の会「絆」研修会

平成28年3月12日(土)平成27年度福島県在宅保健師の会「絆」総会と併せて
コラッセふくしまを会場に開催。

福島県立医科大学医学部疫学講座大平哲也主任教授から

「生活習慣病、認知症予防の新たな展開～ストレス対処、笑いの効果～」

と題して講演をいただきました。パワーポイントを使いわかりやすくお話をいただき大変好評でした。

午後からは「データヘルス計画の策定状況について」と題して、福島県国民健康保険団体連合会事業振興課職員から報告がありました。

【研修の1コマ 表情に注目】

～大平先生の講演を聞いての感想～

講演会を聞いて、笑いは、免疫力を高め、血行を良くするなどの医学的効果があるといわれていますが、先生は、『笑い』について研究・分析しそのデータを提示しておりました。・よく笑っている人ほど長生きする。・金持ちほどよく笑う。・笑いが少なくなると認知機能が低下する。・笑わない人は笑う人に比べ離婚率5倍、・痛みと笑い、がんと笑い、循環器疾患と笑い、ストレスと笑い等、「笑いの効果」「笑い与健康」についてデータを示しながらの話に改めて「笑の力」を再確認しました。人は、ア行とハ行で笑うが、女性が一番美しく見えるのは「へ笑い」ということで「へ笑い」を取り入れた笑いヨガを行いました。初めは緊張していた心と体が徐々にほぐれていき、とてもリラックスした気分になり「笑いの効果」が実感できました。今回の講演を機に、「笑い」の多い毎日を過ごそうと思いました。できれば「へ笑い」を意識しながら！

外山弘子氏(いわき市在住)



平成27年度福島県在宅保健師の会「絆」総会

平成27年3月12日(土)午前の研修に引き続き、平成27年度福島県在宅保健師の会「絆」総会が会員20名の出席により開催され、下記事項について了承されました。

○総会・役員について

①都道府県在宅保健師等会連絡会議の役員の任期に合わせて、役員の任期が変更になりました。

・現役員の任期は平成27年4月1日から平成

29年3月31日まででしたが半年延長になり、平成29年9月30日となり、その後は2年任期で改選になります。

②総会は、平成29年9月 福島市で開催予定です。

○平成28年度の事業については、健康劇を中心に活動することで了解が得られました。

「保健師劇団」のPRも機会をとらえて実施することになりました。



～平成27年度健康劇を実施しての感想～

★敬老会のアトラクションの席で、「高血圧症」について演じることがどうなのか。寸劇の後のスライドの内容は真面目な内容であり、会場がしらけてしまうのではと心配であった。でも、市の保健師の要望はいつもの通りでお願いしたいとのこと。時間が限られていたため、内容はかなり絞って実施したが、反応は意外であった。関心を持って聞いてくれたのである。皆で協力して演じることは楽しいものです。(七宮さん)

★矢祭町は、町が参加者募集して実施している研修会の一環として、「健康劇」をさせていただいた。白河市大信庁舎は、敬老会の余興の一つとしての「健康劇」だった。会の目的も参加者の意図も違うこの二つの会から感じたことは、要請をいただいたことはチャンスをいただいたことで感謝して受け取る。しかし、演出は目的に合わせることも必要かと思った。現在は、「高血圧編」のみの上演であるが、今後は市町村のニーズを受け止めて、演目を増やすことも必要と思う。工夫している点、5分の中で①自分たちの問題として受け止められるようにすること。②笑いをとる。(菅野さん)

★拍子木の合図で登場して始まりです。今日は、敬老会の依頼でした。一段と高い舞台でしたので、気持ちも上がってしまいましたが、なんとかセリフも言えて終わりました。演じるのは3人、時間にして5分。その後解説を15分。4人で20分「高血圧予防と特定健診の必要性」をテーマに実施しました。(荒井さん)



【大信庁舎での健康劇の1場面】

★矢祭町山村開発センターにて、保健師劇団の団員の一人として、参加させていただきました。小さな会場でしたが、参加された方は熱心に聞き入っていました。地域の保健推進員との事で、少しでも糧になったようです。今後も微力ながら活動に参加したいと思います。(丹治さん)

★私は、平成 25 年度の「絆の総会」の際に「生活習慣病にさよならパート1(高血圧編)」の上演があり、皆さんが一生懸命に演じておられましたので、何か裏方でよいのでお手伝いすることがあればと思い準備や演じ終わった後の後片付け等の係りでも良いな一と思い、申込用紙を提出しました。しかし、シナリオの検討は充分なされ、「もう受けた特定健診」も原稿は仕上がっております。

ひょんなことから、25 年 12 月頃に連合会に市町村から劇団の依頼があり参加しました。伺った市町村の保健師の活動は活気があり、往年の私たちの姿が目にかび安心もしました。

在宅保健師の会の重点活動である保健師劇団のますますの発展が望まれます。在宅保健師の会に入会され、一緒に活動されるのをお待ちしております。(菅野さん)

市町村保健師等の 皆様へ

保健師劇団を活用ください

ふくしまけんざいたくほけんし かいは せき
福島県在宅保健師の会「絆」では、生活習慣病予防のための
「健康劇」と「講話」をセットとして 要請があれば出向いております。

今のところ 「高血圧症」「もう受けた？特定健診」をテーマに公演しております。住民の皆様への ポピュレーション アプローチや
各種会合(保健協力員さん等研修会)の 前座 などに活用ください。
時間は、15～20 分程度です。

申し込み・問い合わせ は下記担当へお電話で。

(国保連合会 事業振興課 保健事業係)

費用は掛かりません。 お気軽に相談を！



福島県国民健康保険団体連合会
〒960-8043 福島市中町3番7号 国保会館
事業振興課 保健事業係 TEL 024-523-2754
FAX 024-523-2704
e-mail:jigyoku@fukushima-kokuho.jp

会員の皆様へ

～会員募集中です～

会員の皆様の保健師のお知り合いや、お友達等会員にお誘いくださいませ。

【会員になると】

- ★研修会等開催の案内をお知らせします。
- ★今までの経験を生かし、健康劇にも挑戦しませんか？
- ★年 1 回会報をお届けします。

* 入会のための費用や研修会の受講料等はかかりません。

◎問い合わせ先:

福島県国民健康保険団体連合会事業振興課保健事業係
TEL024-523-2754 FAX024-523-2704

編集後記

○あの残暑が嘘のように秋の気配になりました。月日の流れに戸惑う日々です。この 3 月末で国保連合会での役割をおえました。7 年間、在宅保健師の役割を考えながら努力したつもりです。保健師の活動も益々責任が伴い、成果が求められる時代です。今後も保健師を取り巻く社会情勢に関心をもち、在宅保健師の会員として、地域で微力ながら活動ができればと思っております。お世話になりました《丹野由美子》

○今年の 4 月から国保連合会で専門員として勤務しております。会員の皆様と一緒に考えながら活動を組み立てていきたいと思っていますので、会員の皆様いろいろな活動の情報をお知らせください。 よろしく願いいたします。《宮田良子》

発行

福島県在宅保健師の会「絆」会報
第 16 号

発行日:平成 28 年 11 月

事務局:福島県国民健康保険団体連合会
事業振興課保健事業係

〒960-8043 福島市中町 3 番 7 号
TEL024-523-2754
FAX024-523-2704