

あいち



愛知県在宅保健師会

第23-2号 令和4年3月

発行 愛知県在宅保健師会「あいち」
名古屋市東区泉1-6-5
愛知県国民健康保険団体連合会内
TEL 052-962-1379
発行人 丸山 路代

会長あいさつ



愛知県在宅保健師会「あいち」

会長 丸山 路代

夢をかなえるため、オリンピックという大舞台で果敢に挑むアスリート達の姿に一喜一憂しながら応援し感動をもらいました。また、子供の頃の夢であった宇宙飛行を実現した人もいます。

皆さんの夢は何ですか？

私ごとですが、最近、差し歯が抜けて応急処置を繰り返しています。歯茎が弱いので、いずれはブリッジにするのですが、歯医者さんのご理解を得て現状維持を保っています。

現在の「新型コロナウイルス感染症対策」も、その場しのぎの応急処置の繰り返しで、土台の補強が不十分なまま第六波に突入したと思います。私は退職OGとして保健センターの応援に行きましたが、国の方針変更や感染者の急増によりマニュアルが度々変更され、緊張でいささか疲れました。

コロナ禍が二年以上続き、体力の低下した高齢者が増加していると考えられ、今後もフレイル予防・孤立対策等、地域における介護予防の重要性が増していくものと考えられます。フレイルの進行を防止し、在宅で自立した生活が送れるように、身近なところで健康相談・生活支援ができる場づくりが求められています。感染症対策を徹底して地域で活動している会員にメールを送ります。研修委員会も「すこやか健康教室」が開催できないので、季節にあった健康法の活用リーフレットを作りました。会報と一緒に送付されますのでご利用ください。できることから始めましょう。

今年度の研修はWeb配信でしたが、来年度は一部ですが集合研修ができるように企画しています。また、連合会のホームページで研修動画を見られるよう準備を進めています。

総会は書面表決となりますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。来年度、久々に、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



■ 会長あいさつ	1
■ 取材「認知症予防ネットワークー宮」	2
■ 第2回研修会 「予防医学としての食を学ぶ」	3

目次

■ 都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告 / すこやか健康教室用リーフレット作成 / お知らせコーナー / 新会員紹介 / 編集後記	4
---	---

取材

コロナ禍における地域の保健活動 「認知症予防ネットワーク一宮」 での活動

令和三年十月十五日(金)

「認知症予防ネットワーク一宮」に所属して活躍されている会員の長谷川さんに、コロナ禍での活動の様子について、Web方式で取材しました。

●「認知症予防ネットワーク一宮」の活動とは？

この会は平成三〇年度から活動を開始し、スタッフは現在十名(保健師、看護師、介護職関係、市民)で、運営や企画は主に保健師・看護師で行っている。

活動内容は①みんなの認知症予防ゲーム教室の開催②認知症予防講演会・みんなの認知症予防ゲームリーダー養成講座の開催③介護施設やサロン等への出前講座で、一宮市市民活動サポート補助金を活用し、事業を行っている。

●「みんなの認知症予防ゲーム教室」ってどんな教室？

一宮市丹陽町の「重吉いこいの広場」で月に二回、みんなの認知症予防ゲーム教室を開催している。このゲームは、認知症の発症の先送りと認知症からの引き戻しだけでなく、



二種の太鼓合奏

心身の不調で元気を失っている方にも年齢を問わず楽しめるもので、脳を活性化させるゲームが二十種類ある。手指を多く使い、いくつもの異なる動作を同時に行い、童謡や唱歌を歌い、リズムに乗せて脳を活性化させる工夫されたゲームである。

教室では、脳の活性化ゲームを行うだけでなく、関わり方を大切にしている。ゲームが参加者の会話をアシストし、和やかな雰囲気の中で、自分の存在価値が認められ、自信の回復から自立に向かい、自然と参加者間で気遣いや心配りができるようになり、安心感に満ちたとても良い表情が見られる。この教室は、「認知症の予防」と「共生」の両方への働きかけである。



お手玉返し

●コロナ禍での教室運営で苦労されたことは？

緊急事態宣言により、会場使用ができなくなると教室は中止、解除さ

れると再開、この繰り返しで参加人数は減少。会場の利用人数制限があり、積極的な勧奨は難しく、昨年度は五回の教室を開催、一回の参加者は三〜五人だった。

ゲームはスキップと歌が中心で人と人が接する事が多いため、スタッフの中でも、実施と中止で意見が異なる事もあった。コロナ禍で行ってよいか本当に迷ったが、認知症予防ネットに掲載されている感染対策を参考にしながら続けて行く方法を探った。

教室が中止の間も、参加者との関係が途切れないように電話連絡や手紙を出して、つながりを保つよう心掛けた。

●みんなの認知症予防ゲーム教室の参加者の声は？

参加者からは、「教室が中止になった時、広告パズルなどのゲームを一人でしていた」「家でぼーっと一人で過ごすより、ここに出てきてみんなと楽しく過ごした方がいい」「仕事をしている家族に感染させてしまうことが心配で参加を控えていた」「顔を見て皆と話ができてよかった」「行く所が無くなったのでデイサービスに通うようにした」という声があり、私たちの教室も通いの場の一つとして必要とされていると感じた。

●今後の活動の展望は？

コロナ禍のため活動に制限があり、思うようにできないこともあるが、事態が落ち着いたら時、みんなの認知症予防ゲームを市内に広げられるように、今できることを認知症予防ネットワーク一宮の仲間と模索し、継続していきたい。

そして一緒に活動して下さる仲間も募集中。会員の皆さんがこの記事を読んで興味を持っていただけたら嬉しい。

「みんなの認知症予防ゲーム」はNPO法人認知症予防ネットのホームページで見ることが出来ます。心身に効果的に刺激を与える事ができる構成になっています。紙面上では、十分に伝えきれないので、見学も大歓迎です。
<https://www.n-yobo.net/>

取材を終えて

コロナ禍で教室に伺うことができずでしたが、地域で「みんなの認知症予防ゲーム」を広めたいという長谷川さんの熱意が伝わってきました。機会があればゲームを体験したいと思います。

各地で認知症予防活動が行われていますが、活動に携わる人たちが増え、ネットワークが広がることを願っています。



「予防医学としての食を学ぶ」

「発酵食品のパワーと魅力」

名古屋大学環境医学研究所助教
医学博士 伊藤。パティシヤ綾香氏

食は生きる基本です。健康的な食事をしたいれば健康的な身体を作ることができます。予防医学としての発酵食品のパワーと魅力について学びました。

●発酵食品とは

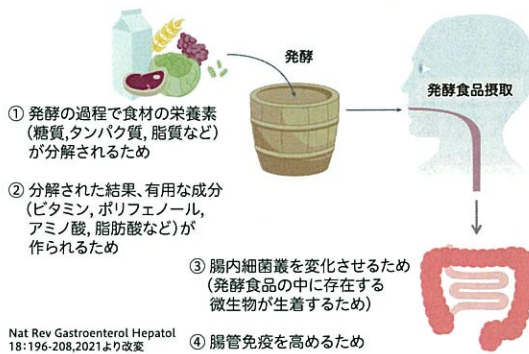
乳酸菌などの細菌や麹菌などの真菌の働きを利用して、食材に含まれる栄養素を分解して加工したものが発酵食品である。発酵することによって、保存性を高めるだけでなく、旨みや香りが作られる。

ちなみに植物性由来の麹菌は、日本の食に欠かせないもので、二〇〇六年に「国菌」として認められた。かつお節の中でも本枯節は、麹菌を利用した発酵食品である。

1.腸の役割と腸内環境

腸は栄養の消化・吸収の場であり、全身の免疫細胞の七割が存在し、最大の免疫器官として重要な役割を果たしている。

発酵食品はなぜ体に良いの？



腸には千種類以上、百兆個以上の腸内細菌が生息し、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の三種類に大別される。細菌の理想の割合は二対一対七。この割合が崩れると糖尿病や心血管疾患などの病気が引き起こされる場合がある。

善玉菌が多い人は太りにくく、

悪玉菌が多い人は太りやすく健康被害が出やすくなる。

2.腸内環境を良くするために

●発酵食品を食べる。

●水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく摂取する。

●肉(飽和脂肪酸)の摂取を控え、魚介類(多価不飽和脂肪酸)を食べる。

●食品添加物の少ない食生活をする。

●ストレスを溜め込まず、規則正しい生活を送る。

●腸内環境のバロメーターとして便をチェックし、食生活を見直す。

3.まとめ

日々の生活の中に発酵食品を積極的に取り入れ、腸内環境を整えることは、病気の予防につながる。

★第二回研修会は、申込者三十九名で三十四名の参加がありました。

食物繊維たっぷりのレシピ

根菜カレー (4人分)

れんこん	1/2節
にんじん	1/2本
ごぼう	1/3本
里芋	6個
干し椎茸(戻す)	4枚
豚薄切り肉	200g
かつおだし+干し椎茸の戻し汁	1L
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
カレールー	80g
雑穀ご飯	4人分



- ① れんこん、にんじん、ごぼう、里芋は一口大に切り、下茹でします
- ② 油で豚肉、干し椎茸、①を炒めます
- ③ だしを加えて野菜が柔らかくなるまで煮、調味料とルーを加えます
- ④ 雑穀ご飯にかけて仕上げます

発酵食品・味噌を使ったレシピ

なすみそうどん (4人分)

なす	200g
セロリ	1本
豚ひき肉	200g
赤味噌	100g
みりん	大さじ2
砂糖	50g
水	200ml
トマトケチャップ	大さじ2
稲庭うどん(乾麺)	4人分
レタス	4枚



- ① なすは縦4つ切りにして斜めに薄切り、セロリはスジを取って斜めに薄切りにします
- ② フライパンに油を入れて①と豚ひき肉を入れて炒めます
- ③ (A)の調味料を入れて手早く煮ます
- ④ うどんを茹でて、千切りにしたレタスと③をのせて仕上げます

都道府県在宅保健師等会 全国連絡会報告



昨年と同様集合形式の開催はされず、資料及び解説を録画したDVDが配布されました。

1. 主催者挨拶

令和二年度から国の重要施策として、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施が開始されており、令和六年度に全市町村の実施を目指している。人材確保が困難な中、通いの場などの地域活動において、在宅保健師等会の支援と協力が必要である。

2. 講演

①「コロナ禍におけるロコモ・フレイルの現状とその対策」

国立長寿医療研究センター

理事長 荒井秀典氏

感染を恐れる活動の自粛により不活発な状態が続くことで、全身に悪影響をもたらし、フレイル群を増加することが様々なデータから示されている。ウィズコロナ時代、感染拡大防止をするとともに、影響を受けやすい高齢者の健康障害を予防するため、孤独や孤立に対しての介入が必要である。

②「通いの場等における後期高齢者の質問票を活用した健康支援について」

女子栄養大学

特任教授 津下一代氏

通いの場で後期高齢者の質問票を使用することで、高齢者の健康状態を総合的に把握し、フレイル等高齢者の特性にあった保健事業ができる。「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」では、在宅保健師等の積極的な協力を期待している。

3. 事例発表

①新潟県在宅保健師の会

「燈々会」佐渡支部代表

土屋貴子氏

佐渡支部の仲間と話し合い、令和元年、空き家を利用し、居心地よくそれぞれが活躍できる安全な場所として「ほっとハウス青木」をオープンした。来た人がやりたい事をしているその場で、保健師が体と心、介護、子育てについてなどの相談にのっている。

②広島県在宅保健福祉活動者の会

「陽だまりの会」会長

阿川眞澄氏

平成三十年西日本豪雨災害時、保健師・看護師・歯科衛生士等で構成される当会が、歯科医師会、歯科衛生士会等の関係機関と連携を図りながら、多職種でチームを組んで歯科保

健を中心に健康相談を実施した。入れ歯の洗浄、ブラッシング指導など実施した。

4. 報告

国保中央会

保健事業専門幹 三好ゆかり氏
昨年十二月、日本健康会議において、二〇二五年度を目指した新しい五つの実行宣言が採択された。

具体的には、通いの場に参加する高齢者が八%以上となるよう取り組みることなどが求められる。

すこやか健康教室用

リーフレット作成

令和二年二月十四日に愛知県でコロナが発生してからというもの、この二年間「すこやか健康教室」は全く開催できませんでした。事業に協力の意思表示を示していた会員には、延期の連続で迷惑をおかけしました。三年度は当初から見通しが立たず、名古屋市の打ち合わせで、六月と十二月に、その時期に生じやすい事故予防や運動等を盛り込み、わかり易いように絵を多くしたリーフレットを研修委員会で作成しました。お薬手帳サイズは文字が小さいとの声があり、第二弾はA四サイズの両面にして銭湯の番台に置いてもらいました。

コロナ禍の影響か、高齢者の銭湯

利用が減っているようで、利用者の声聞き取れていません。会員の皆さんも、是非活用してください。

お知らせコーナー

令和4年度の総会は書面表決で行い、講演会は中止します。
研修会の案内、全国連絡会の配信方法については、総会議案書に同封しますので議案書が届いたら確認をお願いします。

新会員紹介

■名古屋市 加藤 苗子
■岩倉市 山田 千佳

編集後記

コロナ禍で、会員の活動状況を伝えたいという編集委員全員の思いで、試行錯誤しながらWeb方式で取材を行い、記事を作成しました。会員の活動が上手くみなさんに伝われば嬉しいです。

来年度はコロナが収束し、会員みなさんとお会いできる事を願っています。