

あいち



愛知県在宅保健師会

第25号 令和5年10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

この夏、庭のカイヅカイブキにヒヨドリが巣をつくりました。土砂降りの時や猛暑の日などは気になって巣を覗き込み、雛の姿を見守る日々でしたが、無事に三羽が巣立ち喜びもひとしお。賑やかだった鳴き声が聞こえなくなり寂しさも……。

あるテレビ番組で、宇宙のゴミ(スペースデブリ)掃除に取り組む企業の活動を見ました。私たちの生活に必要な気象衛星や通信衛星などがデブリに衝突して衛星が機能しなくなったら、地上にいる私達の生活が脅かされる事態となるということです。

地球上でも、ゴミをなるべく減らしてゴミの焼却量や埋め立てなどの地球への負担を減らすことを目的に3R(リデュース、リユース、リサイクル)に取り組んでいます。

地球温暖化による影響は、私たちの生活においても、台風や集中豪雨などによる災害や熱波などによる熱中症のリスクなど身近な問題となっています。愛知県は、東海豪雨以降、幸いなことに大災害はありませんでしたが、今年も豊橋や西尾等で大雨の被害が出ました。

コロナ感染者数の増加が危惧されており、マスク着用者が増えたように思います。長い間のマスク生活で、会話が少なくなり、口腔周囲の筋力低下が気になります。そこで「オーラルフレイル予防」の研修を行いました。「笑いヨガ」の研修では、参加者とコミュニケーションが取れ、久しぶりに思い切り笑いました。

地区別交流会では、地域での活動状況や苦慮していること等、ざっくばらんな声を聞くことができました。交流会を機に、情報交換や研修案内等ゆるい関係づくりができつつあります。今回の研修を、さっそく地域で実施したという報告を聞いています。

これからも在宅保健師会の活動を継続し活性化していくために、お知り合いに声をかけて、会員を増やしていきたいでしょう。

- 会長あいさつ……………1
- 令和5年度在宅保健師会「あいち」
通常総会(書面表決)結果……………2
- 第1回研修会「笑いヨガの実践と効果」……………2

目次

- 第1回地区別交流会……………3
- 在宅保健師会員アンケート結果……………3、4
- 退任役員/新役員紹介/新会員紹介/
お知らせコーナー/編集後記……………4

第一回研修会(令和五年七月三日)



【笑いヨガの実践と効果】

NPOおたがいさまの家「うさぎ家」

代表 知崎 直美氏

コロナ禍で大きな声を出したり、人との交流もままならない毎日でしたが、当日は大声で笑ったり参加者全員がハイタッチをしたり、終始

和気あいあいとした雰囲気の中で時間も忘れるようなひと時でした。

1. 笑いヨガとは

- ① 笑いは人間に与えられた特権で世界共通言語でもある。
- ② 笑いの体操とヨガの呼吸法を組みあわせたもの。
- ③ 4つの要素
- ④ 拍手子：手のツボを刺激する
- ⑤ 深呼吸
- ⑥ 喜びのポーズ：「イエー・バンザイ」と手をあげるだけで元気になるホルモンが出る
- ⑦ 「ホッホ」「ハハハ」と声を出す：腹式呼吸

3. エクササイズ(実技)

- ① 自己紹介：マイナスイメージを使わない。一番おいしかったものや嬉しかったことを言う。
- ② ナマステ笑い：インドの挨拶「ナマステ」のポーズで他の参加者とアイコンタクトを取りながら笑い合う。
- ③ 握手笑い：他の人とアイコンタクトをして、握手して笑う。
- ④ 電気ショック笑い：他の人とアイコンタクトをして、握手する寸前に静電気が起こったような
- ⑤ 有酸素運動
一分間の大笑い(十分位のジョギングに匹敵する)。
- ⑥ 便秘解消
腸の働きが活性化し、お通じがよくなる。
- ⑦ 笑いはドーパミン、セロトニンなどのホルモンを分泌させ前向きな気持ちになる。

手に楽しい・嬉しいと錯覚する。人は潜在意識でかわる。

- ③ 笑いヨガは体温を上げ免疫力を高める。
- ④ ストレス解消
胸を張る、腕を上げる「ハヒフヘホ」を発する。(腹式呼吸が出来る)

最後にリラクゼーションして終わる。(目を閉じて、高齢者は好きな曲をハミングするとよい。)

4. まとめ

人間はマイナス思考に引きずられ嫌なことが頭に残りやすい。それ故、日頃からプラスの言葉で脳を元気にし、目標を持って生きていくことが大切である。

令和五年度
在宅保健師会「あいち」
通常総会(書面表決)結果

令和五年度の通常総会は、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催できず、議案については、郵送による書面表決をしました。
会員の皆様のご協力により、会員の過半数以上の投票があり、総会は成立しました。

書面表決の結果

令和五年四月三十日現在会員数百二十九名 投票数七十一名全員から全議案の承認を得ることができました。
ご協力ありがとうございました。

2. 笑いヨガの効果・効能

- ① ヨガの呼吸法は腹式呼吸
大きな笑い声を出すと腹式呼吸になり、大量の酸素が体内に吸収され細胞が活性化される。
- ② 笑う動作をしていると、脳は勝

研修受講の状況

在宅保健師	28名
市町村保健師	6名

アンケート(回答者32名)では、回答者全員が実践して楽しかったと回答。8割が地域で活用できると回答されていました。

受講者の声[抜粋]

- 笑うと体に良いことは何となく知っていましたが、科学的根拠があるとは驚きました。
- 自然と楽しい気持ちになれるため、対象者の交流、まとまりにもつながると思う。
- 地域サロンで実践をやってみたい。

〈第二回〉地区別交流会

研修会終了後、地区別交流会を行い、三十四名が参加しました。

目的

地区ごとの交流と親睦を深め、連携して地区の課題を共有し、今後の活動の充実につなげる。

交流会は、在宅保健師会員と愛知県市町村保健師協議会員が地区別に交流できるように、名古屋地区、尾張西地区、尾張東地区、西三河と東三河を合わせた東西三河地区の四グループ構成とし、各グループにファシリテーター一名を配置しました。話し合いでは、現在の活動発表や在宅保健師への要望、今後の研究会内容の希望、地区の課題などを中心に自由に語り合い、分かち合うことができました。初めての試みでしたが、「笑いヨガの効果」もあり和やかに、楽しく交流することができました。

地区別交流会の結果

名古屋地区 七名

近所ではおたがいさまの活動を行っている。健やか健康教室に代わるものを構築していく。被災者の体験談が聞きたい。

尾張西地区 十名

地域では認知機能や筋力低下している人が増加している。お寺の本堂を開放してサロン講座を開いている。

尾張東地区 四名

難病相談員をしている。災害時登録ボランティアをしている。

東三河地区 十三名

ある市では高齢者「通いの場」づくりに取り組み、百カ所を目標にしているが、人材探しが課題。

高齢者向けの重症化予防に取り組んでいる。

在宅保健師会への要望

※ 今日のような研修方法は、在宅で仕事をしている人の情報交流の場になる。今後も継続して開催してほしい。

※ パート職員にも研修会の案内や情報が欲しい。

※ 会員を増やしていきたい。

※ 今後もWeb研修を希望する。

交流会についてのアンケートでは、

回答された三十二名中、良かったと答えた方は三十一名、今後、交流会を地域で開催した場合に参加すると答えた方は二十九名でした。

自由記載欄には「他地区の活動状況に対する交流会は大変参考になり、良い」「同じ志を持つ保健師と保健師活動の話をするのは楽しい」等の意見がありました。



〈令和五年度〉 在宅保健師会「あいち」 会員アンケート結果

回答者：会員百二十九名中六十八名
回答率：五十三%でした。(令和五年

四月三十日現在)

①現在の就労状況

※ 就労している 十八名

※ 就労していない 十四名

※ 就労内容は

健康診査二十三名

介護保険認定審査会等二十一名

②ボランティアの活動場所

※ サロン・認知症カフェ 九名

③国保連合会からの就労依頼があった場合就労可能か

※ 条件が合えば就労可能 十八名

※ 就労不可 四十八名

※ 就労不可の理由

① 他で就労している 二十三名

② 自身のスキルに不安 十二名

③ 自身の高齢化 十四名

④ 介護育児地域活動あり 十七名

⑤ 就労に興味がない 二名

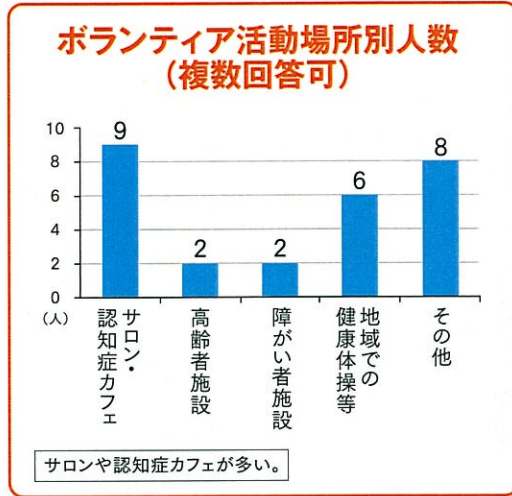
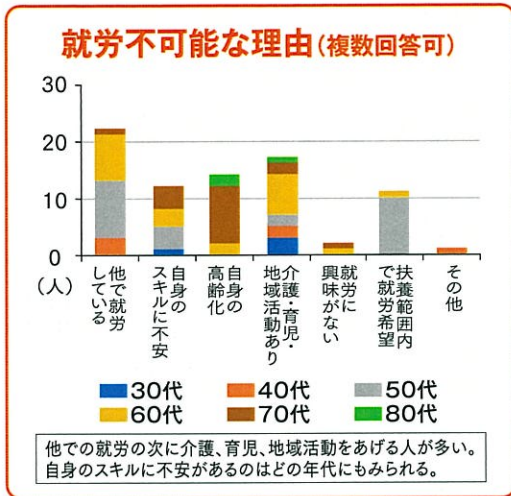
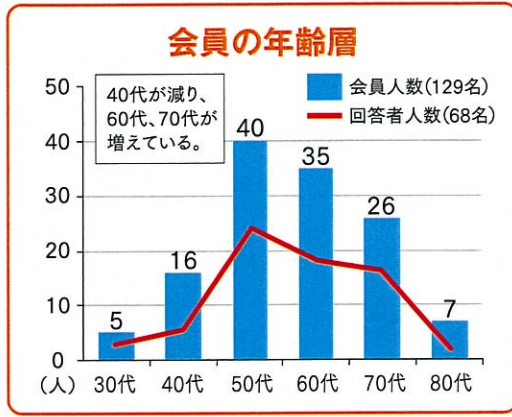
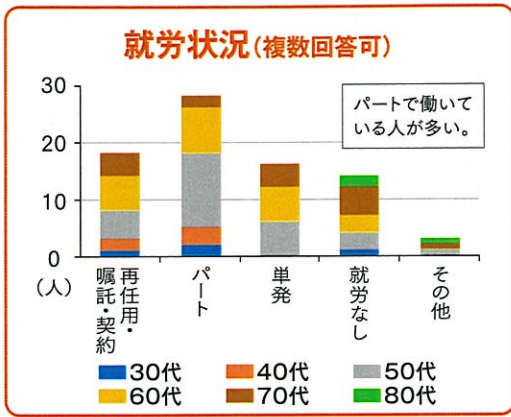
⑥ 東日本大震災受入被災者支援

※ 条件が合えば就労できる 十四名

※ 就労できない 四十五名

※在宅保健師会「あいち」では、東日本大震災受入被災者支援として、甲状腺エコー検診&交流相談会や気軽にお茶のみ交流会などに数名の会員が参加し協力をしています。

〈令和五年度〉
在宅保健師会「あいち」
会員アンケート結果(続き)



新会員紹介

- 一宮市.. 清水麻未
- 安城市.. 橋本明子
- 設楽町.. 今泉栄子
- 豊明市.. 吉田幸子

新役員紹介



木村みつる



副会長 河合美子



阿部早苗



今泉栄子

退任役員

- 副会長 竹下知加子
- 幹事 宮島まち子・小山美紀
尾崎恭子・野場洋子

役員としてご尽力いただきありがとうございます。

編集後記

七月の第一回研修会では、「笑いヨガ」や「地区別交流会」を通して、皆様と顔を合わせて語り、笑い合えることの楽しさを感じました。

会員アンケートから、スキルへの不安で就労不可の方がどの年代にもあることがわかり、会員の要望を取り入れスキルアップにつながるような研修に取り組みたいと思いました。

今後も皆様の声をいただきながら、会の活動に生かしていきたいと思っております。

お知らせコーナー

今後の研修会日程

第3回 (web配信)

「在宅における排便管理」

- 令和5年11月6日(月)
- 午後1時30分～3時30分 予定

藤田医科大学
社会実装看護創成研究センター
講師 小柳 礼恵氏