

あいち



愛知県在宅保健師会

第27号 令和7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 河合 美子

会長あいさつ



愛知県在宅保健師会「あいち」

会長 河合 美子

今年、短い梅雨と連日の猛暑により、農作物への影響や熱中症をはじめとする健康への被害が懸念されましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、令和7年度通常総会は対面実施で、6年ぶりに同日に講演会を行うことができました。本年度の活動目標は、①会員への情報提供 ②活動の活性化 ③保険者支援の充実 ④東日本大震災及び能登半島地震避難者支援事業への協力です。会員同士の交流を地区に限定せず、防災センターの見学を通じた学びと交流を深める企画や会員同士の情報交換の場を増やせるよう検討していきます。年度当初に実施した会員アンケートで、要望として最も多かったのは「研修」で、次いで「情報提供」「交流」でした。研修の希望内容は、高齢者保健、心の健康、母子保健が上位を占めていました。過去3年間の会の事業参加状況では、4割が参加できなかったと回答し、その理由として「仕事の都合」「家庭の事情」「研修会場が遠い」などの意見がありました。意見を踏まえ、改善策を具体化していきたいと思えます。また、会の活性化についても多くの意見をいただき、役員一同大変強く感じています。「研修内容の幅を広げ、受けやすくする」「会の活動を広く周知する」「会員の日頃の活動を紹介する」などの意見が多くありました。現在、「国保連合会ホームページ」内の在宅保健師会あいちコーナーの設置「年2回の会報発行」「会員募集ちらしの作成・更新」等で活動を周知し、愛知県や名古屋市、愛知県市町村保健師協議会を通して対象者への周知をお願いしています。今後は、情報交換をしながら、会の在り方についても考えていきたいと思えます。

会員の皆様におかれましても、パート等非正規雇用、定年退職や家庭の事情で就労されていない保健師が身近におられましたら、お声掛けをお願いします。会員それぞれが可能な範囲で、市町村等の保険者支援や避難者支援、交流、研修を通して研鑽できるよう、愛知県国保連合会事務局の支援を得て運営していきますので、会員の皆様のご協力よろしくお願いします。



目次

■ 会長あいさつ	1
■ 令和7年度在宅保健師会「あいち」 通常総会報告	2
■ 講演会 「声を鍛えてマイナス10歳の声と身体をつくろう」	2

■ 第1回研修会 「どうする? デジタルネイティブの心と脳」	3
■ 活動紹介／避難者支援	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

令和7年度 在宅保健師会「あいち」 通常総会

令和7年度在宅保健師会「あいち」通常総会が5月27日(火)国保会館にて、出席者32名、委任状61名で開催されました。

来賓の愛知県国民健康保険団体連合会保健事業課長 鈴木尚次郎氏、愛知県保健医療局健康医務部医療計画課担当課長 中根恵美子氏、愛知県市町村保健師協議会会長 川原静恵氏よりご祝辞をいただきました。

令和6年度事業報告では、実際に活動されている3名の方からのお話があり、西三河地区で18年間、高齢者介護予防支援活動をされている神谷千恵さんから地域の人に元気を保つてもらう活動を途絶えさせないために頑張っていること、また、在宅保健師自身が地域に溶け込んでいるとのお話をいただきました。避難者支援に協力をいただいている丸山路代さんからは、参加してくれた避難者の隣にいて相槌を打ちながら静かに話を伺うことをしていて何かをしなければという気負いは持たなく

てよいとの話。同じく避難者支援に協力していただいている後藤裕子さんからも、避難されている方が抱えている問題はそれぞれ違い、交流会を通して私たちが学ぶことは多いという話を伺いました。

事業報告に続き、協議事項として、①令和7年度事業計画(活動目標及び研修会・交流会等)②役員改選(幹事2名)について協議の結果、承認されました。

総会終了後に、出席者全員で写真を撮りました。



講演会 令和7年5月27日(火)



「声を鍛えてマイナスイナス10歳の
声と身体をつくる」
朗読音読教室ミモザ 安藤 洋子氏

6年ぶりとなった総会後の講演会は、実技を交えながら楽しく開催され、32名の会員が参加した。

講師は、30年以上ブライダル司会をされている方で、とても魅力的な声、もちろん立ち振舞いも魅力的な先生だった。

話し方の3要素

講演会では、話し方の3要素(声力、間力、言葉力)は相手に伝えたいことを伝えるために大切。人には、その人の声の特徴があり、それは変えることができないと思われるが、そうではない。声の出し方で伝わりやすい話し方ができる。

声を決める4つの要素

①呼吸 ②発声 ③滑舌 ④共鳴の4つの要素があり、しっかりと呼吸し、声帯を鍛え、共鳴させた声を出すことで魅力的な声になる。

声帯トレーニングの3つの効果

声を通りやすくなるほか新陳代謝

が上がり、お肌がきれいになることや表情筋を動かすことで、ほうれい線が薄くなったり、誤嚥性肺炎の予防にもつながる効果がある。

今回は腹式呼吸や発声の練習を参加者全員で行いながら、実際に声の印象が変わることを体験できた。

アンケートに回答した28名の全員が「とてもよくわかった」「わかった」と回答された。

受講者の声

- ・「生きてきた心を声で表す」という言葉が印象に残った。短文トレーニングを高齢者と一緒にやりたい。
- ・老いてくると滑舌が悪くなる。そのポイントがわかり、安心した。腹式呼吸はとても大切なので続けたい。
- ・ボイストレーニング、とても参考になった。レク等でやってみようと思う。
- ・話す時に、呼吸・発声・滑舌を意識して話すことで表情筋を使い、そのことがマイナスイナス10歳につながる事が理解できた。日常生活の中で意識して実践をしていきたい。

「どう守る? デジタルネイティブの心と脳」

「小さい時が勝負、早ければ早いほどいい」

予防医療研究所代表 磯村 毅氏



生活の中に浸透しているスマホやゲームなどのデジタル機器と子どもの

脳の関係、ESS(電子スクリーン症候群)について講演をいただいた。

スマホやネットに子守りをさせるのは良くないことは多くの親が理解しているものの、現実的にこれらを断つことの難しさもあり、少しでも使用開始を遅らせられるよう脳科学的な知識を広く一般に啓発していく必要性を研修会を通して学んだ。

スマホ等のデジタル機器の影響

◎赤ちゃんでもスマホやゲームでおかしくなる

スマホと絵本ではスマホを好む→スマホは画面の中身に関係なく、触ると動く、反応があるため。

スマホは眼が悪くなるだけでなく、他のおもちゃを嫌がる(興味を持たない、工夫して遊べない)、他人と目が合わない、言葉が遅れる、落ち着きがない

など発達に影響を及ぼす。

スマホ・ゲームで脳が変化※

図1



◎スマホやゲームをしている時(図1)

↓脳(前頭前野)は動いていない、血液が届いていない

依存により、前頭葉に向かう神経繊維が損傷するため、仮に回復はしても治癒はしない。

スマホ対策

◎デジタル機器は使い方が問題ではなく、使わせること自体が問題

スマホを持たせる時期を少しでも遅らせる。

脳の発達を抑制するデジタル機器は、図2に示すようになっていく。

まだ、スマホを持たせていない保護者数名に働きかけることにより、仲間を作ってもらい、スマホの脳への影響やリアルな体験の大切さなどの正しい知識を広げていくことが効果的。

◆研修受講の状況

受講者数55人
(在宅保健師25人 市町村保健師30人)

◆アンケートからの感想

・保健センターのパパママ教室、乳児健診などの機会にスマホの弊害について伝えていけたら良いと思う。

・ネット依存による脳機能の損傷がコカイン依存と同様の損傷と知り、副題の小さい時が勝負の重大さがよく分かった。地域生活において話題になったとき情報提供できるようにしておきたい。

図2

デバイスの毒性イメージ



スマホ依存防止学会(PISA) 上席アドバイザー 坂本泰樹 作成

・電子スクリーン症候群について理解を深める機会となり、いかに前頭葉の発達を妨げ、機能低下を起こすものなのか、重要な身近な問題として再認識した。自分たちができることを考え、地道に実践していくことの必要性を感じた。

活動紹介

じんのび能登カフェに参加して

昨年元旦に発生した能登半島地震後、愛知県内に避難された方(多くが高齢者)同士の5回目の交流会が6月15日(日)に戸田川緑地で開催されました。故郷では野菜等を作っていた方が殆どで、イベントの芋ほりや花苗の寄せ植えを慣れた手つきで楽しまれていました。この一年を経過する中で、参加者の気持ちの変化が顕著に表れた語り合いです。甚大な被害を受けた故郷を思い、「この一年ずっと悩んできたが、ようやくここでお世話になると決めた」「本当は帰りたいけど帰れない」「若かったら頑張るけど、この歳では無理とわかってる」等、口々に悔しさと悲しみと諦めの気持ちが入り混じる思いを吐露されていました。避難者の声を保健師間で共有することで少しでも能登に思いを寄せられればと思います。



甲状腺エコー検診&交流相談会に参加して

令和7年6月29日(日)午前10時から午後3時まで、一宮市の千秋病院で東日本大震災の避難者を対象に第15回甲状腺エコー検診&交流相談会が行われました。参加者は17世帯28人、スタッフは専門職やボランティアで41人、在宅保健師会からは3人が参加しました。甲状腺エコー検診と昼食を挟んだ交流会では、箸袋作り、薔薇ジャム作り、キーホルダー作成を行いました。



保健師は、検診の待ち時間や交流の場でよろず相談や血圧測定を通して情報を収集し、関係者に繋ぎました。今回感じたことは、人は支援を受けるばかりでなく、おかれた環境で主体的に動ける方は、生き生きと笑顔も見られて健康的に見えました。「辛いこともあるけれど、半年後、1年後の楽しみを目標にして生活しています」と話されたことを聞き、自分が元気をいただきました。皆さんも傾聴をととした体験をしてください。

お知らせコーナー

第2回 研修会

講演・交流会

■日 時：令和7年10月7日(火)
午後1時30分～4時

■会場 国保会館北館5階

■テーマ 「睡眠と健康・質のよい睡眠をとるために」

■講師 藤田医科大学医学部 熊谷 怜子氏

交流研修

名古屋港防災センター見学

■日 時：令和7年11月7日(金)
午後1時30分～3時30分

■会場 現地名古屋市港防災センター集合
*災害の疑似体験等を通して防災について学びながら会員相互の交流を図る

第3回 研修会

シンポジウム・グループワーク

■日 時：令和7年12月8日(月)
午後1時15分～3時45分

■会場 国保会館北館5階
■シンポジウム
「地震災害避難を考える」日頃の備えと私たちが在宅保健師にできる避難者支援」

退任役員

■幹事・飯田 蓮子
■幹事・能島 頼子
役員としてご尽力いただきありがとうございました。

新役員紹介



幹事：佐藤 紀美代



幹事：万田 奈穂美

新会員紹介

■名古屋市・古庄 紋子
■名古屋市・水江 真帆
■江南市・藤平 園恵
■東海市・木暮 かをり
■日進市・古橋 陽子
■日進市・田原 友紀子
■日進市・早河 佳世
■長久手市・浅井 雅代
■岡崎市・井関 穂美
■みよし市・鈴木 めぐみ
■豊川市・中澤 香澄

編集後記

対面での総会を再開し2年目の今年度は、出席者も増え、活動など、より理解していただく機会になったのだと思います。
避難者支援の報告(4面)や総会での支援体験者の発言(2面)から保健師の支援について考えさせられました。第3回の研修会に期待です。