

# あいち



## 愛知県在宅保健師会

### 第27号 令和7年10月

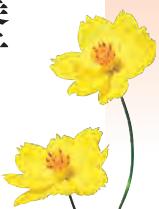
■発行 愛知県在宅保健師会「あいち」  
名古屋市東区泉1-6-5  
愛知県国民健康保険団体連合会内  
TEL 052-962-1379

■発行人 河合 美子



愛知県在宅保健師会「あいち」  
会長 河合 美子

## 会長あいさつ



今年は、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し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割が参加できなかつたと回答し、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います。また、会の活性化について多くの意見をいただき、役員一同大変心強く感じています。「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で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います。

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。

■ 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

## 目次

■ 第1回研修会 「どう守る?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。

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くためにこういう活動が大切であるとのお話をいただきました。避難者支援に協力をいたし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



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。

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。

6年ぶりとなつ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。

か上がり、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。

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。

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

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

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。

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。

・「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。

## 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

声が通りやすくなるほか新陳代謝



「声を鍛えてマイナス10歳の  
声と身体をつくろう」

朗読音読教室ミモザ  
安藤 洋子 氏

- ・老いて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で続けたい。
- ・ボイストレーニング、とても参考になつた、レク等でやってみようと思う。
- ・話す時に、呼吸・发声・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10歳にながることが理解できた。日常生活の中で意識して実践をしていきたい。

## ●受講者の声

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。

## 「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

脳との関係、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。

など発達に影響を及ぼす。

図1



◎スマートフォンやゲームをしている時(図1)  
→脳(前頭前野)は動いていない

スマートフォンではスマートフォンでなく、反応があるため。

スマートフォン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

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

- ◎赤ちゃんでもスマホやゲームで  
おかしくなる
- ◎赤ちゃんでもスマホやゲームで  
おかしくなる

スマートフォンではスマートフォンではなく、反応があるため。

依存により、前頭葉に向かう神経纖維が損傷するため、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、使わること 자체が問題
- スマートフォン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る。

まだ、スマートフォンを持たせていない保護者数名に働きかけることにより、仲間を作つてもらい、スマートフォン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ートフォンの弊害について伝えていたら良いと思う。

・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つたとき情報提供できるようにしておきたい。

・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。自分たちにできることを考え、地道に実践していくことの必要性を感じた。

## デバイスの毒性イメージ



スマートフォン依存防止学会(PISA)上席アドバイザー 坂本泰樹 作成

