



鈴の会



令和5年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会及び第1回研修会（5月26日）



会長あいさつ

中島 美智枝

会員の皆様、如何お過しでしょうか。

三年にも及びコロナ禍におきましても、会員の皆様が多様な工夫をしながら、地域サロンや健康体操、特定健診受診勧奨、介護予防出張講座等を通じ、地域住民の健康づくりを支援されておりますことに、心より敬意を表したいと思います。

去る五月二十六日（金）、令和五年度総会を通常の形で開催し、会員四十二名の参加のもと、議事進行等全てスムーズに行うことができました。本年度は、二年毎に実施しています会員活動状況調査、会員意向調査を行います。会員の皆様の各地域における活動を見える化する大切な調査ですので、お手数をおかけしますが、御協力のほどよろしくお願い致します。

日進月歩の昨今、私達も常に新しい学びをし、その学びを生かした地域の健康づくり活動支援が求められています。幸いにも「鈴の会」では、国保連合会の御支援により、年二回研修会を開催しています。今年度も、第一回研修会を総会終了後に開催し、第二回研修会を十月頃開催する予定としています。

総会終了後昼食をとりながら、山口県歯科医師会作成の研修動画「オーラルフレイル対策とは」～人生を楽しく！笑顔あふれる地域づくり～を視聴しました。午後は、山口県立大学社会福祉学部准教授 角田憲治先生の講演「運動で健幸長寿～二重課題運動で脳を刺激しよう～」を聞いた後、みんなでワイワイとスクエアステップを行い、アルツハイマー型認知症の原因物質…アミロイドβ(脳のゴミ)が少し落ちてくれた気がしました。何れも地域サロン等で大いに活用できそう、実りある研修となりました。

皆様の声かけで、入会者が増えますようお願いしています。秋に研修会でお会いしましょう。



令和五年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会
 令和五年五月二十六日(金)

令和五年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会を会員四十二名の出席のもと、国保会館において開催しました。

開会にあたり、中島会長より、三年振りに五名の来賓を迎えての集合総会を開催することができたこと、今後も介護予防や健康づくりの推進に取り組むこと、多大な支援をいただいている国保連合会や各関係機関への謝辞等のあいさつがありました。

続いて、来賓の山口県健康福祉部長 國吉宏和様(代読 石丸泰隆審議監)、山口県国民健康保険団体連合会常務理事 藤本博様、山口県看護協会会長 西生敏代様(代読 酒井恵子専務理事)から祝辞を受け、その後、山口県保健所保健師研究協議会会長 岡田浩代様、山口県市町保健師研究協議会



中島会長

様、山口県市町保健師研究協議会(品川 豊美 記)



石丸審議監

市)を選出しました。議案の令和四年度事業報告、決算及び会計監査報告、令和五年度事業計画案及び予算案は、賛成多数で原案どおり承認されました。なお、令和四年度事業において、「鈴の会」二部内規改正(ブロック編成、旅費、会員等)について報告がありました。

今年度は、新たに三名の会員を迎え会員総数九十五名になりました。また役員については、別表のとよりの体制で活動していくことになりました。最後に事務局の国保連合会重富課長以下七名の職員紹介があり、引き続きご支援をいただいくこととなります。

長 大海弘美様の紹介を行いました。(山口県保健所 長会長 高橋幸広様はご都合により欠席) 議事に入り、議長団に松田敬子会員(周南市)、岸田由起子会員(長門市)



議長団の松田会員(左)と岸田会員(右)

令和5年度「鈴の会」役員



(後列左より) 西川理事 仁保監査 西山監査 原田会計 河内理事 小笠原理事
 (前列左より) 福島理事 中島会長 松永副会長 渡辺理事 三根理事

役職名	氏名
会長	中島 美智枝(防府市)
副会長	松永 隆子(長門市)
理事	西川 美智江(柳井市)
理事	小笠原 明美(周南市)
理事	河内 葉子(防府市)
理事	福島 知子(山口市)
理事	三根 豊子(宇部市)
理事	渡辺 英子(下関市)
会計	原田 新子(山口市)
監査	仁保 鈴子(萩市)
監査	西山 けい子(山口市)



「人は口から衰えます。しかし、口から復活します。」フレイル（虚弱）の状態から、さまざまな機能が戻せるように、オーラルフレイル対策の重要性について学びました。

お口は、「食べたりに」話したり「笑ったり」するためにあります。より豊かな人生を楽しく送ることができます。印象に残った言葉があります。「人は口から衰えます。しかし、口から復活します。」フレイル（虚弱）の状態から、さまざまな機能が戻せるように、オーラルフレイル対策の重要性について学びました。

ランチオンセミナー（研修動画視聴）
「『オーラルフレイル対策とは』
〜人生を楽しく！笑顔あふれる地域づくり〜」
公益財団法人 山口県歯科医師会
会長 小山 茂幸 氏

令和五年度 山口県在宅保健師会「鈴の会」 第一回研修会

令和五年五月二十六日（金）



講演 「運動で健康長寿〜二重課題運動で脳を刺激しよう〜」
講師 公立大学法人山口県立大学 社会福祉学部 准教授 角田 憲治 氏

講演のお題は、①認知症とうつ病は脳の病気、②運動とあたま、こころの健康（運動は誰かと一緒に、二重課題運動で脳活性化）、③人とのつながりを大切に、④スクエアステップをやってみよう（実技20分〜30分）です。

85歳以上まで生きれば、自分が認知症になるか、認知症の人を介護している可能性が高いと言われていきます。認知症予防に高い効果があるとされる「二重課題運動（運動しながら脳を刺激する）」の一例としてスクエアステップの実技を学びました。用意する物は、25cm四方のマス目（スクエア）で区切った100cm×250cmのマットです。マットの上を前進・後退・左右・斜め方向への連続移動（ステップ）していく運動（エクササイズ）です。やっていくうちに、子どもの頃に遊んだケンケンパーを思い出しました。

（佐藤 むつ枝 記）



令和四年度 山口県在宅保健師会「鈴の会」 第二回研修会

令和四年十二月二十二日(火)



講演 「認知症を正しく理解しよう！」

講師 国立病院機構柳井医療センター副院長

認知症疾患医療センター

センター長 宮地 隆史 氏

山口県は全国でも高齢化率の高い地域であり、認知症疾患医療センター指定病院（県立こころの医療センター、県立総合医療センター、新生会いしい記念病院、柳井医療センター、愛命会泉原病院、水の木会萩病院、杏祐会三隅病院、水の木会下関病院）の役割が重要で、地域における認知症サポート医や医療介護の専門職等をメンバーとした認知症の初期集中支援チーム（配置場所・地域包括支援センター）等と連携し地域拠点機能（協議会や研修）、早期診断、専門医療相談、診断後の相談を担っている。このことは、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごし、認知症の人や家族の視点を重視した社会（共生）と認知症になるのを遅らせる、認知症に

なっても進行を緩やかにする（予防）を車の両輪とした我が国の施策を推進している。

認知症とは正常に発達した認知機能が、長期に持続的に低下し、社会的または職業上の障害が生じ、以前の機能水準から明らかに低下した状態で中核症状（記憶障害、判断力低下、見当識障害、言語障害、失行・失認、実行機能障害他）と周辺症状（抑うつ、興奮、易怒性、徘徊、睡眠障害、物盗られ・嫉妬妄想、幻覚、せん妄等）が見られる。

四大認知症はアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症である。

軽度認知障害（MCI）は正常と認知症の中間の状態で物忘れはあるが日常生活に支障はない。年間10〜30%が認知症に進行するが一方、正常なレベルに回復する人もいる。

認知症患者の薬物治療では中核症状の改善や悪化の遅延、周辺症状に対する治療、糖尿病や高血圧など基

礎疾患の治療とコントロールを行う。

認知症のある方には笑顔を心がけ、否定的な言葉を使わず、ゆっくり、穏やかな口調で話しかけるなどに心がける。

災害時には認知症の症状のある方は環境の変化やストレスに敏感なため症状が悪化してしまうことが予測される。災害の備えを日頃から家族や関係者と話しあい準備しておくことが大切となる。

今日からできる認知症予防

- 食事は和食を中心とした野菜・魚・果物や赤ワイン・緑茶が良いと言われている。
 - 運動は週2〜3日1回約30分の有酸素運動、運動をしながら脳を鍛える（歩きながらしりとりをするなど）
 - 生活習慣は夜更かしをせず、規則正しい生活、午睡の30分は効果的、タバコは危険性が2倍、糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満等は改善に努める。
 - その他として頭を使うゲーム（将棋、囲碁、麻雀、パズル、クイズなど）、社会参加や介護保険サービスを利用する。
- いずれの場合も本人が楽しく取組めることが大切となる。



活動紹介

地域で活動されている
会員さんの活動を紹介します

「山口市介護予防出張講座」を実施して

令和4年8月から10月にかけて、山口市内3地区へ出張しました。テーマは「栄養改善」です。参加者は9割が女性で、年齢的に一人暮らしの方が多く、「一人分の食事を準備するのは大変」「食欲も湧かないし」と云う声が聞こえてきます。

まず、一日にどれ位食べたらいいのか質問します。一日の必要カロリーは、体重1kgにつき25〜30キロカロリーで、体重かける30キロカロリーが自分の必要カロリーです。1キロカロリーとは、水1ℓを1℃上げるのに必要な熱量のことと伝えます。やっぱり「食事は少ないわ」とか「目安が具体的に変わった」と身近に受け取っていただきました。

どうしても必要カロリーが摂れない時は、栄養バランスもよく、好みも万人向きのサバ缶、卵、チーズ、オリーブオイル等が、少量で高カロリー、高蛋白質、しかも身近にある



食材なので重宝と話しました。これは、医師である佐々木淳氏の著書「年をとったら食べなさい」の一部抜粋です。先生は世界の国々の老人ホーム

を視察され、お年寄りが「低栄養」なのは先進国の中では日本位のもの。食べることは生きること、中には食意不振の方もありませんが、人生の終盤まで「好きな物を自分の口で楽しく食すこと」を推奨されています。

高齢期のリスクは、低栄養、サルコペニア、フレイルです。

以上のことから、高カロリー、高蛋白質をプラスして、食欲のない時は、お粥よりもチョコレートやアイスクリームがお勧めです。

今までの習慣を少し転換させて、しっかり食すことを強調した次第です。

参考文献 「年をとったら食べなさい」

飛鳥新社 医師 佐々木 淳

(渡邊 壽 記)



活動紹介



視察リポート「健康体操教室」

「あめんぼ赤いな、アイウエオ 浮藻にこえびも泳いでる」山口市小郡の閑静な住宅地にある尾崎公民館に足を踏み入れると、中から「北原白秋五十音全文」を朗読する声が聞こえてきました。体操の最初の定番メニューであるお口の体操で、その張りのある声に元気と活気を感じて圧倒されました。続いて、「生命の貯蓄体操」のCDに合わせて丹田呼吸法など一連の体操が繰り広げられました。

「鈴の会」の岩男多壽会員を始め、体操の参加者の皆さんに取材への協力をいただきました。交通の要衝である小郡は、各地からの転入者が多く、尾崎町もその一つとして約六十年前頃から開発され、知らない人の集まりで、交流の少ない地域でした。時が経ち高齢化が進む中、「何とかしなければ」と民生委員さんのお計らいで平成十年に「生命の貯蓄体操」教室が開設され、現在に至っています。

最近では、体操だけでなく楽しい会にしようという機運も生まれ、食事会や旅行等をされるようになり、一昨年から「ピザ窯」をお持ちの家庭でバーベキューを開催し交流を深められています。今では和気あいあいの仲間となり、体操のお陰とみなさん喜んでおられます。

今年三月、岩男会員が、90歳を過ぎたため代表の退任について仲間に相談すると、講師として教室は続けてほしいと強く要請され、現在も、会は続いています。



参加されている方が皆さんはつらつと知られるのは、定期的に集って体操を行ったり、体操以外の交流も行っておられるからだと言われました。「会が楽しみです」という声を皆さんからお伺いしました。

岩男会員は、定年退職後、国保連合会へ再就職し、当時、力を入れていた「健康づくり体操」の一環として



岩男会員は、定年退職後、国保連合会へ再就職し、当時、力を入れていた「健康づくり体操」の一環として

での「生命の貯蓄体操」と出会われました。高齢者でも少し具合の悪い人でも誰でもできるこの体操と出会ったことが、地域の方々の健康づくりと自分自身の健康づくりにつながるきっかけとなったとお話でした。

(森 和美 記)



御年90歳
この柔らかさ!!



岩男会員（前列中央）と参加者のみなさん

会 員 通 信

〓令和四年度に入会された岩国市の
末弘知子会員、梅本美春会員に
近況を報告していただきました〓

私ども末弘、梅本は令和四年度より、岩国市の再任用職員として勤務しております。この一年の現況、感想等をご紹介します。

Q どういった仕事をしているの？

末弘 私は、岩国市の北に位置する中山間地域の美川保健センターに所属し、健康増進部門を担当しています。久しぶりの食推さんや母推さんの活動は、新鮮な気持ちになり、エネルギーも充電されます。困るのは身体のいたるところに老化を感じる。目やら耳やら…。特に記憶力の低下がひどいですね(笑)。

梅本 物忘れは私も困ります。退職してひどくなった!(笑)。

私は岩国市保健センターの健康づくり班

の一員として、主に新型コロナ等の感染症、健康づくり等の担当をしています。コロナもようやく先が見えてきたかな。

職場では、若い職員の手際よさや吸収力の速さに感心し、逆に老化を感じる日々を送っています。

Q 定年後の暮らしは想定通り？

末弘 私は、定年後、色々なことに挑戦したくて、大正琴やストレッツ教室に通い始めました。また、小学生への読み聞かせボランティアにも参加しています。子どもたちといるとパワーをもらいます。

梅本 楽しそうですね。私も、定年後、地域貢献を、と思うに留まっている中、(健康づくりの担当なのに)こけて骨折し、今それどころではなくなっています。

後輩には迷惑をかけ、先輩としての目指す姿には到底及びませんが、今は、こうした私の生き方があってもいいかなと思っています。



Q 二年目を歩む抱負は？

梅本 健康づくり事業は、コロナ前以上へとギアをあげてすすめられるようです。求められる「保健師」の仕事ができるよう日々努力し、微力を尽くしたいと思います。(^^)

末弘 みーちゃん、中々ええこと言うね。健康に気を付けて二人で共に頑張ろうね。こけんさんなよ。

梅本 了解。感謝。



末弘会員(左)と梅本会員(右)

地域交流会

ブロック	開催日	場 所	参加人数	担当会員
1・2・3	令和4年 10月25日(火)	大津島 (回天記念館)	会 員：10名	小野原 利 子 神代内 浩 子 河内 葉 子
4	令和5年 3月6日(月)	国保会館	会 員：15名 非会員：1名	原中福 田新子 福 川加津子 島 知 子
6	令和5年 3月11日(土)	萩ガラス工房 越ヶ浜介護予防センター	会 員：10名 非会員：1名	松永 隆 子 仁 保 鈴 子
5・7	令和4年 12月11日(日)	花の海	会 員：9名 非会員：2名	三根 豊 子 松 尾 由希子

1・2・3ブロック

実施内容

- ・回天記念館見学
- ・感染予防に留意した会食
- ・海に向かって大声で歌う
- ・船上で交流



参加者の感想

- ・天候に恵まれ、船に乗って出かけ、とても楽しかった。
- ・地元でありながら回天記念館に行っていないだったので、行けて、とても良かった。
- ・広く交流できたのでリフレッシュできた。

担当者の感想

- ・船の時間があるので計画が難しかった。
- ・もう一時間くらい島でゆっくり出来たら良かったと思う。
- ・平日で参加できない人への配慮が難しい。



4ブロック

実施内容

- ・講演「ワン電話詐欺の被害にあわないために」
講師 山口県警察本部犯罪被害
防止アドバイザー 原 誓志 氏
- ・情報交換
- ・肌年齢測定

参加者の感想

- ・身近な人が被害にあいそうになったことがあったので注意しないといけない。
- ・終活に取組んでいる、ガラケーからスマホに変えた、趣味のこと、日中ゆったりとおだやかに過ごしていることなど近況報告があった。

担当者の感想

- ・コロナ感染が落ち着いて、天候もよく、会員の半数の参加があり、とても盛況でした。講演は今の時世に合った内容であり、熱心に聴講されていました。肌年齢測定は全員測定され、参加者は大いに楽しまれたようです。欠席された方には、講演内容の資料を送付しました。



4ブロック



1・2・3ブロック



6ブロック



5・7ブロック

「鈴の会」内規に変更があり、市町が下記の1～7ブロックに分けられました。

- ① …… 岩国市
和木町
柳井市
平生町
田布施町
上関町
周防大島町
- ② …… 周南市
光市
下松市
- ③ …… 防府市
- ④ …… 山口市
- ⑤ …… 宇部市
山陽小野田市
美祢市
- ⑥ …… 長門市
萩市
阿武町
- ⑦ …… 下関市

担当者の感想

・年度末ではあったが、一日、体験や情報交換ができる様になりとても良かった。皆さんから「来年度もこれが良い。」とお褒めの言葉をいただきました。

担当者の感想

・暮れの忙しい時期にもかかわらず多数の参加で楽しい時間を過ごすことができてよかったと思う。

参加者の感想

・コロナ禍で自身を外に出ることもなくなり、このような機会があり作品作りや情報交換で話すことにより、より一層地域活動を続ける元気がもたらえた。
・サロン等の情報交換により、プログラムの参考になることが多かった。

参加者の感想

・「花が好きなので参加した」「開催場所が良かった」と内容と場所が好評だった。
・久しぶりに、みんなに会えてリフレッシュできた。

実施内容

・吹きガラス、アクセサリー作成体験・情報交換会（サロン等の活動状況・研修会について）

実施内容

・クリスマス・お正月用寄せ植え教室・懇談会（自己紹介、近況報告、今後の活動の希望等）

6ブロック

5・7ブロック



新入会員紹介

※入会順

小笠原 明美 (周南市)
工藤 友子 (防府市)
佐藤 尚子 (山口市)



よろしくお願ひいたします。

お知らせ

◆令和5年度第2回研修会

とき 令和5年10月10日(火)

10時~15時

場所 国保会館 4階 大会議室

〈午前〉「専門用語を使わない

相続・遺言講座」

〈午後〉「音楽を楽しもう!

〜二胡、オカリナ演奏に

合わせて〜」



「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は令和五年七月末現在九十五名です。皆さんの身近なところに在宅保健師がおられましたら会の楽しさを伝えてください。入会希望の方、活動に興味のある方がおられましたら事務局まで連絡ください。

広報委員紹介

今年度の広報委員を紹介します!



(後列左から) 松尾委員 佐上委員 坂口委員
(前列左から) 品川委員 三根委員長 佐藤委員

みなさんの日常活動内容の原稿をお待ちしています。よろしくお願いします。



題字揮毫 初代会長 矢田部信枝

編集・発行

山口県在宅保健師会「鈴の会」
(広報委員)

・三根 豊子 ・佐藤 むつ枝
・品川 豊美 ・坂口 博美
・松尾 由希子 ・佐上 和子

(事務局)

山口市朝田1980番地7
山口県国民健康保険団体連合会内
TEL 083-925-7932
FAX 083-934-3664

(印刷)

株式会社 山口県農協印刷

編集後記

三年以上に渡って感染拡大を繰り返した新型コロナウイルスとの関係が大きな節目を迎えました。新型コロナウイルスは感染症法上の位置づけが二類から五類へ変更され、私達は生活の制限がなくなり、個人の判断に任される生活となりました。様々な行動も再開され以前の様な生活に戻りつつありますが、これで新型コロナウイルスの感染力が低下する訳ではありません。これからも手指の消毒、疲れをためない生活など予防を心掛け元気に過ごしていきたいと思ひます。

何はともあれ、皆様と又、楽しく集ひ合える時が来た事は大変に嬉しい事だと思ひます。寄稿を頂いた方々に感謝しつつ二十九号をお届けさせていただきます。

(坂口 博美 記)