

色々な世代の方たちと 関わることでできるやりがいのある仕事

龍郷町地域包括支援センター 保健師

森田 みのり

目標は、「住み慣れた家や地域でいきいきと暮らせる町」づくり

龍郷町の保健師は現在4人で保健事業に2人、地域包括支援センターに2人配置されています。保健師の他に管理栄養士1人、臨時職員として看護師、管理栄養士、介護支援専門員が勤務し、同じ保健福祉課内でお互いに連携・協力しながら仕事をしています。

現在私は地域包括支援センターで仕事をしています。支援センターでは高齢者の方々の実態把握や様々な相談受付、介護予防教室などを行っています。龍郷町で



介護予防教室「どうくさ会」のサポーターである「どうくさつなご隊」研修会

も高齢化が進む中「住み慣れた家や地域でいきいきと暮らせる町」を目標に活動しています。龍郷町の高齢化率は30.7%（平成26年4月現在）で集落によっては50%近いところもあります。住み慣れ

た家で、顔なじみの仲間に囲まれて自分らしい生活を送るためには何が必要か？地域ぐるみで考えようと「高齢者支え合いマップ」づくりを始めました。

地域福祉推進員

「世話焼きさん」

龍郷町は昔から住民同士のつながりが強く「結の精神」でお互い助け合っています。支え合いマップづくりでは、これまで自然に行われていた見守りや支え合いを体制づけ、無理なく継続していけるようにと話し合いました。地域のことを良く知る住民の方々と何度も検討会をする中で、私は住民の力

というものを改めて感じました。

住民の中には地域の事を想い危機感を感じて動いてくれる方々がいて、私たちは「世話焼きさん」と呼んでいます。気になる高齢者を探る中で、地域の問題点を確認し合い、今後どのような活動をしたらいいのか？何ができるのか考え「寄り合い所をつくろう！」「ふれあいサロンを自分たちで！」「買い物の手伝い」など色々なアイデアが出て活動が始まりました。

地域の支え合い活動が活発になることで、その取り組み事例を色々な場で発信させていくと、今度是他の集落の刺激になり、支え合い活動や地域の自主運営サロン



高齢者支え合いマップづくり



が増加するなど良い波及効果も出てきています。また、介護給付費が平成22年度から平成24年度にかけて、約2200万円減少し、介護認定率が過去最高だった平成16年度の27.0%から平成25年度末には16.9%へ下がるなどデータ的にも改善がみられました。

偉大な世話焼きさん達は、現在8集落各5人程度いて「地域福祉推進員」として地域の見守りや、困りごとの発見、支援などそれぞれ活動しています。また、その中からさらに3人を「地域福祉コーディネーター」として、町内全体の地域福祉のリーダーとなっており、まだ活動できていない地域の支援に入ってもらっています。

このようにそれぞれの地域の特性に応じた住民主体の取り組みが、どんどん町内全域に広がって、いくつになっても介護が必要になっても安心して住み慣れた家や

地域で過ごせるための大きな支えになればと思います。

地域の事を良く知るために

保健活動では「地域づくり」の大切さを思っただけでは、なかなか難しいと感じながら仕事を進めてきました。この取り組みを通じて、行政の押し付けでなく住民の力を信じて、住民と一緒に考えながら共に作り上げていくと、地域に根差した活動になると実感しています。そのためには、最初の働きかけをどのようにしていくか、地域の事を良く知っておく必要があり、やはりこまめに地域に顔をだし、人や現状を知っておくことが大事だと思っています。

声をかけ支援することの大切さ

もちろんいきいきと暮らせるためには健康である事が大事です。

介護予防事業では「元気はつらつ教室」ということで運動機能改善教室を毎週1回2クール実施しています。保健福祉センターで行っていますが、多くの方に運動習慣を身につけていただく為に各地域でもミニ体操教室を実施しています。参加者からは「体が軽く

なった」「歩きやすくなった」「膝の痛みが良くなった」など良い感想が得られています。

特に元気はつらつ教室には、介護保険を終了して再び介護とならないように通われる方も多くいらっしゃいます。運動の習慣化や体力、筋力をつけて体づくりを行い、少しでも自分らしい生活が送れるように支援しています。

また、その他の介護予防事業として、栄養教室なども実施しており管理栄養士と一緒に低栄養予防のための食事作り実習や、歯科衛生士と口腔機能向上のための講話や口腔体操など、元気で過ごせるための知識の普及等にも力を入れています。

去年実施した地域でも、「やっぱり忘れるから毎年してくれろ」と思い出すよ」等の感想が聞かれると、高齢者の生活改善の習慣化は難しく常に声かけをし支援することの大切さを感じています。

就職した頃には元気だった住民の方々も、次第に年を取り介護が必要になったり、中には亡くなる方もいて、寂しく思うこともあります。でも就職して最初に母子保健業務を担当したので、新生児訪問や乳幼児健診で関わった子

供たちが大きくなって活躍している姿もみることができ、子どもからお年寄りまで色々な世代の方たちと関わることでできる保健師という仕事にやりがいを感じつつ、住民の方々の役に立てるよう自分に何が出来るか、何が必要か考えながら、龍郷町民の健やかな生活のために、スタッフと協力しながらこれからも頑張っていきたいと思っています。



運動指導士による運動機能改善のための元気はつらつ教室



管理栄養士による低栄養予防のための高齢者栄養教室

みんなで一緒に楽しいひと時を過ごす

東串良町「いきいき体操」

東串良町では、高齢者が自ら活動に参加し、閉じこもりや寝たきりといった要介護状態にならないようにするための『いきいき体操』が介護予防事業の一環として毎月2回行われている。



平均年齢はおよそ81歳

この『いきいき体操』は、別名「あそんもそ会」とも呼ばれ、みんなで一緒に楽しいひと時を過ごすという集まりで、平成14年からスタートしている。

普段は、35人前後の女性のみが参加しているが、取材したこの日は、初めて参加する人や男性の参加もあり、45人が集まった。この『いきいき体操』の平均年齢はおよそ81歳で最高齢は88歳、元気な方が多く参加する体操となっている。

はじめに血圧や脈拍の測定、そして問診が保健師・看護師4人によつて行われる。個人ごとにまとめられた健康チェック表には治療中の疾患や前回の血圧測定の結果、これまでの問診の結果による特記すべき事項が細かに書かれており、その日の体調を把握した上で、体操に参加できるか確認する。チェック表を見ながら1人1人に無理なく体操ができるか声をかけ、直接確認するのは、体操を指導する合同会社デイアピープルの小川万梨子健康運動指導士。

そして健康チェックの後には早速体操が始まり、参加者は元気に楽しそうに笑顔で体を動かしていた。こ



参加者が楽しみながら
できるように事業を進め
ていきたい

東串良町福祉課
中小野田 洋子
保健師



この日は、がねといっしょに参加者が持
ち寄ったきんかんが茶話会でだされた



いきいき体操が始まる前から準備に入る食生活
改善推進員



何気ない世間話で盛り上がる茶話会

男性参加者の掘り起こし を図っていききたい

の『いきいき体操』は椅子に座ったままの状態で行い、立ったり座ったりといった腰や膝に負担がかからないように工夫されている。小川健康運動指導士は、「高齢で一人暮らしの方は、身体を動かす機会が少なくなっている。また、意識して運動しようとしても、ほどよい運動の仕方が分からない。自己流でやってしまったて、かえって身体を壊してしまうことも、少なからずある。『いきいき体操』は、そのような危険がないように、作られているので、この集まりで身につけていただいで、毎日の暮らしの中で、活かしていただきたい」と話す。

体操の後は、参加者全員で茶話会が行われ親睦を図っている。ここで出されるお菓子などは、毎回、東串良町食生活改善推進員が交代で季節の食材を使ったメニューを考え参加者に振る舞われる。この日は水の代わりに豆乳を使った「がね」が振舞われ、参加者はおいしそうに食べていた。

東串良町福祉課の中小野田洋子保健師は、「『いきいき体操』

は、もともと老人保健事業の機能訓練B型事業として始められた事業がもとになっており、以前は、町内の3会場で、誰もが気軽に参加できるように「あそんもそ会」という名称で茶話会やレクリエーションを中心に行っていた。しかし、参加者もなかなか増えず、マンネリ化してきたため、参加者が楽しむことができ、また来たいと思える事業として検討して生まれたいのが『いきいき体操』です」と話す。そして、今後について「男性の参加者が非常に少ないのが現状です。内容、呼びかけの方法などを検討して、男性参加者の掘り起こしを図っていききたいと考えています」と話し、男性も含め、参加者が楽しみながら、積極的に介護予防に参加できるように事業を進めていききたいと意欲を見せた。



いきいき体操を毎日の暮らしの中で活かしてほしいと話す、小川万梨子健康運動指導士



永山 チヅ子さん

以前は、役場で開催されていて、この場所は少し遠くなったけれど頑張ってきたと思います。今回初めてする体操は、いろいろとプラスになりましたし、日頃から健康に気をつけてよく動くようにしています。なにより皆さんと楽しく話をするのがいいですよ。



上村 文子さん

いつも元気をもらっています。ここに来るのが楽しみなのでなるべく参加するようにしています。始まった当初からの参加になりますが、体操をして動くと体の調子が良くなります。皆さんに負けないようにしているので、88歳で元気です。



鮫島 操さん

今日は楽しかったです。この間まで15回ある「元気はつらつ運動教室」に通っていて友人と誘って今回から「いきいき体操」に参加するのを楽しみにしていました。近くの仲間も多いし、茶話会で皆さんとこうして食べるのが楽しかった。いい仲間ができてありがたいです。

参加者の声

生活習慣の改善で 血圧を正常化

✕ 高血圧症について ✕



心血管病や脳卒中の危険因子として高血圧は最も大きなウェイトを占めていると話す、大石充教授

高血圧は、心血管病や脳卒中中の危険因子として最も大きなウェイトを占めており、ある調査によると糖尿病の4倍、喫煙の倍程度の危険性があるとされています。そこで今回は、高血圧の予防に向けた生活習慣の改善などのお話を鹿児島大学大学院心臓血管高血圧内科学の大石充教授に伺い、11月19日にお伝えしました。

心血管病や脳卒中中の危険因子として大きなウェイトを占める高血圧

——新聞などで血圧の基準値が上がったと聞いたのですが、適正な血圧はいくらくらいでしょうか
大石教授／人間ドック学会より上が147(147mmHg)以下が基準血圧であると発表されましたが、将来の脳卒中や心血管系疾病の

発症予防を考えた血圧ではありません。日本高血圧学会ガイドラインで、一般的には上が140、下が90(140/90mmHg)未満、よりリスクの高い糖尿病や蛋白尿を伴った慢性腎臓病を合併した患者さんは上が130、下が80(130/80mmHg)未満、75歳以上の後期高齢者は上が150、下が90(150/90mmHg)未満と決められています。

——血圧が高いとなぜ治療しなくてはいけないのですか

大石教授／心血管病や脳卒中中の危険因子として高血圧は最も大きなウェイトを占めており、ある調査によると糖尿病の4倍、喫煙の倍程度の危険性があるとされています。また、壮年期から血圧を正常に保っておくと認知症発症予防に繋がることも分かっています。高血圧そのものにはあまり症状はありませんが、将来の脳卒中や心臓

管系疾病、認知症発症予防のためにも早めに高血圧の治療をしておくことが肝心です。

高血圧が発症しやすい要因は悪い生活習慣

——高血圧は遺伝するのですか
大石教授／一つの遺伝子の異常により高血圧となるような遺伝は非常にまれですが、血圧が上がりやすい体質の一部は遺伝します。また、食べ過ぎや塩分の摂り過ぎといった悪い生活習慣を家族で共有していることも家族間で高血圧が発症しやすくなっている要因です。

——降圧薬を飲み始めると一生飲まなくてはならないのですか

大石教授／生活習慣の改善などで血圧が正常化すれば降圧薬を飲む必要はありませんが、血圧を正常化することが目的なので、それが達成できなければ、降圧薬の助けを借りることになります。

——血圧が少し高い方が調子がいという方もいらつしやると聞きますが

大石教授／高血圧に慣れていまして交感神経活動が亢進して血圧が

少し高い方が元気な気がしますが、そのままにしておくとうまく血管系の病気になるりやすくなりますので、将来を考えたら適切な血圧にすべきです。

正しい測り方で食生活の見直しを

——家庭用の血圧計も普及しているようですが、測る時間や測り方はどのようにしたらいいのでしょうか

大石教授／家庭血圧は非常に重要なので、毎朝、起きて用を足した後に測定するといいでしょう。

機器の種類や方法もいろいろありますので、かかりつけ医に測定の仕方を十分に教えてもらいま

しょう。測り方が正しくて、朝の血圧が高い場合には、塩分を多く摂っている場合がありますので、自分の食生活を見直してみましよう。

——血圧を下げる食べ物ってあるのでしょうか

大石教授／果物や野菜といったカリウムやマグネシウムなどを多く含む食べ物は、体内のナトリウムを排泄させてくれて、減塩と同じ効果があります。

——血圧を下げるには生活習慣を変えるといいと耳にしますが、具体的にどうしたらいいのですか

大石教授／血圧を下げるのに一番効果的なのは減量なので、腹八分目に食事を抑えて、さわやかな汗をかくくらいの適度の運動が良いでしょう。また、塩分を押さえることも効果的です。尿検査をすることで自分がどれくらい塩分を摂っているかが分かるので、かかりつけ医で測定してもらって、自分の塩分摂取量を把握しましょう。その上でお漬物や練り物、麺類などを控えて、薄味に心がけましょう。

一般的	
収縮期血圧	140mmHg未満
拡張期血圧	90mmHg未満
リスクの高い糖尿病や蛋白尿を伴った慢性腎臓病を合併した患者	
収縮期血圧	130mmHg未満
拡張期血圧	80mmHg未満
75歳以上の後期高齢者	
収縮期血圧	150mmHg未満
拡張期血圧	90mmHg未満