

# 「運動」と「靴」について学ぶ

京都府在宅保健師の会総会・研修会



京都府在宅保健師の会の平成 30 年度総会・研修会が 5 月 30 日、本会で開かれた。在宅保健師 32 人のほか市町村保健師 2 人が参加し、交流を深めた。

府在宅保健師の会の家原裕子会長が開会挨拶で「会が発足して 13 年目を迎えますが、会の活動として事務局である国保連合会とタイアップして行っている事業が二つあります。一つは保険者支援として特定健診の受診勧奨を行っています。もう一つは京都市主催の「市民すこやかフェア」が毎秋、京都市左京区のみやこめっせで開催され、健康相談のブースを設けており人気を集めています。これら二つの業務にご協力いただける会員さんがおられましたらよろしくお願いたします」と述べた。さらに「会の活動として研修会や交流会を行ってきましたが、その中で会独自の活動をさぐるため会員の皆さんの状況をアンケート調査することになりました」と協力を呼びかけた。

続いて本会の大神文広事務局長が「今年度から国保の財政運営は都道府県が担うという大きな改革がなされました。保健事業はこれまでどおり、市町村で実施していくこととなり、住民の健康の保持増進、疾病予防は各地域で効果的に進めていくことが必要です。

本会といたしましても、在宅保健師の会との連携・協力を図りながら保健事業を積極的に推進していきます」と挨拶した。その後、平成 29 年度事業報告、歳入歳出決算、30 年度事業計画案、歳入歳出予算案、在宅保健師の会の会則の一部改正案を原案どおり承認した。

研修会では、NPO オーソティックソサエティー



奥氏

関西支所長の奥憲雄氏が「高齢者の転倒予防一歩き方を改善する運動と靴について」と題して講演した。奥氏は「足は身体全体の安定装置であり、その足を保護する靴選びは転倒防止や姿勢、肩凝り等に大きく影響する」

と話し、靴の正しい選び方や履き方、歩くために必要な筋力作りを実演を交えて訴えた。引き続き情報交換会が開かれ、日ごろ接触の少ない会員同士が自己紹介をしながら、それぞれの活動状況や悩み事などについて交流を深めあった。