

阪神北支部

阪神北支部は、三田、宝塚、伊丹、川西、猪名川町、丹波、篠山の6市1町で地区ごとに活動を行なっています。ボランティアは病院、施設、訪問看護、在宅など様々な機関の看護師が協力しています。その中より伊丹市での活動状況をご紹介します。

伊丹市との協働事業

伊丹市では「まちの保健室」が支部活動に移行された平成17年度より、伊丹市の子育て事業「そだちのひろば」との協働で、「まちの保健室」を開催しています。

毎年0歳児とママ達には、子供の為の応急判断（病院に行く必要のある緊急性を伴う症状）と産後のママの体のケアについての講座を6回、1～3歳児とママ達には、子供の為の応急処置（こんな時どうする？の判断・外傷の処置の実習等）講座を4回、ママの体のケア&子供の為の口腔ケア（歯磨き練習）講座を4回実施し、年間延べ300組余りの母子が集います。ママの体のケアでは、体組成測定し一喜一憂するママ達もおられ、乳癌自己触診や健康運動指導を通し、ゆっくり自分の体と向き合う時間を作る事の大切さを、お声かけしています。応急処置実習で、三角巾を巻いたママの恰好を見て、心配になって大泣きし始める子供達や、口腔ケアでは回りで歯磨きをするお友達に刺激され、初めて自分で歯ブラシを持てる子供もおり、「いつの間にか成長してるんですね…」と喜んだり、仕上げ磨きになって一斉に大泣きし始める子供達に苦笑したりと、あっという間の1時間半を過ごします。個別相談では、様々な子育てに対する不安や疑問・ご自分の体の不調などがきかれ、「ネットでは怖い事ばかり書いてあるし、病院に行くには大袈裟だと思うし、誰に相談してよいかわからなくて悩んでました」と、情報が氾濫し、逆に不安を募らせている様子が伺え、看護師に気軽に相談できる場としての「まちの保健室」の役割を再確認します。

また、高齢者の支援としては、「熱血!いたみ健康づくり応援団」に登録し、伊丹市ラスタホールにて、年間6回健康相談を実施しています。近隣住民や同ホールに併設のフィットネス施設に通う65～85歳の方々が、意気揚々と来訪され、体組成測定し、仲間同士で脚点を自慢したり、体内年齢を競い合う等、健康意識の向上につながっています。しかし、健康に運動している方々に見えても、個別相談では癌や慢性疾患、腰痛・膝痛等、様々な疾患を持つ方もおられ、「出来



伊丹シルバーフェア



伊丹市いきいきプラザ

る限り運動して、介護予防したい」「10年通ってるで、毎回看護師さん達に会いに来て測ってもらうのが励みになってる」という言葉が聞かれ、看護職の地域でのライフサポーターとしての役割を感じています。

骨粗鬆症予防とお口の健口(けんこう)づくり

南町復興住宅は、ご高齢の独居女性の方が多くいらっしゃいます。

健康相談では、骨粗鬆症予防のため、骨密度測定を年2回行い、食事ではカルシウム摂取のこ、運動ではウォーキング、ラジオ体操などをお勧めしています。

また、食べる機能低下の予防と、誤嚥性肺炎の予防のために、阪神北県民局（宝塚健康福祉事務所・伊丹健康福祉事務所）作成のDVDを用い、「口元キラキラ3分体操」のパタカラ体操と「お口元気っぴい生活」の体操を行っています。しっかりと噛んで飲み込むためには、唇、舌、頬、のどの筋肉の働きが大事です。体操で唇、舌、頬を動かすことで唾液の分泌も増えます。「くちもとキラキラ3分体操」は、鉄腕アトムに合わせたパタカラの歌と、お口のストレッチ、阪神北はやくちことばです。生活の中で食事や会話は楽しみでもあり高齢者の口腔機能が低下することは虚弱の原因にもなるといわれます。「オーラルフレイル」の対策はしっかりと噛んで、しっかりと食べて、しっかりと動くことで筋力低下を予防することに繋がります。南町復興住宅では、DVDの体操を行うことでいつまでも楽しく生き生きとした「歯っぴいな生活」をめざしています。



南町高層住宅



DVD 兵庫県阪神北県民局
宝塚健康福祉事務所・伊丹健康福祉事務所制作

ボランティアの声

近隣の病院の看護職の方と出会う機会となり、また地域住民の方とふれあう場となっております。ボランティアにとってもリフレッシュできる場でもあります。これからも楽しく活動していきたいと思っています。