

但馬支部

但馬・食文化まつり2017に初参加!!

但馬支部は、17拠点活動と約50件の出前隊活動をおこなっています。

その中でも、今年度は初の試みとして、10月14日(土)「但馬・食文化まつり2017」に出前隊として参加してきました。但馬・食文化まつりは、但馬の食材が朝来市中央文化公園に一同に集結し、毎年約15,000名もの来場者があります。

朝来市内でのイベントであったため、朝来市から保健師4名、朝来医療センターから看護師2名がボランティアとして参加しました。健康相談・血圧測定・体脂肪測定を実施し、その結果に対して相談や指導をおこない、84名の来場者がありました。

体脂肪に関心を持たれる方が多く、家族と一緒に食事・運動・睡眠など、日々の暮らしを振り返りながら健康相談を実施することができました。

また、大勢の集客のあるイベント参加により、「まちの保健室」の認知度を高めることにつながったと思われます。

今後も、自治体や各種団体と連携しながら、人の集まりやすいイベントなどの機会をつかみ、「まちの保健室」の活動を継続していきたいと思ひます。



出前隊：但馬食文化まつり

「まちの保健室」ボランティア研修を開催しました

10月28日(土)但馬支部委員会が但馬長寿の郷にて開催され、その後「まちの保健室」研修会を実施し、約60名の参加がありました。

柿木達也先生(兵庫県北播磨県民局 加東健康福祉事務所長)を講師としてお招きし、「認知症高齢者の早期発見・早期対応 ~看護職が知っておくこと~」と題して、講演をいただきました。

柿木先生は、「認知症になっても幸せに暮らせる地域」を目標として活動されておられ、私たち看護職の現場で役に立つお話をされました。

私たち看護職の五感を研ぎ澄ませることによって、高齢者の異常の早期発見につながる観察ポイントを説明され、そのポイントを押さえることによって「黙って座れば(服装は乱れていないか、お風呂は入っているか、臭いはないか、清潔感があるかを観察すると)ピタッと当たる」ということを分かりやすく解説されました。

また、認知症予防の方法として、「うえきいちだ」という言葉の頭文字を使ったポイントを教わりました。

- う 運動習慣を持つ
- え 栄養バランスを取る
- き 休息・睡眠をとる
- い 生きがい・趣味を持つ
- ち 知識・正しい理解を得る
- だ ダメージ・高血圧・糖尿病・高脂血症などを避ける



ボランティア研修

研修後のアンケート結果から、楽しくて分かりやすく、大変興味深く講演を聞くことができたという感想が多かったです。

今回の認知症の研修会は、これからますます増加する高齢者や認知症対応について、看護職が理解を深めていくための基盤づくりとして企画しました。

今後は、若い世代の参加も促すことにより、高度化する医療福祉従事者の資質向上につながればと考えます。

ボランティアの声



現場では、認知症患者の対応に戸惑う場面が多くあります。今回のボランティア研修を聞き、認知症についてとても身近に感じながら講演を聞くことができました。これから自分の職場やまち保活動で役立てたいと思ひます。また、この研修では、認知症サポーター研修でもあり、オレンジリングの配布がありました。このリングを通じて、認知症を支援するサポーターの啓発も進めていきたいです。

災害に備えた啓発活動



おやつリュック

あなたが必要なもの		品名	品名
1	水筒	21	水筒
2	懐中電灯	22	懐中電灯
3	ラジオ	23	ラジオ
4	折り紙	24	折り紙
5	色紙	25	色紙
6	画用紙	26	画用紙
7	色鉛筆	27	色鉛筆
8	クレヨン	28	クレヨン
9	油性マジック	29	油性マジック
10	水性マジック	30	水性マジック
11	消しゴム	31	消しゴム
12	画鋸	32	画鋸
13	のり	33	のり
14	糊	34	糊
15	糊	35	糊
16	糊	36	糊
17	糊	37	糊
18	糊	38	糊
19	糊	39	糊
20	糊	40	糊

但馬支部防災準備品