

阪神北支部は、伊丹、丹波篠山、三田、宝塚、川西の5つの地区に「まちの保健室」拠点を置き、活動しています。

川西地区の「猪名川健康まつり」「県営清和台高層住宅」の「まちの保健室」を紹介します。



出前隊「猪名川健康まつり」

「猪名川健康まつり」は、猪名川町から毎年依頼があり、出前隊で活動しています。

来所者は、リピーターも多く、毎年170～200名の参加があり、地域住民の健康に対する意識の高さが伺われます。実施内容は、血圧測定・体組成・腹囲測定・アルコールパッチテスト・健康相談で、中でも体組成と健康相談が人気です。普段から通院されている方もいらっしゃいますが、そうでない方から「病院に行くほどのことでもないけど、〇〇が気になって…」と気軽に相談されたり、

普段は同居家族の介護でご自身のケアについては後回しにされている方から「お話しできてホッとした」というお言葉を頂くことがあります。



猪名川健康まつり





県営清和台高層住宅

県営清和台高層住宅では年 4 回血圧・体重・体組成の測定と健康相談を行っています。この住宅は高齢で独居の方が多いため、居宅管理されている方と情報交換を行い情報の共有をしています。看護師の介入が必要そうな方には声かけをしていただき、食事、運動の指導や必要に応じて病院受診をおすすめしています。

昨年から川西健幸測定会と共同した活動も行っており、骨密度測定・管理栄養士による栄養相談や理学療法士による運動指導等を行っています。情報交換をしていると最近認知症のような症状が出てきた方がいて心配している、家族が近くにいないので何かあった時が心配との情報が聞こえてきました。「まちの保健室」は在宅で生活している方の声に寄り添い、地域の中で生活続けることが出来る環境調整の役割もあります。

一度来られた方は定期的に「まちの保健室」に参加されますが、一人自宅にこもっておられる方こそ「まちの保健室」をのぞいてみようと思えるような活動に取り組んでいきたいと考えています。



県営清和台高層住宅

ボランティアの 声

「まちの保健室」活動に参加するたびに、私自身、来所者の方から元気をもらい、地域における「まちの保健室」の認知度や需要の高まりを感じています。

今後も、積極的に公的機関や他施設、地域の看護師等と交流や連携を図り、地域住民のニーズに応え、健康づくりに貢献できるよう頑張ります。

来所された方々が、スタッフと笑顔で会話されたり、「楽しみにしていた」と声をかけられると、これから皆様の興味がもてる話をしたり、必要があれば医療や福祉等、専門機関とも連携しながら健康維持へのお手伝いをしていきたいです。

「避けられない加齢や病気になったらを考える」をテーマに、現状で出来る事や、ご家族が病気になったり先立つことも考えて行動するように、と話したところ、「生前整理で終活を始める」と話される方もおられ、私たちも共に考える機会を持つことができました。さらに、健康寿命の延伸には、ご本人の意識やご家族はもちろん、近隣住民、関係訪問者との連携も必要と感じています。

