

但馬支部では、豊岡市・養父市・朝来市・香美町・新温泉町の3市2町の各地区での拠点活動や、さまざまな場所での出前隊を開催しています。
 その中で脳活・認知症予防についての活動と、研修会についてご報告します。



笑う門には福来る～笑って脳活・認知症予防～



ボランティアの自己紹介



会場では笑顔が絶えません

但馬支部では、認知症予防の講話の依頼を受けることが増えました。そこで、数年前まで看護師や保健師をしていた在宅「まちの保健室」ボランティアが内容や役割を相談し、認知症予防ワンポイント講座（表1プログラム）を出前隊として実施しています。笑い声がいっぱいで大変好評です。受講者からは「ゲームで頭も体にもよい刺激」「皆で取り組み、楽しかった」「しっかりと食べる大切さが分かった」「また来てほしい」との声を頂き、その理由として「認知症の具体的な予防方法が聞けた」「笑いがあり、人と人とのふれあいがよい」「寸劇で認知症の人と周囲の人のやり取りの対応方法が分かりやすかった」という意見がありました。後日、地区の広報誌に内容が掲載され、参加できなかった人にも伝わり、「教わったことを毎日しています」という声が返ってきています。

（表2開催状況）

表1

プログラム
（90分間）

- ① 笑いヨガ～手品のおまけ付き～
- ② 認知症とは アンパンの話 チェックポイントは服・風呂・トイレ
- ③ 認知症の予防 う（運動）・え（栄養）・き（休養）・い（生きがい）・ち（知識）・だ（高血圧などのダメージの予防）それぞれの予防のポイント
- ④ 認知症の人への対応の心得 寸劇で
- ⑤ 回想療法 饅頭の思い出など
- ⑥ 健康ワンポイント～免疫力アップ

表2

開催状況

開催地	ボランティア数	参加者数
豊岡市上陰 公民館	3	27
豊岡市出石町 寺坂公民館	3	48
豊岡市出石町 桐野地区公民館	4	29
豊岡市小田井 公民館	2	16
計4回	12	120



「まちの保健室」ボランティア研修会

10月20日（土）但馬支部会員会が豊岡病院にて開催され、その後「まちの保健室」研修会を実施し、64名の参加がありました。



坪野ますみ氏（公立豊岡病院組合立 豊岡病院 乳がん看護認定看護師）を講師としてお招きし、「もっと知りたい乳がんのこと～予防啓発から患者支援まで～」と題して乳がんの診断から治療への流れ、検診について講演をいただきました。特に自己検診は、「今回も大丈夫だった」というためにも行うこと、「自分の体は唯一無二であり、あなたの変わりはない」と話されていたことが印象的でした。



ボランティア研修

研修後のアンケート結果から、「とても分かりやすく興味深い内容だった」「周囲へも啓発していきたい」「早期発見、自己検診の重要性が分かった」という感想が多くありました。今後は、20代・30代の若い世代の参加も促すことにより、更なる資質向上につながればと考えます。



健康相談は得意だけど、講話はちょっとね～の苦手意識克服

ボランティア看護職は「昔取った杵柄」もさることながら、柿木先生の認知症予防「う・え・き・い・ち・だ」の極意や、黙って座ればぴたりとあたる認知症レベル判定「服・風呂・トイレ」など「まちの保健室」研修会で学んだ知識を生かしています。また睡眠や腸の健康をテーマにした研修、笑いヨガの実習も大いに役立っています。認知症の寸劇は、ヘルパー研修の講師を行った経験を活かし創作されたものです。



これからの「まちの保健室」に期待されることを・・・

超高齢社会といわれ久しい但馬支部は高齢先進地域です。肩を寄せ合って暮らす地域の方々の健康づくりや健康長寿を目指す P・P・K～『ピン・ピン・キラリ』を目標に、これからも仲間を増やし創意工夫を続けたいと考えています。

