

東播支部では、16拠点の活動を維持しつつ、60件近く出前隊活動を行いました。

私達の活動を知り、在宅支援センターや市町村・社会福祉協議会などとのコラボ開催も多くなってきました。支部内には、都市化の進む地区、過疎化の進む地区と様々な生活環境の地域があります。山間地域や独居世帯・高齢夫婦世帯の多い地域での開催は、住民の方がはじめて自分の問題に気づくことができる例もあります。大型ショッピングモールでは、「まちの保健室」開催をきっかけに、ドラッグストアの一角に血管年齢・体組成計・血圧測定器が無料で測定できるコーナーが設置されました。今後も、地域に根付いた「まちの保健室」活動を実践していきたいと思います。

新拠点 ふれあいプラザ明石西「まちの保健室」

明石市の高齢化率は、25.6%と上昇傾向にあり、「ふれあいプラザ明石西」がある二見地区でも高齢者の割合は、20%～25%で推移しています。以前より、イベントの開催で参加者も多く、6月より「ふれあいプラザ明石西」のフリースペースを利用して「まちの保健室」拠点活動を実施しています。

子供から高齢者・障害者など幅広い方が利用されており、常駐している保健師とともに地域住民同士の交流や生活習慣病に対する取り組みなど、気軽に相談できる場として開設しました。

現在、年4回の拠点とサマーフェスティバルで開催しています。保健師と共に過去のデータに基づき健康相談や生活指導など実施しています。体操教室やサークルに参加された方も気軽に立ち寄られ、毎回30～50名程度参加があり、リピーターも多く参加しています。

今後も、健康に対する意識向上を目標とする「まちの保健室」でありたいと思います。



イベントの様子

今年度、初めて参加したイベントは、約15件でした。

淡路・洲本では、地域に根ざした集いであるため、住民の方も楽しみにされており、地域の方の健康意識を高める機会になったと思います。社会福祉協議会や淡路圏域地域リハビリテーション支援センター、兵庫県理療学療法士会と連携できたことはよかったです。今後も、可能な範囲で多職種連携を図りながら「まちの保健室」ボランティア活動に取り組んでいきたいです。



骨密度や体組成を測定した際、「病院に行かずに測定してもらえて良かった。気にはなっても病院に行くのは億劫だった」という言葉を聞いた時、小さな活動でも、色々な場所で広めていくことが大切だと思いました。

明石地区では、講演や地域寸劇・地域ボランティアの活動報告があり、地域の幅広い年齢層の方がフェスタに参加されました。若い方も健康相談を受けられ30～50代の方では、血圧や体脂肪の数値が高いが、かかりつけ医をもっておらず、気になることを熱心に聞かれていました。地域のイベントに参加すると、初めて「まちの保健室」を知っていたく機会となり、病院に行く機会が少ない若い方にも、健康相談を行い関われる機会となりました。今後も「まちの保健室」が生活習慣の改善や認知症予防など健康増進の一助になればと思います。



「まちの保健室」研修会

3月19日に開催を予定しておりましたテーマ「リスク評価を健康相談に活用しよう!」—介護予防へのモチベーション向上を目指して—の研修会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となりました。

ボランティアの

声

- ・ボランティアを通して、最近の住民の健康意識の高さを目のあたりにしています。
- ・情報提供する側もさらに知識を深め、必要とされていることは何かを考えて、今後もボランティア活動に取り組んでいきたいと考えています。
- ・少しでも、健康面で安心してもらえ、会話することで楽しんでもらえるようボランティアスキルを磨きながら参加したいと思います。
- ・今年度から初めてボランティアに参加し、最初は戸惑うことばかりで健康相談に対しアドバイスができていたか自信がありませんでした。しかし、参加される先輩方の知識や技術、コミュニケーション能力を間近でみて、自身の看護スキル向上の大切さを再確認し前向きになりました。
- ・病院に通院している患者さんや地域の方々、いきいきと楽しく過ごされストレス発散、気分転換の場を上手く利用されており、そこで健康や病気について、服用中の薬のことなど、話すテーマが無くならないほどおしゃべりに華が咲き、女性だけでなく男性も輪に入り、楽しまれている風景を見て私もこうして歳をとっていききたいと感じました。
- ・超高齢化社会を迎えようとしていますが、「地域の人々で地域の人々を『支える』時代」となります。これからは老若男女の「つながり」を再構築することが求められており、その一端を担うのが「まちの保健室」の役割であると考えます。

地域の方々の

声

- <in 総合体育館>
- ・ここに通って、スポーツをする前に毎回参加している。どこに気をつけたらいいか参考になっている。
- ・参加するうちに友達もでき、お互いの健康管理について話し合う機会となっています。
- <in 地域のサロン>
- ・こんな測定や結果の説明やアドバイスを気軽にしてもらえてよかった。来年も、今から予約しておくわ…
- ・毎年、「まちの保健室」を健康チェックや、と思って楽しみにしている。

