

### 但馬まるごと感動市に参加しました

兵庫県立但馬ドームにて11月9日土曜日、但馬まるごと感動市が開催されました。来場者の中には、「まちの保健室」を毎年楽しみにされると話されていた方もおられ、私たちも嬉しく感じました。また、日常的にウォーキングをしている方や、冬季はスキーをずっと続けている方もおられ健康意識の高さを感じました。今年度で、イベントは終了するとのことで少し寂しい感じもしますが、また、違う場所で様々な来場者の方々と出会う機会を楽しみにしたいと思います。



#### ボランティアの 声

今回、初めて「まちの保健室」にボランティア登録し活動に参加しました。豊岡市で行われた“但馬まるごと感動市”の兵庫県看護協会の健康診断ブースで血压コーナーを担当することになりました。病棟での経験しかなく、一般の市民の方を対象に関わるのがなかったため緊張しましたが、経験豊かな先輩方の強力なリードのもと、ブースへの呼び込み、測定等に頑張っただけで済むことができました。ブースに来られた方の多くは、普段から血压を測定・把握されており、高血圧で通院しており減塩食の相談など健康意識の高さに驚きました。身体計測や体脂肪測定には若い方も参加され、「まちの保健室」の活動によって、より健康に過ごしてもらうための啓発としてとても大切だと思いました。また、気軽に体調のことを相談できる場所として機能していると感じました。

先輩ボランティアの来場者への対応を見て、質問に答える知識の深さや適確なアドバイスなど、私もそうなりたと思いました。そのためには公衆衛生の知識や、高齢化の進む地域で暮らす人々についてもっと知りたいと思いました。今後も、「まちの保健室」活動へ参加することで自己研鑽と地域貢献ができればと思います。



## 「長生きの秘訣は飲み込み力にあり!」

高齢化のますます進展する但馬地域においては、健康長寿の延伸のためフレイル予防の意識が高まってきており、「まちの保健室」においてもこのことに着目した活動に力を入れています。

前年度は認知症予防をテーマにし、加えて今年度は、ごっくん筋を鍛えて目指そう健康長寿!をテーマに誤嚥予防の活動をしました。

(表1 「健康長寿は飲み込み力で決まる」 令和元年度開催状況)

No.	開催日	場所	対象	利用者数
1	9月22日	養父市八鹿町	地区のミニデイ	20
2	11月20日	豊岡市	地区のサロン	15
3	12月14日	豊岡市	地区のサロン	15
4	2月21日	豊岡市	円山川学園生	50
計				100
5	3月11日	豊岡市日高町	日高町老人クラブ学園閉校式	中止
6	3月19日	豊岡市日高町	地区のサロン	中止

このテーマは、毎日、毎回無意識に行っている摂食・咀嚼・嚥下について認識してもらい、特に嚥下する際の誤嚥予防の内容になっています。まず、参加者にコップの水を飲んでもらい、喉仏の動きを確認してもらい、喉仏の解剖図で喉頭蓋の反射を説明します。さらに無意識に動く喉頭蓋を、意識して上下させ、いわゆる「ごっくん筋」を鍛える体操を行います。



(写真 1オクターブ高い声のアイウベ体操)



### 参加者の方々の感想

- 最近よくむせるので気になっていたが、むせる仕組みがわかった。ごっくん筋を鍛えるパタカラやアイウベ体操、1オクターブ高音のアイウベ体操をしてみようと思いました。
- 毎日薬を飲まなくてはいけないのに、錠剤だけが残ってしまい困っていた。まさかごっくん筋の衰えとは思ってもしなかった。
- 今日の話聞いて、40歳頃から飲見込み力が衰えてくることを知り、今からでも予防をしようと思った。

