

神戸西部支部

コロナ禍での活動

神戸西部支部は、例年同様に13の拠点と出前隊の活動を計画していましたが、新型コロナウイルス感染症への対応のために病院で働く看護職の拠点活動への参加が大変厳しい状況が続き、準備を進めていても直前で中止をせざるを得ない状況となりました。そのような中ではありますが、神戸市看護大学の拠点活動の継続、神戸常盤大学の拠点活動の再開等、各拠点で様々な工夫や調整を図りながら、できる活動は可能な限り開催を継続することができました。また、委員会メンバーも可能な限り開催できるように検討を重ねた結果、新たな出前隊の依頼も複数件いただくことができました。

今回は、活動を再開した神戸常盤大学の拠点活動と、今年度新たに行った出前隊について報告します。

神戸常盤大学の拠点活動

大学の地域貢献活動である『健康ふれあいフェスタ 2022』のイベントで「まちの保健室」を開催しました。3年ぶりの開催となりましたが、当日は515名の参加者があり、大学の大会場で行った「まちの保健室」には、95名の方に参加していただきました。感染状況が完全に収束していない状況でしたが、感染予防対策を徹底して実施しました。

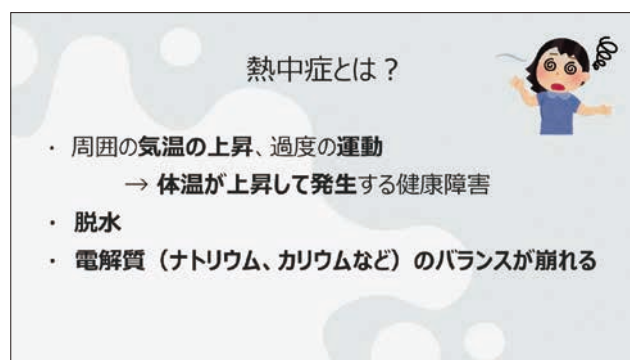
健康相談の企画は、①ミニ講話・フレイルチェック、②フレイル体操、③健康相談の流れでおこないました。ミニ講話は、少人数制とし、資料をもとに食事・栄養、運動、社会活動の3つの柱から、日頃の生活を振り返る内容としました。フレイルチェックは、握力測定、下腿周囲長、椅子からの立ち上がり、1m歩行速度を参加者ご自身で実施し、記録をしてもらう方法でおこないました。フレイル体操は、踏み台昇降やタオルダーツ、ストレッチなどを実際に体験していただきました。参加者は高齢の方が多いため、踏み台昇降台の設置場所を配慮したり、椅子は重量感のあるものにするなど、安全面に注意をしました。また、フレイルチェックの追加事項として、階段10段での息切れの有無や過去1年間に転んだことがあるかを参加者に確認し、他にも認知症や薬のポリファーマシーについてなどチェックをしながら健康相談を行いました。学生ボランティアも参加しましたが、参加者のサポートをするなど、地域の方たちとの交流や地域で生活する住民の方たちのニーズを知る機会にもなりました。さらに、当日は、子育て支援の活動も別室で開催しました。親子が3組と、父母と祖父母を含めた家族での来所が2組あり、お子さんの身長と体重を計測しました。

(報告者：神戸常盤大学 阿児 馨)




出前隊 「熱中症」の出前講座

図書館から依頼をいただき、「熱中症」に関する出前講座を行いました。厚生労働省の熱中症のパンフレットを中心に熱中症の症状の特徴や予防について説明した後、参加者の方々と様々な意見交換をおこないました。「自分が夜中に気分が悪くなった経験が数回あるから、それから枕元に水筒を置くようにしています」「水分を“こまめに摂る”っていうのは難しいけれど、ペットボトルに入れて何本飲んだかわかるようにしておいた方が飲みやすいよ」など、これまでご自身が経験されてきた熱中症の症状について共有をしたり、熱中症予防のために日頃の生活で気を付けていること等を話し合いました。また、図書館の方からも、熱中症予防のための料理の本や、熱中症を吹き飛ばす怖い話の本の紹介もありました。このような地域の方々のニーズに合わせた出前講座を、今後も続けていきたいと感じました。



出前隊 地域の体操教室での健康相談

今年度より、訪問看護ステーション神楽さんが、地域で行われる体操教室で健康相談を行っています。地域で行われる体操教室の参加者の多くが高齢の方々に、体操教室の前に血圧を測りながら、日頃の生活の様子や体調の変化を確認したり、お薬の相談にのったりしました。このような地域の活動に看護職が参加して、気軽に相談にのれる機会を提供することで、より看護を身近に感じてくれるのではないかなと期待しています。



ボランティア募集!

西部支部ではさらなる活動の再開を目指してボランティアを募集しています。あなたが日頃何気なくおこなっている活動も「まちの保健室」の活動ではありませんか？ ぜひ一緒に「まちの保健室」を盛り上げて、地域の方々の健康支援を一緒におこなっていきましょう！ お待ちしています！

