



新型コロナウイルスが5類感染症となり、地域の住民のみなさんの生活も変わり始めた頃かと思います。「まちの保健室」活動も少しずつ再開する運びとなりました。

現在、兵庫県では「高齢者のフレイル予防」を掲げています。これからはフレイル予防の分野にも力を入れていきたいと思っています。

### 地域ケア開発研究所

県立大学地域開発研究所ボランティア看護師による「まちの保健室」では、コロナ禍に一時中止していた活動を令和5年度より再開しました。リピーターの方々が「3年ぶりです」と笑顔で参加してくださっているのが印象的でした。ご夫婦で参加される方、また、ご友人を誘ってくださる方など地域の大切な場となっていることを実感しました。11月には、以前活発に行っていた体操教室を復活させると荒天にも関わらず、多くの方がご参加くださいました。これからも地域の方の健康をサポートできる場を作っていきたいと思っています。



### 加古川駅南子育てプラザ

「加古川駅南子育てプラザ」では、今年度は4回活動しました。1年間の活動で毎回30～40組の親子に参加いただけるため、今年度からボランティアの人数を4名から6名に増やし、身体計測だけでなく、育児相談も受けられるようにしました。

「腕が痛くなってしまうため片手で抱っこできない」「ストローで哺乳練習をしているがうまくいかない」「よく食べているのに体重の増えが悪い」等、様々な相談を受けています。「相談に乗ってもらってよかった」という声もあり、「まちの保健室」活動を通して、地域の方々の役に立てることをとても嬉しく思います。



## 加古川ツーデーマーチ

11月11日、12日の2日間で加古川ツーデーマーチのウォーキングイベントが4年ぶりに開催されました。新型コロナウイルスの影響により、イベントが開催されない期間がありましたが、今回は延べ143名の方に「まちの保健室」に来院いただきました。

イベント当日は急に気温が下がり真冬日となった事もあり、血圧が高めに出る方が多く、高血圧を気にされる方が多い印象でした。体脂肪計を用いて基礎代謝や体脂肪率などから生活習慣の工夫を一緒に考え、改善のお手伝いをさせていただいています。また、乳がんの触診モデルを用いて男女ともに触れていただき、しこりができやすい部分などの説明をしました。特に男性からは「男は乳がんにならないと思っていた」という反応があり、がん啓発の良い機会となりました。

健康相談の中でフレイルの話題がでると、「高齢者はフレイル予防が大切と良く聞く。自分たちのサークルで健康相談やフレイルに関する指導をして欲しい」というお話もいただきました。兵庫県でのフレイル予防施策が広まってきていると感じました。



## 研修について

9月28日、「フレイルと看護」をテーマに東播支部まちの保健室研修会を実施しました。兵庫県立大学看護学部 清原 花氏による「がん患者とフレイル」、同じく看護学部 片岡 千明氏による「フットケアとフレイル」の講演に続き、「フレイルチェックについて」の研修を行いました。今年度の目標の「まちの保健室でのフレイルチェックシートの活用」のために企画した研修ですが、テーマの選定から企画、実施のすべてにおいて、委員が主体的に関わることができ、委員の横のつながりを再確認する機会にもなりました。

