



神戸中部支部は中央区、兵庫区、北区からなり、広範囲に活動を行っています。  
令和5年度は、2か所の拠点「三菱神戸病院」「JCHO神戸中央病院」と、出前隊2件の活動を行いました。その中の拠点活動の様子をご紹介します。

### 三菱神戸病院

三菱神戸病院では、院内の生活習慣病診療チームと合同で、外来通院中の患者様や近隣の地域住民の方を対象に8月と11月に「フレイル予防教室」を開催しました。

参加者は少人数でしたが一人ひとりの生活や疾患に合わせた個別の説明・指導をすることができ、参加された方からは「勉強になりました」「自分の体の衰えに注意する良いきっかけになりました」「こういうイベントをもっと増やしてほしいです」などの声が聞かれました。

8月と11月の両方に参加された方もおられ「8月に指導を受けたことを続けています」「もっと参加したいです」「食事についてもっと教えてほしいです」との言葉を聞くこともできました。



今年度は感染対策のため少人数で開催してきましたが、今後は参加者が増えるようPRにも力を入れ、外来患者様や地域住民の方々のために健康サポートができるよう活動を続けていきたいと思っております。

## 結核ハイリスク検診

今回、北区役所主催の「結核ハイリスク検診」に、2日間にわたり計5名が「まちの保健室」ボランティア出前隊として参加しました。

検診は高齢者の方が中心で通院中の方もおられましたが、散歩や登山帰りの方もおられ「健康の秘訣は動くこと」とお話しされていました。一方でコロナ禍や猛暑で外出を控えていた方が、体重増加や筋力の低下を気にされる声も聞かれました。血圧測定や体組成検査を通じて、数値やその意味をお伝えすることで「受診してみるわ」「頑張ってるわ」という言葉が聞かれ、短時間の関わりの中でもご自身の体や生活を振り返って頂く機会をもつことができました。

また、保健所の担当者の方がCOPD対策の観点から喫煙者の多いパチンコ店に案内を配布するなど案内の工夫をされており、来られた方からも「せっかくやからもっと宣伝したらいいのに」と宣伝方法のアドバイスをくださるなど、私たちも病院などでイベントを企画する際の宣伝方法など参考になることも多く、勉強になりました。

ボランティアに参加して、地域住民の方々的心声をきくことができ、病院勤務中とは異なる様々な気づきや学びもあり、リフレッシュできた1日でした。今後も新たな発見を楽しみに地域の方の健康づくりのお手伝いができるようにボランティアを続けていきたいと思っております。

