支部活動報告　但馬支部

但馬支部「まちの保健室」では、拠点活動5拠点、出前隊8件での活動を行いました。コロナ禍で中断していた但馬老人グラウンドゴルフ大会や、学校厚生会から再び開催の要望があり、出前隊で活動しました。長年活動してきた子育て支援は、市町での対応が充足している状況を踏まえ、拠点活動を終了しました。今年度は、新たに地域ニーズの高い分野での活動を検討してきました。その中で見えてきたのは認知症の方と、そのご家族への支援の重要性でした。但馬には25か所の「認知症カフェ」があります。今年度はその活動に視察・参加させて頂き、今後の拠点活動へ前向きに開催の検討を始めた所です。「認知症カフェ」での様子、出前隊の活動を一部紹介します。

但馬老人クラブ グラウンドゴルフ大会

10月21日に但馬ドームで行われた「但馬老人クラブグラウンドゴルフ大会」に出前隊として参加してきました。たくさんの方がグラウンドゴルフ大会を楽しんでおられました。「まちの保健室」では24名の方に、血圧測定、体組成測定、健康相談を行いました。普段から運動をされていたり、健康意識の高い方が多くおられたのが印象的でした。中には血圧や肥満について悩まれている方があり、日常生活や食事の工夫点などアドバイスさせていただきました。

学校厚生会　秋の集い

10月24日に「学校厚生会秋の集い」で「まちの保健室」を開催しました。10名の方に参加いただきました。血圧・体組成の計測を行うと、思いのほか脚点の低い方が多くおられました。「足の力が落ちているなあと感じることはあり、どうしたら足の力がつくのかしら」とお話される方もあり、パンフレットも使いながらフレイル予防の必要性をお伝えし、足を鍛える方法や食事について相談させていただきました。

「認知症カフェ」での一コマ

認知症カフェとは認知症の方とそのご家族が気軽に集まり、情報交換やサポートを受ける場として機能しています。公民館やコミュニティセンター等で開催されており、認知症でなくても地域住民の方の憩いの場ともなっていました。精神科病院の相談員や、社会福祉協議会のスタッフが支援されていますが、健康相談の専門スタッフの参加は少ないカフェもあり、まちの保健室開催のニーズがあることが分かりました。認知症カフェは人と地域とが繋がる大きな役割を果たしていると感じました。

今後の活動について

少子高齢化が進む中、但馬支部では時代・地域性のニーズにしっかり目を向け今後も活動を続けていきます。また、地域社会全体の健康をサポートしていけるよう、住民の皆様のすぐ近くで、寄り添い、相談できる場でありたいと思っております。人と人のつながりを大事にしながら、「まちの保健室」但馬支部は頑張ります。