

地域での活動『町の保健室』

～健やかな暮らしを続けるために～

訪問看護ステーションひばり

八島悦子

1. はじめに

地域活動への参加を通じて、人とのつながりを持つことは、健康を維持する一つの要素であることが明らかになっており、「つながり」が寿命に与える影響力が強いと言われている。ある調査では、日本人の高齢者（75～79歳）は、地域活動への参加の割合が低くドイツ・スウェーデンの半分以下であり、孤立度は世界のトップクラスである。今後、高齢独居世帯、老老世帯が増加していくことを考えると、地域のつながりを強くしていく必要がある。そのことを踏まえ、地域住民が住み慣れた地域の中で、こころ豊かに自分らしい暮らしを続けることへの支援となるよう開催した「町の保健室」について報告する。

2. 「町の保健室」の取り組み

第1回目 講師・実技：NS・PT

I部：個人のからだに合った体操

- 1) 座学：フレイルについて（フレイルチェック簡易テスト）
- 2) 体験：柔軟性、筋力、バランス、姿勢を評価し、4項目それぞれの状態に適した体操を提示及び実施。また、自宅でも継続して行えるように、体操のメニューの配布と八王子健康体操を紹介

II部：コミュニケーションを大切にしたアロマを使ったマッサージ

- 1) 座学：精油とは何か。アロマセラピーのメカニズム、植物の香りを暮らしに役立てる簡単なアイデア紹介

- 2) 体験：ニベアに精油を入れ、フットケアの方法についてレクチャーとハンドマッサージ。

第2回目 講師・実技：PT

自分の健康は自分で守る！

「転ばない工夫やお勧めの運動」

- 1) 座学：フレイルの予防、改善について、お勧めの体操。
- 2) 健康相談：病院へ行くほどではないが、専門家に聞きたい身体のこと。

3. 地域活動の効果

活動後、参加者にアンケート調査を行った。その結果「自分の体の状態がわかり、自分にあった体操も学べたため、これからの生活の一部に取り入れていきたいと思った」「身近な会館で聴講でき、他者とのコミュニケーションがとれ楽しかった」「自分だけではないと励まされた」等の回答があり、効果があったと考える。

4. おわりに

新型コロナウイルス感染症が収束したとはいえ、閉じこもりになりやすい環境である。体調不良になる前に健康不安や生活力の低下があれば、自分だけで悩むのではなく、周囲が気づきバックアップする体制が必要だと思う。自分らしさをエンパワーメントし自立できるために、一緒に考えるスタイルで、地域住民の健康や住民同士のつながりを守るためにも、私達ができることを、ソーシャルキャピタルとともに考え、共助力を高めていきたい。