

事業実績書

1 補助事業の名称

神池地区における医療的専門知識の普及による高齢者の健康増進事業

2 補助事業の成果

定期的な健康増進の場を作り、住民が自身の健康状態をセルフモニタリングできる環境の調整。

詳細は別紙参照（注1）

3 補助事業の内容

(1) 実施月日 平成 30 年 9 月 15 日 ～ 平成 31 年 3 月 20 日

(2) 場 所 高知県香美市物部町神池地区

(3) 参加人員 団体 91 名のうち各回約 10～20 名

(4) 事業内容 独居訪問・健康講座・健康体操等を行う。

4 その他（市民等との協働）

健康講座を開催するにあたり、神池地区自治会長である為近初男氏と連絡をとり、神池地区の住民に対して開催の告知を行っていただいている。

備考

- 1 複数事業をパッケージ化し一体的に実施した場合は、個別事業ごとに事業実績書を作成してください。
- 2 用紙の大きさは、日本工業規格A4縦長としてください。
- 3 用紙が不足する項目は、別紙としてください。

(別紙)

(注1)

2 補助事業の成果

住民と健康講座や血圧測定など専門的な関わりだけでなく、かかし作りやゆず狩りなど地域特性のイベントでの交流を図ることができた。一方、第1回の健康講座への参加者が少なく、回覧板や独居訪問を通じて健康講座の実施について波及した。その結果、新しい参加者と継続した参加者が増加した。また、健康講座に参加できない住民に対し独居訪問を行い、健康講座に関する内容を伝えるとともに健康ニーズを把握した。そのニーズに合わせた健康講座の実施を行った。また、健康管理の継続の可視化というニーズに合わせ血圧表を作成し、個人差はあるが測定結果を記録するという習慣づけのきっかけとなった。今後の課題として、健康体操の実施時間が長いことによる疲労から習慣化が図れないこと、健康講座で実施した内容が完全には定着しないこと、血圧表の習慣化が未完全なことがあげられる。そのため、健康体操内容の見直し、健康講座の復習や定期的な反復、使い勝手の良い血圧表への改善という今後の課題がみられた

(注2)

(4)事業内容

- 第1回 9月15日 地区運動会の運営補助
- 第2回 9月16日 神池敬老会の運営補助と健康講座（講座内容：肺炎ワクチン）
- 第3回 10月14日 健康講座（講座内容：インフルエンザ講座、筋力講座）
- 第4回 11月14日 ゆずの収穫の応援
- 第5回 2月21日 健康講座（講座内容：AED講座、筋力講座）

具体的な活動内容としては、独居訪問、健康講座、健康体操を行った。これらは、昨年度までの活動時に地域住民の方と共同で立案したものである。また、健康講座の内容に関しては、随時意向を確認して調整を行ったものであるため、計画書のものとは異なる。

① 独居訪問

独居訪問では、一人で生活されている高齢者を訪ね、日頃の健康等に関する悩みなどを聴きとり、血圧測定の実施や健康講座で行う内容を健康知識として簡単に説明した。何度か独居訪問を行う中で、続けて訪問する者を固定し、地域の方に顔を覚えていただくことで、継続的な活動であることを意識し、地域住民の方々にも意識していただけるよう心がけた。血圧測定では、地域住民の方々が多くが自ら測定されているため、コミュニケーションを図る中で自身の血圧をどのように把握しているかをとらえた。また、毎日どのように生活をしているのかなど、日常生活に関することも聴取した。定期的に訪問を行うことで健康状況や生活を振り返るきっかけとした。

健康知識の普及では、独居訪問で訪問する方の多くが、足などが悪く健康講座に出てこれられない方であるため、健康講座で行う内容を伝えた。そうすることで地域全体に知識の普及を図った。

② 健康講座

健康講座は、地域住民の健康ニーズを把握し、自ら健康を保持して習慣化できるように手助けすることを目的として活動を行った。そこで健康ニーズを聴取するとともに、健康講座後にアンケートを実施し、次回の健康講座の改善に努めた。達成できていないニーズに関しては、次年度に持ち越す。また私たちが一方的に講座を行う形ではなく、地域住民が主体的に学ぶ参加型の講座を展開し、主体性を重視した。具体的には坂道が多いこと、農業を行っているという地域の特徴を考慮し、筋力強化を狙った講座を毎回実施するようにした。また、高齢者に多い疾患や特有の健康課題に焦点を当て、その知識を含んだ内容にした。実際に実施した内容としては、肺炎球菌ワクチンの接種、インフルエンザ予防、AED 講座、筋力講座を展開した。

③ 健康体操

今回は想定した回数、健康体操を実施できなかった。原因としては集まってくださる地域住民の少なさや、健康体操にかかる時間の長さが考えられる。これらの課題が明確になったため、次年度につなぎ今後の活動に活かしていきたい。そうすることで、運動量の増加や全身筋力量の維持に加え、転倒・転落のリスクの軽減をし、段差や急な坂道が多い神池地区での生活に大きな効果をもたらす。また、定期的な健康体操の開催が住民の交流の場となり、住民間のコミュニケーションを図ることができるようにする必要がある。それによって、個人だけでなく地域全体で健康について共通の意識を持ち、健康管理行動を行うことにつながる。こうように、身体面に限らず、定期的な交流が社会的な健康を育むことができるよう今後も活動をしていく。

健 援 隊

神池地区住民対象の健康増進教育活動



健援隊とは

健援隊は、看護の専門知識を広めることにより、県民の健康文化を育み、命と生活を守るための普及、啓発活動を行うことを活動の目的としています。われわれのモットーである「難しいことをわかりやすく」をテーマに幅広い年代を対象に活動を実施していき、生涯にわたって自己管理行動を行うことができる社会の実現を目指しています。不特定多数に少しの知識を植えつけることが、どこかで人命を取り留めることにつながるかもしれない。専門知識の普及が未来を変えるんだということを信じて、これからも活動を継続していきます。

健援隊は①神池地区住民対象の健康増進教育活動②よさこい祭りでの熱中症予防啓発活動③日曜市等でのAED・心肺蘇生法普及活動④医療センターと合同で行われる本学での災害訓練で救護係として活動を主に行っています。

①神池地区住民対象の健康増進教育活動は後程詳しく書くのでここでは省略します。

②よさこい祭りでの熱中症予防啓発活動はよさこい祭りの踊り子や観客に対し熱中症予防のために劇や漫才を用いた短い講習を行っています。また同内容を印刷したうちわを配布しています。今年は6000枚作製・配布しました。

③日曜市等でのAED・心肺蘇生法普及活動は日曜日で各月末にブースを設け、通行人に対してAEDと胸骨圧迫の講習を行っています。

④医療センターと合同で行われる本学での災害訓練で救護係として活動は県立大学の看護学部教員のもとで看護学生としてできることを行っています。(例：傷病者の誘導、トリアージタグの代筆や搬送、傷病者数・現状の把握など)



日曜市でのAEDと胸骨圧迫の様子

見逃すな！
熱中症の初期症状。

- ◆体がふらつく
- ◆頭が痛い
- ◆足がつる
- ◆汗がとても出る
- ◆あくびが出る

◆風通しのよい
涼しい場所へ移動

- ◆衣服をゆるめる
- ◆うちわをあおぐ
- ◆水分・塩分を補給

健援隊

高知県立大学
University of Kachi

よさこい祭りで配布した
うちわの表面

神池地区での 活動目的・意義

◎目的及び期待される効果

神池地区は高齢化率が約77%に達し、また公共交通機関が乏しく独居の高齢者にとって医療施設の利用が困難な特徴を持つ地域です。我々は、平成28年から同地区で活動を行ってきましたが、その中で明確になった課題と地域住民のニーズは、

- ① 定期的な健康増進の場を作ること
- ② 住民が自身の健康状態をセルフモニタリングで
 きること

これらの課題は、健康寿命の延長には必須のものであり、この課題解決は、社会資源が都市部に比べ乏しい地方の中山間地域においても自身の住み慣れた地域での生活継続を可能にすることができると考えます。

本事業では、上記の課題を解決するために学生による定期的な訪問活動と医療的専門知識の普及を図る健康講座の開催を行っています。我々は既述のように平成28年から同地区で活動を行い、地域住民と一定の関係性を構築してきたことと、平成25年の設立以来、県内各所で行ってきた健康講座に漫才や劇などを取り入れ、受講者の記憶に残りやすい工夫を行ってきた実績があり、一定の効果が期待できます。

また、本事業で作成した健康講座のコンテンツは、香美市内の他の地域でも平行展開が可能だと予想され、発展性が期待できます。

主な3つの活動

私たちは主に独居訪問、健康講座、健康体操を中心に活動を行っています。それ以外にも地域のイベントへの参加、神池地区の活動のお手伝いなども行っています。

・独居訪問

主に一人で生活されている方や健康講座に参加できない地域住民の方々に対して実施しています。訪問する家に対して必ず一人毎回同じひとの家を訪問する学生を決めてグループを形成することで、訪問した人に対して安心感を与えて、訪問時に会話しやすい雰囲気を作るように工夫しています。訪問時には参加できなかった健康講座の内容を資料を使って説明することで、神池地区全体に同じ健康知識を普及させるようにします。

また血圧測定を実施し、日頃から自分で血圧を測定している人だけでなく、自分で測定していない人にも測定値を伝えることで自分の血圧について把握してもらいます。その時に血圧についての説明や注意などの知識についても話して、毎日測定することの必要性を伝えています。

ほかにも、独居訪問をして私たち学生が高齢者の方々の話し相手になることで、高齢者の方々の気分転換や日常的な活動量の増加を促している。一方で私たちは高齢者の方々と話をすることで、その内容から神池地区の地域住民のニーズを抽出し、健康講座の作成に役立てています。



学生数人でグループになって
独居の住民の家に向かいます

主な3つの活動

・健康講座

健康講座では神池地区の住民の方々の知りたいというニーズに沿ったものや、健康講座を行う時期に流行が始まると考えられる感染症など住民の方々が神池地区で生活していく中で知っておくと役に立つ健康に関する知識や技術を伝えています。

講座内容は、高齢者の方々が正しい知識や技術をよりわかりやすく、理解しやすいようになるように考えています。知識の説明ではクイズ形式にしたり、劇の要素を取り入れて重要なところを印象に残りやすいように工夫しています。技術についての説明では、発表者以外の学生が講座に参加している住民一人に対して学生が一人付き、真横で手技を見せながら正しい技術を身に付けられるようにしています。このように正しい知識と技術を住民の方々に伝えることで、住民が自分で健康管理できるように働きかけています。

そして、地域住民がこの講座で得た知識をもとに自分の体に起きている疾患の兆候に気づき、早期発見・早期治療につなげられるように知識の定着を図っています。



正しいマスクの
付け方について



筋力講座



胸骨圧迫講座で
手技を伝える

主な3つの活動

・健康体操

健康体操は、神池地区の住民によって一年のうち数回は行われているが、不定期で頻繁には行われていませんでした。そこで、私たちが毎回活動に行ったときに健康体操を行うことで、健康増進の場を増やし、地域住民の運動量の増加、筋肉量の増加を促しています。また、それらによって転倒・転落のリスクを減らし、急な坂道や不安定な道が多い神池地区での日常生活に効果をもたらします。

そして、私たちの活動で健康体操を行うことで地域住民が集まるきっかけとなり、そこで住民同士のコミュニケーションを図ることができ、お互いの健康状態について報告しあうことで地域全体で健康についての共通の意識を持ち、健康体操の継続につなげるようにしています。



深呼吸をして整理運動



タオルを使って脇を伸ばします



足の筋肉を鍛えます

当初の活動計画

- 第1回 9月15日 地区運動会の運営補助と健康講座
(講座内容:脈拍測定の意味について)
- 第2回 9月16日 神池敬老会の運営補助と健康講座
(講座内容:肺炎球菌ワクチンの接種)
- 第3回 10月予定 健康講座(講座内容:インフルエンザ講座)
- 第4回 11月予定 ゆずの収穫の応援と運動量調査
- 第5回 3月予定 健康講座(講座内容:筋力を保つ理由・方法)

活動実施結果

- 第1回 9月15日 地区運動会の運営補助
- 第2回 9月16日 神池敬老会の運営補助と健康講座
(講座内容:肺炎球菌ワクチンの接種)
- 第3回 10月14日 健康講座と**かかし作り、神池地区の散策**
(講座内容:インフルエンザ・**筋力**講座)
- 第4回 11月4日 ゆずの収穫の応援
- 第5回 2月21日 健康講座
(講座内容:**AEDと胸骨圧迫**・筋力講座)

第1回(9/15)運動会

◎活動内容

地域住民の方々が運営している大栃食堂のお手伝いとして、販売所の設営、調理補助を行いました。

また、積極的に競技に参加し運動会を盛り上げました。



改善点: 神池地区以外の物部町の地域住民の方にも健援隊について知ってもらえるように周知し、ほかの地域への介入のきっかけづくりを行おうと考えています。



継続の必要性:

神池地区以外の住民の方への健援隊の認知度を少しでも上げるために、毎年運動会に参加させていただくことが必要度と考えます。

また、ほかの地区での活動のきっかけづくりとして、健援隊の活動について周知する必要があると考えます。



第2回(9/16)敬老会

◎活動内容

神池地区で毎年行われている敬老会に参加させていただきました。敬老会運営の手伝いだけでなく、地域住民の方に血压測定や肺炎球菌ワクチンの接種についての健康講座を行いました。



改善点: 敬老会の参加人数の多さから、私たちが普段の活動で行っている健康講座への参加人数とのギャップが明らかになりました。そのことから健康講座の広報活動の増加や健康講座の内容の見直しが必要だということが分かりました。

継続の必要性:

敬老会に参加させていただくことで普段の活動には参加されていない地域住民の方にも健康講座に参加してもらうことができます。それによって普段よりも多い住民の方々に知識の普及ができるので毎年敬老会に参加する必要があると考えます。



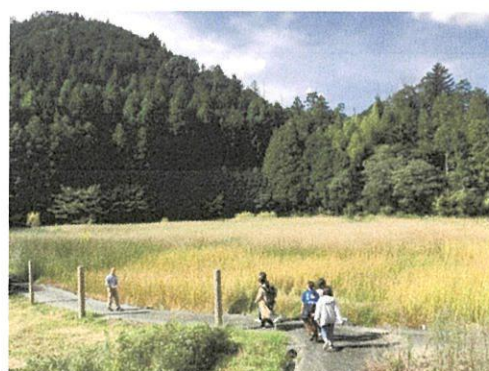
第3回(10/14)地区活動

◎活動内容

独居訪問とインフルエンザ・筋力の健康講座、血圧測定などの活動に加え、地域住民の方と神池地区の散策と
かかし作りの手伝いをさせていただきました。

改善点: 公費負担でインフルエンザの予防接種ができる病院の一覧を地域住民が見やすいように香美市のホームページを用いて作り直すことが必要であると考えます。

筋力講座では、講座の中で行った運動に対してアンケートで継続できそうと答えた人が多かったが、実際には継続ができていなかったのので、筋力維持のための運動を継続的に行えるように工夫する必要があります。



継続の必要性:

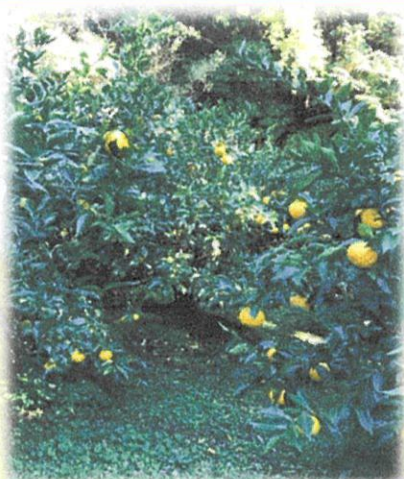
インフルエンザウイルスは毎年変化していることを伝え、毎年インフルエンザワクチンを接種することでインフルエンザの発症予防や発症時の悪化を防止できるのでワクチンを接種する必要があるという事を伝え続けることが必要であると考えています。

筋力講座では、神池地区の土地の特徴から筋力を維持・向上させて転倒・転落予防することで日常生活をより充実させることがということを伝え続けることが必要と考えます。

第4回(11/4)柚子の収穫

◎活動の内容

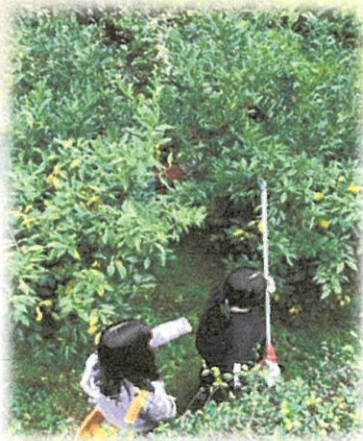
毎年この時期に行っている柚子の収穫のお手伝いをさせていただきました。柚子の香りに包まれながらの活動でとても爽やかな気分になりました。



改善点:今年度のよりもゆず狩りに参加する学生の人数を増やして、ほかのゆずの収穫を行っている家庭をお手伝いできるようにしたいと思います。

継続の必要性:

ゆず狩りを体験していく中で、地域住民の生活の一部を観察し、健康に日常生活を送るためにはどのような能力を維持することが必要かを考えて、健康講座に活かすことができると考えられます。また毎年参加することで住民の方の生活の仕方の変化に気づくことができ、それに合わせて講座内容を変化させる必要があると考えます。



第5回(2/21)地域活動

◎活動の内容

今日はみんなで楽しく健康体操をして、筋力向上しました。
神池の方とお話をしながら昼食を取り、午後はAED・筋力
講座を行い、地域住民も胸骨圧迫を体験しました。

改善点:健康体操が頻繁に行われていない現状があり、これは集まる人数が少数であること、所要時間が長いことが原因であると考えられます。だから、健康体操の見直しが必要だと感じます。胸骨圧迫・AED講座を開催したが神池地区にはAEDがないこと、高齢者ばかりで救急車が到着するまでの間救命活動を続けることは難しいことを考慮できていませんでした。

また、筋力講座においては今年度の最後の活動であったため評価は難しいですが、歩行を日頃から実施・継続できるような方法をうまく提案できなかったと思われます。



継続の必要性:

健康体操は活動時に行うようにします。

胸骨圧迫・AEDについては神池地区の方が要望があって実施しているため、今後は神池地区の現状を踏まえた講座内容を構成していく必要があります。特に、高齢者ばかりであること、救急車が到着するのに時間がかかること、AEDがないことなどがあるため、救急事態にならないように予防の方に重きを置いた講座を展開していくべきだと思います。

筋力講座は体力維持や二次障害の予防など、多くの効果が期待できるため今後も継続していく必要があると思います。色んなトレーニング方法を提案し、地域住民にとって最適で習慣化できる方法を見つけられるように働きかけていきたいと考えています。

独居訪問

◎内容

一人で暮らしておられる地域住民の方を対象に訪問を行っています。その中で血圧測定を行ったり、講座にこれなかった地域住民に健康に関する知識の普及を行ったりしています。また、健康に関する悩みや不安を聞き、私たちが持っている知識の範囲内で答えるようにしています。さらに、独居であるため私たち学生がその方の話し相手となることで日常的な活動量を増やすきっかけになることを期待しています。



◎評価

学生の数に対して訪問できるお宅の数が見合っておらず、大人数で訪問している現状があります。今後は、より多くのお宅を訪問できるように調整する必要があります。

良い面としては、「話し相手ができて元気が出る」というお言葉をいただきました。学生が介入する意味を見出せたように感じます。

◎感想

独居の高齢者は一人であることに加え、神池地区特有のお隣さんがとても離れているため、話し相手がいないという状況であり、私たち学生が訪問することで生活に張りが出ることを期待しています。また、私たちの活動を知っていただき、活動場所に足を運んでもらい、地域住民同士の連携の強化に努めていくことも一つのいいであると思います。ですが、見知らぬ学生がお宅に入らせていただいているという自覚を持った言動を慎まなければならないなと改めて思いました。

血圧測定

◎内容

健康講座に集まっていた方や、独居訪問の際に血圧を測定しました。方法は、触診法と聴診法の2つの方法を組み合わせて正確な値を計測しています。また、血圧に関する地域住民の方々の意識や、飲んでいる薬剤についてもお話をうかがいました。

健康チェック表を作成してからは普段の値を把握できるようになったため、普段の値との大きなズレがないかということにも注意して観察しています。



◎評価

血圧測定を行うことで、日々の血圧を振り返る機会となりました。また、「血圧の仕組みが知りたい」などのニーズや、「昨日は体調がよくなくてね。そういう時は血圧が高いがよね。」などの声が聞かれ、健康意識が高いということが分かりました。

◎感想

学内で学生同士で練習を行ったことを実際に高齢者の方々に協力していただき実践することで、看護職を志す私たちにとって貴重な経験になりました。また、地域住民の方々はご自分の血圧について想像以上に把握されていることに大変驚きました。



肺炎球菌講座(9/16)

◎内容

肺炎は高齢者に多い死因として増加傾向にあり、他疾患との関連と高い疾患です。しかし、肺炎はワクチン接種によって予防が可能であり、効果が大きく、予防効果が早期に期待できます。

肺炎球菌とは、喉や鼻の奥にいる可能性のある肺炎の原因となる菌です。肺炎球菌は、人間の免疫では攻撃しにくく感染すると重症化しやすいことや、高齢者は免疫力が低下することで、感染の可能性が高くなってしまいます。症状は、風邪と似た咳、発熱などがあり、風邪と異なる症状として、38度以上の高熱が続くことです。重症化しやすいために、このような症状が続いた場合、早期の医療機関の受診が重要となってきます。

予防方法については、高齢者はインフルエンザにかかると同時に肺炎にもかかりやすいことから、インフルエンザの予防接種、日常生活での感染予防、そして、肺炎球菌ワクチンの接種が効果のあるものとして説明行いました。

◎評価

クイズ形式で、講座を行うことで、住民の方の肺炎球菌への認識や、日常生活での予防方法などを知ることができたと思います。その他でも、効果的にマスクをつけるために、マスクをつけてもらい、なぜこのようにつけると効果的であるかを説明しながらなどの実践を行ったことで、住民の方が正しい予防方法を理解することや実際に行うことでの疑問点を出てくることや、疑問の解決につながったのではないかと思います。

◎感想

クイズ形式にすることで、住民の方の積極的な参加につながったことや、ポスターなどを使い講座を行ったことで、住民の方の記憶に残りやすい工夫ができたのではないかと思います。



肺炎球菌についての
健康講座の様子



マスクの効果のあるつけ方



講座で使用する際に作成したポスター

インフルエンザ講座(10/14)

◎内容

インフルエンザ講座は三者対話式・クイズ式・フリートーク式で行いました。内容はインフルエンザの症状やウイルスの特徴について、風邪の症状との違いを理解し早く医療機関を受診しようということ、インフルエンザワクチンはインフルエンザの発症リスクを下げ、かかったとしても重症化や肺炎の発症を防ぐためのものということ、高齢者の方の予防接種の料金は一定期間一部公費負担してくれることなどを医学的知識に基づいた内容で説明しました。最後にインフルエンザの予防法(咳エチケット、手洗いうがい、湿度、マスクなど)について住民の方とフリートークをして話し合いをしました。

◎評価

インフルエンザ講座の後にアンケートを行った結果「本日の講座内容は理解できたか」よくできたが100%、「習慣化できそうか」よくできそうが33%少しできそうが67%であった。このことから住民はインフルエンザの正しい知識を理解することができ、的確な予防法を実施することができると思います。

課題としてインフルエンザ予防接種の公費負担ができる病院を拡大印刷して持っていましたが見えないという意見をいただきました。ですので渡すポスターの文字の大きさは私たちが思っているよりもっと大きくしなければならぬとわかりました。

◎感想

マスクの正しいつけ方について前回の講座(肺炎球菌)で伝えた方法を覚えており正しくつけることができていることがわかりました。

この講座を期にインフルエンザを正しく予防し冬も神池で健康に暮らしてほしいと思いました。



インフルエンザ予防の一環としてマスクの正しいつけ方を伝えている様子

胸骨圧迫・AED講座(2/21)

◎内容

胸骨圧迫・AED講座では高齢者に多い疾患である脳卒中を例に挙げた救急車の呼び方を実演しました。まず、脳卒中の種類や症状などの説明を早期発見という観点から、効果の即効性や重要性に焦点を当て説明を行いました。その後、脳卒中の傷病者が倒れている状況に対しての119番通報の流れを実演し、一つ一つ説明を行いました。また、私たち学生が胸骨圧迫を実演するだけではなく、神池の方一人一人に直接学生がつき、神池の方が正しく胸骨圧迫できるように行いました。最後に、傷病者が倒れているところから救急車が到着するまでの胸骨圧迫・AEDを含めた一連の流れを実演しました。

◎評価

救急車を呼ぶときに必要な情報に加え、脳卒中の症状も具体的に伝えることができ、早期発見につながるような講座を行うことができました。講演後に救急車の呼び方と脳卒中の症状を簡潔にまとめたチラシを配布し、持続的な知識として定着化を図ることができました。また、胸骨圧迫を実演する際、音を使用したり、歌を歌ったりして、正しい速度で行うことができました。神池の方一人一人に直接学生がついて胸骨圧迫をすることで、講座に参加された神池の方全員に対して、正しい技術の定着化を図ることができました。

119番通報実演の様子



講座後に配布するチラシ

健康講座 認知症と脳卒中看護学部 健康部

脳卒中

どのような症状が出るの？

言葉が出にくい
呂律が回らない
顔や腕、足、手などに麻痺がでる
力はあるのに立てない
など

Face Arm Speech Time

*ひどい場合には激しい頭痛や意識障害があります。
脳卒中は突然起こります！！

このような症状が出た場合にはすぐに119番通報を！！

◎感想

実際に神池の方は胸骨圧迫を正しい強さで行うことができていましたが、持続的に胸骨圧迫を行うことは体力的に厳しく、リズムが遅れている様子などが見られたため、胸骨圧迫の交代を随時行うことが必要であると感じました。

筋力講座【バランス力】

(10/14)

◎内容

歩くことに筋力と同様に必要となるバランス力について健康講座を行いました。神池地区の地形上、自分の足で歩くことができることはとても必要な能力の一つです。また、歩行は健康寿命の延伸にも効果的です。そこで、鍛えづらいバランス力に焦点をあて、実際に講座内でトレーニング方法を地域住民と一緒に行いました。また、現在のバランス力がどれくらいであるかも計測しました。



バランス力のトレーニング
をしている様子

◎評価

地域住民参加型の講座を展開することで、より主体的に受講していただけるように工夫しました。現在の自身のバランス力を知ることが、トレーニングを継続しようという意識につながれるのではないかと思います。ですが健康講座内では、地域住民の方をバランス力アップの方法と一緒に、「続けるよ」という反応が見られていましたが、次の講座でその復習を行うと定着していませんでした。トレーニングは体力的・精神的にも継続することは難しいため、続けられるようなアプローチの工夫が必要だと思いました。

◎感想

これまで、神池地区では健康体操が行なわれていたり、地域住民のほとんどが農作業を行っていることもあり、筋力には平均より高いと考えられるので問題ないと思われますが、長期的な目で見ると筋力アップが必要になると感じます。高齢化が進んでいるため、二次障害の予防の重要性があると思いました。

筋力講座【運動習慣づけ】

(2/21)

◎内容

高齢になるといくら農作業をしていると言っても筋力が低下することは生理現象です。そのため、高齢者には転倒のリスクがあります。だからこそ、歩けている今から筋力を保持し、できるだけ長期間自分の足で歩行ができるようにするため、筋力アップ・維持に向けて簡単で取り組みやすいと思われる歩行の重要性についての講座を行いました。

また、運動がストレス発散や生活習慣病予防に効果的であるということについても説明を行いました。

◎評価

筋力低下が引き起こす危険性についての説明を行うと、“それは嫌だ”という声が聴かれ、筋力低下に対する危機感を抱いていただけたと考えます。この講座の効果については次回の活動時に評価したいと思います。



筋力講座の様子

また、筋力アップとコミュニケーションを図ることを目的に神池地区を地域住民と散歩しよう話が出ていたが、時間の都合上できませんでした。来年度は、実現できるように双方の連携を深めていきたいと思っています。

◎感想

筋力アップの重要性を具体的なリスクとして提示することが地域住民の少しでも心に響くことを実感することができました。楽しく筋力アップを図れる方法を模索していく必要があると学びました。

健康体操

◎内容

神池の方と学生で輪になり、音源を使って、身体を中心部から末梢部までの全身の筋肉を動かしたり、体幹を鍛えたり、約1時間の健康体操を行いました。同じ動作を6回または10回左右で繰り返しました。最初は椅子に座って、手の運動から始まり、次に立って足の運動を行い、最後に椅子に座って足の運動を行いました。タオルを使用して、筋肉を伸ばす健康体操も行いました。また、椅子を使用して、腰をひねる動きや足の筋肉を伸ばす動きも取り入れました。最後に深呼吸をして、身体をほぐしました。

◎評価

毎回の活動で健康体操を行う予定だったが、最後の一回しか活動を行うことができず、持続的な効果を得ることができませんでした。転倒防止や神池の方の積極的な参加による憩いの場の提供などの効果を得るために健康体操を習慣化することの重要性を学ぶことができました。

タオルを使って健康体操



腕の運動の様子



椅子に座って健康体操



足の運動の様子



◎感想

実際、健康体操を行ってみて、全身の筋肉が鍛えられることを実感することができたため、毎回の活動でできるだけ行うことが大切であると考えました。

運動会 (9/15)

◎活動内容

婦人会の方々が主催の食堂の運営を手伝わさせていただきました。主に、販売を担当させていただきました。婦人会の方々が作ってくださった美味しい料理を可能な限り多くの住民の方々に食べてもらうべく、移動販売も行わせていただきました。また、運動会の競技に参加させていただきました。運動会終了時には、後片付けを手伝わせていただきました。



販売の手伝いの様子

◎評価

神池地区住民の方だけでなく、物部町の地域住民の方とかかわることができ、私たち健援隊が地域に介入させていただいていることを知ってもらう機会になったと考えられます。今後、神池地区だけでなく、その他地域にも介入をさせていただくためにも、住民の方に認知してもらうという第一段階に踏み込むことができたと考えられます。今後も運動会への参加を積極的に行い、神池地区以外の住民の方にも周知してもらうことが重要だと考えています。



◎感想

販売時には、特に移動販売において地域の方々の大きな協力により、完売することができたと感じています。初めて参加させていただいたこともあり、初対面の地域の方が大多数でした。しかし、地域の方が一緒に販売を行ってくださったためスムーズに販売を行うことが出来ました。地域の方とともに達成感を感じることができとてもうれしく思います。競技に参加させていただいた際にも皆さんに声をかけていただきました。この運動会に参加できたことはいい経験になりました。



競技に参加している様子



敬老会(9/16)

◎内容

神池地区で毎年恒例行われている敬老会に参加させていただき、運営と準備を手伝わせていただきました。多くの方が参加されており、初対面の方おられ、普段よりも多くの方と交流し、お話をさせていただきました。また、敬老会でも肺炎球菌ワクチンに関する健康講座を開催させていただき、ワクチン接種の推奨を啓発してきました。



昼食の様子

◎評価

敬老会にはいつもの活動には来られていない方も多く、私たちの活動の周知につながったのではないかと思います。広報活動についてさらに考えるきっかけになりました。また、多くの方とお話しできたことで新たな健康ニーズや課題の発見、地域住民の方の生活様式や文化に触れることができ、大きな学びとなりました。

健康講座に関しては、多くの方を対象に肺炎球菌ワクチン接種の喚起することができたのではないかと思います。予防という意識づけにもつながったのではないかと思います。



健康講座の様子



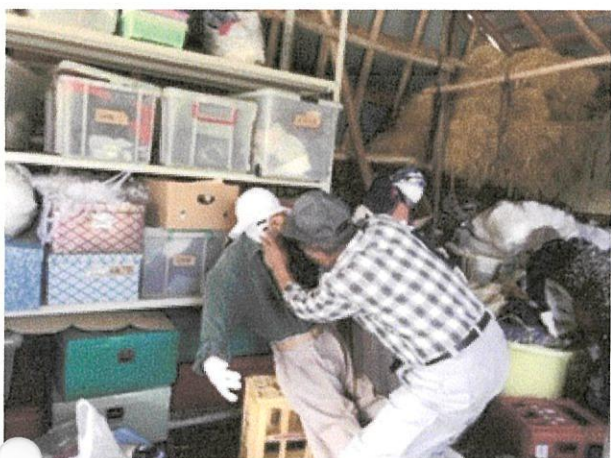
◎感想

多くの方と交流できたことが大きな成果でした。初めて知ることや学ぶことが多く、とてもいい経験をさせていただきました。一日和気あいあいとしており、私たちが目指すべき空間、地域住民全体の健康増進の場を感じることができました。ですが、その後の活動でお目にかかることができなかった方が多かったことが今後の課題です。

かかし作り(10/14)



今年出品する作品の一部



かかしを作る住民の方々



◎内容

香美市で開催されている刃物祭りの出し物の一つである「かかしコンテスト」に神池地区からも毎年かかしを出品しています。一つ一つ手作りのため、住民の方々は時間をかけて丁寧に作品を創っていきます。今回私たちもかかし作りをお手伝いさせていただきました。

今年の作品テーマは「移動販売」です。まごころスーパーという移動販売のトラックに地域の方々が買い物に来ている様子表現しています。移動販売トラックに並べる商品は作品を作成するにあたって住民の方々が保管しておいた牛乳パックや卵のパック、缶ジュースや洗剤の箱などを持ち寄っていました。食パンの袋に白色の紙を詰めて形を整え、既成の商品に似せたりなどみなさんの工夫がたくさん盛り込まれています。

◎評価

今回お手伝いをさせていただいたのは一日のみでしたが、一緒に作業をさせていただく間たくさんのお話をすることができました。こういった場が住民の方々の中ではかわり、コミュニケーションの場として存在しているようです。

かかし作りなど地域ならではのイベントがあることを早くから把握することが必要です。そうすることでイベントに向けた日程を組めるため、一つのイベントの始まりから終わりまで関わることができ、住民の方との関係をより深められると考えました。

◎感想

一つ一つ手作りのため住民の方々の思いがたくさん込められた作品が出来上がりました。作っている最中の作業場はたくさんの笑い声で包まれており、住民の方々が一つになり作品を作り上げていく素敵な空間、時間でした。

ゆずの収穫(11/4)

収穫の様子



◎内容

毎年11月頃に行っているゆずの収穫をお手伝いさせていただきました。神池地区は、昼夜の寒暖差が大きくゆずの栽培に適しており、とても品質が高いです。また、玉ゆずとしての出荷量が県内で一位となっており、一つの木にたくさんのゆずがなっており、緑の中に鮮やかな黄色がとても映えています。はさみを使って傷をつけないように、慣れない道具に苦戦しながらも、一つ一つ丁寧に収穫していきました。収穫したゆずは、全国各地に出荷されています。

◎評価

毎年ご夫婦でゆずの収穫を行っているため、時間と労力が必要となっています。そのため、20人弱の学生がお手伝いさせていただいたことにより、例年と比べ作業の効率が上がったとのお声をいただきました。

◎感想

あふれるほどのゆずを収穫することができました。日常生活を体験させていただくことで、神池地区についての特産品や土地の特徴について知ることができました。

健康チェック表

◎作成までの経緯

住民の方々は、毎日血圧や脈拍などを測定してますが、それを記録するものがないため自分の血圧を大体でしか把握できていませんでした。そこで住民の方の中から、「血圧を測定したときに記録しておきたい。そして正確に血圧を把握しておきたい。」という住民のニーズを受けました。

また、習慣的に血圧や体重の変化を記入して視覚化することで、急な増加が起こった時にその変化に気づきやすく、脳卒中や心筋梗塞の兆候に自ら気づくことができます。このように地域住民の自分の健康に関するセルフモニタリングの関心を高め、定着させるという自分たちの目的の達成も期待できると考え、健康チェック表を作成することになりました。

◎内容

2週間ごとに記入できるように記入欄を作成し、薬の服薬状況(朝・昼・夜)、体調、血圧、体重の項目を設けました。また日ごとに「脈拍測定の日」、「お散歩をしましょう」といったアドバイスを書くことで、運動することを促したり、セルフモニタリングを促すように工夫しました。そのほかにもクイズや有名な俳句を載せることで、健康チェック表に興味や意識が行くようにしました。そして文字だけでなく、イラストを散らばし曜日や日付をカラフルにすることで視覚的に楽しく見せよう

日	月	20日	21日	22日	23日	24日	25日
薬	朝	○	○	○	○	○	○
薬	昼	○	○	○	○	○	○
薬	夜	○	○	○	○	○	○
血圧		120/80	110/70	115/75	125/85	130/90	135/95
脈拍		65	68	70	72	75	78
体重		55.0	55.5	56.0	56.5	57.0	57.5
体調		良好	良好	良好	良好	良好	良好
アドバイス		お散歩しましょう	お散歩しましょう	お散歩しましょう	お散歩しましょう	お散歩しましょう	お散歩しましょう

～健康チェック表～

お名前

お薬： 朝 昼 夜

★使い方★

・薬

薬を飲んだら、朝・昼・夜に丸を付けてください。忘れずに飲みましょう！

・今日の体調

血圧を測定したときの体調を、○ ▲ × の中で当てはまるものを囲んでください。

・血圧

四角の中に、最高血圧/最低血圧を記入してください。(例：138/92)

・体重

測定したら体重を記入してください。

！健康講座の時に持ってきてください！

実際に使用された健康チェック表

健康チェック表の使い方

健康チェック表

◎評価

地域住民の方に11月分から健康チェック表を配布させていただいたところ、みなさんがほぼ毎日記録していただけていました。また、表内の服薬状況のチェック欄が役に立った、一言が面白いと好評でした。血圧測定、体重測定、服薬状況の確認が習慣化され始めていると感じられます。

しかし、いくつかのご指摘を受けました。体調の△の基準が分からない、脈拍の記入欄を作してほしい、計測時間が分からない、サイズが大きく使いづらいという意見をいただきました。

地域住民全員分作成し、配布していただいているが今回活動に参加していただいた方のみの使用状況しか確認できておらず、地域住民全体の計測の習慣化が図れているかについては把握できていないのが現状です。

◎感想

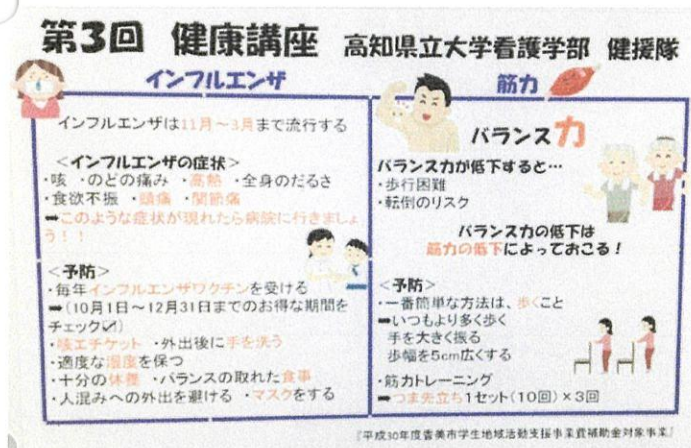
今回作成してみて、地域住民の方の計測の習慣化だけでなく、地域住民の健康状態について理解、把握することにもつながり、双方にとっていい結果となったのではないかと思います。今回の取り組みで得た情報を今後の活動や健康講座の内容に生かしていきたいと考えています。

地域住民の方に計測の習慣づけはできたと考えられるが、私たちが目標とするセルフモニタリングの実行までは至っていないため、今後は計測値から自らが自身の健康状態をモニタリングできるように、その方法を健康講座で取り上げようと考えています。

チラシの配布

◎内容

健康講座の内容を1枚の紙にまとめ、健康講座に来てくださった方々に配布するとともに、来られていない方々に対しても回覧板を通して配布を行いました。神池地区全体へ健康知識を普及していくこと、健援隊の活動を知っていただくことを目的としています。初めは回覧板で回していただきましたが、2月から自分たちで訪問できるところには歩いて伺い、健康知識の普及・活動のアピールを行いました。



回覧板で回していただいた
実際のチラシ

健康講座 高知県立大学看護学部 健援隊

救急車の呼び方

- 1 救急であることを伝える
119番通報をした「まず救急です」と伝える。
- 2 救急車にきてほしい住所を伝える
住所は必ず市町村名から伝える。分からない時は大きな建物、交差点など目印になるものを伝える。
- 3 具合の悪い方の症状と症状が発症した時間を伝える
最初に「熱い・冷たい・どろもつ」と、どのようにして・どうなったと順番に伝える。またわかる範囲で意識・呼吸の有無も伝える。
- 4 具合の悪い方の年齢を伝える
分からない時はおおよそでかまわないので伝える。
- 5 あなたのお名前と連絡先を伝える
あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番号を伝える。場所が不明なときなどに問い合わせることがあるため。

平成30年度香美市学生地域活動支援事業費補助金対象事業

2月は歩いて配布しました

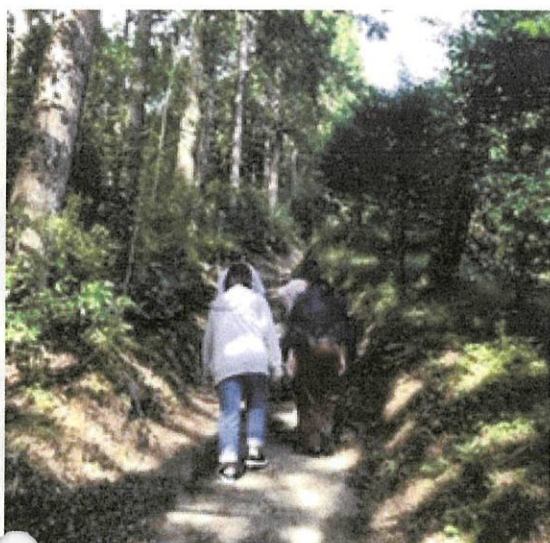
◎評価

チラシをみて、「わかりやすい」「冷蔵庫にはる」などの声が聞かれ、チラシの配布は効果的であると考えられる。健援隊の活動を知らない方がまだ多くみられたため、今後は2月から始めたように、できる限り自分たちの足で伺い、活動を知ってもらう必要があると感じました。

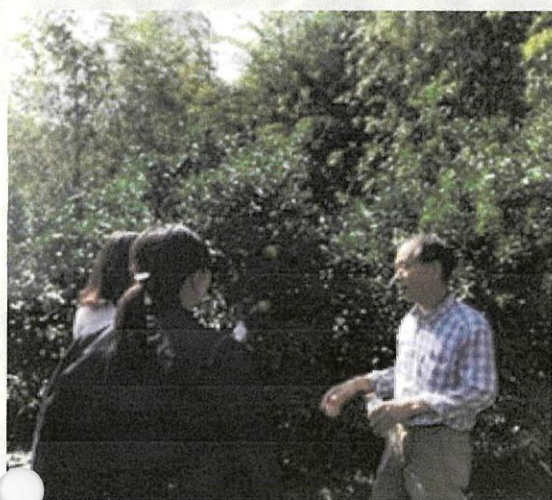
◎感想

チラシを作るうえで、読みやすく、更に理解しやすくなるよう心掛けて作成しました。なので、地域住民の方からわかりやすいという反応をいただけたことは成果であると感じています。

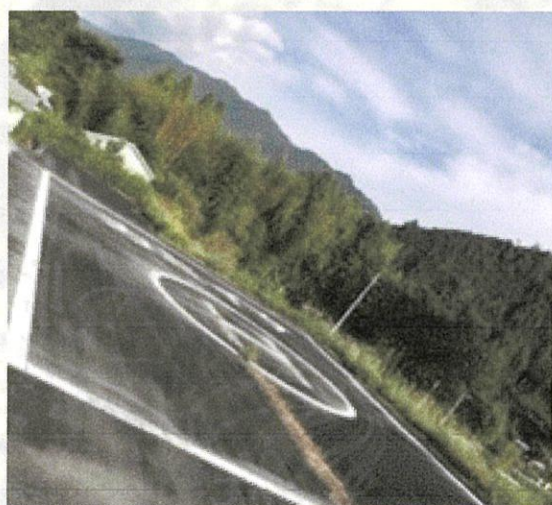
神池地区の散策



勾配の高い坂道



地域の特徴を話してくださいました



ドクターヘリのヘリポート

◎内容

この日は天気にも恵まれたため、住民の方が生活している地域を散策しながらたくさんのお話を聞くことができました。地域は昼夜の寒暖差が大きいことが特徴で、それは柚子の収穫に適していることや夏場は過ごしやすいことなどを教えていただきました。坂道が多いため農作業などの仕事をする際には力仕事であること、山に囲まれているため地域を出て買い物をする際や病院へ行ったりする際には車が必要で移動に少し不便であることなど、地域の特性が生活に与える影響についても聞くことができました。神池地区にはヘリポートがあり、ドクターヘリの到着に対応できる環境が整えられていました。

◎評価

地域の地理的特性を教えていただいたことを、(例)「神池地区のマップ」を作成し、どこにどのような方が生活しているのか(自力で動けない方は？持病を抱えている方は？移動手段を持っていない方は？)など一目見てわかるものを作ることで我々がどのようにその方たちとかかわりを持てるのかを考えるように散策の成果をつなげる必要がありました。

また、医療施設が不足しているため重篤な身体状況に陥る状況に直面した際の対応策やシステムを整備する必要があります。

◎感想

医療施設や商業施設が地域に不足しているため、住民の方は何か用事がある際に徒歩以上の移動手段が必要な状況です。夜間などとても運転できる環境ではないので、日が暮れる前にすべての用事を済ませてしまうなどの工夫を行っていました。長年住み慣れた地域でこれからも生活したいという気持ちは皆さん共通しておられました。

活動の成果と課題



◎活動の成果

- ・健康講座にこれなかった人に対して、講座内容を伝えることで多くの人に対して健康に関する知識を普及し、血圧測定をきっかけにコミュニケーションをとり、地域住民がどのような生活をしているのか把握できました。
- ・健康講座では、回覧板にチラシを掲載し健康講座への新しい参加者と継続した参加者が増加しました。
- ・地域の現状を分析した結果や住民から聞いたニーズに沿って健康講座を実施しました。
- ・血圧表を作ってほしいとのニーズを受け健康チェック表を作成しました。血圧を書くだけではなく地域の現状から必要だと感じた体重測定や薬の服薬状況などを書く欄なども作成しました。
- ・健康体操では長時間であることなどから継続ができていない健康体操を行うきっかけ作りができました。

◎活動の課題

- ・毎回同じ方だけの訪問になっていて、神池地区全体に介入できていない現状です。原因として、神池地区の住宅配置を把握できていないと考えられます。
- ・健康チェック表を作成し、住民も習慣的に使用していますが、書くことが作業的になっていて、見返して体調管理をすることに役立っていません。
- ・体操自体の時間が長く、体操内容の見直しが必要です。また、活動をするときには短時間でも行う工夫が必要です。