

まちの保健室 健康チェックしてみませんか？



シグナス新聞

鳥取看護大学
鳥取短期大学
倉吉市福庭854
電話(0858)26-1811

冬ですよ
行事特集号!!!

皆さんは「まちの保健室」についてご存じですか？

鳥取看護大学が設立されてから始まったこの活動は、倉吉市内に広がり、鳥取県や倉吉市の政策として事業になってきています。

しかし、「まちの保健室」について聞いたことはあるけど何なのかよくわからない、まったく知らないという声はまだたくさんあります。鳥取看護大学が始めた「まちの保健室」はいつの間にか、様々な活動のかたちで、鳥取看護大学の学長、近田先生と、鳥取看護大学地域貢献委員長の田中響先生のお2人にお伺いしました。

「まちの保健室」を始めたきっかけは？

高齢化社会を迎えた現在、健康寿命が問題となっていて、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。日本の平均寿命は男女ともに80歳を越えてきていますが、健康寿命は70歳くらいです。この約10年の差が、日常生活に制限のある「健康ではない期間」ということになり

ます。また、人が「健康」であるためには、知識だけでなく行動も必要となります。しかし実際に健康のために行動し、それを継続しようとするには、誰かの後押しが必要なのも事実です。健康寿命を延ばすこと、「健康」に向けて行動するための後押し役を果たすことを目指して「まちの保健室」を立ち上げました。

「まちの保健室」の内容は？

身体測定、血圧測定、骨密度測定、健康相談など、その場に合わせた内容を実施しています。測定だけを目的とするのではなく、その結果から自分の健康について振り返り、考えの機会にしていきたいです。学生や教員が行う「ミニ講話」も、健康に関する知識を得る機会になればと考えています。

「まちの保健室」は、一人暮らしの方や、ご家族の介護に疲れた方の交流の場にもなっています。外に出かけるために身だしなみを整えるなど、他人への配慮を思い出す機会にもなります。地域の方が、お茶を飲みながらほっと息を抜いて安心できるような場所を目指しています。



「まちの保健室」に学生が関わる意義は何でしょうか。

看護を行う対象は「人」です。人との関わりの中で気持ち、配慮できる力が重要です。これは授業だけでなく実践の中でこそ学べることでしよう。

「まちの保健室」は「この先どうなっていくでしょうか。」

今後は、小学校区くらいの歩いていける距離の場所です。将来的に実施できればと考えています。そのために、地域で活動できる看護師をこの大学で増やしていきたいです。

地域で働く看護師や「まめんなかえ師範塾」の方が増えることで「まちの保健室」に参加できる人が増え、これにより、小さい拠点がたくさん増えていくことにつながります。そして、より多くの地域の方が自分の健康を振り返り、行動を継続し、健康寿命を延ばせることにつながっていくのではないのでしょうか。

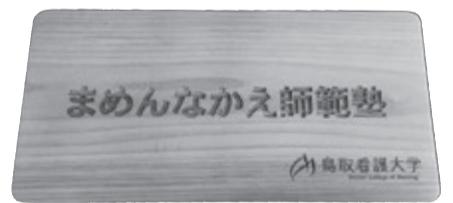


「まめんなかえ師範塾」について教えてください。

地域の方がお互いに支えあい、元気になるために、県内の東部・中部・西部の各地域で健康づくりを担うリーダーを養成することを目的として「まめんなかえ師範塾」を作りました。

「まめんなかえ師範塾」修了生が集まれば、やりたいと思つたときに「まちの保健室」を実施できます。健康相談などの専門的な内容を看護大に依頼していただくことで、地域と大学の連携にもつながります。現在、「まめんなかえ師範塾」を修了して活躍されている方は約75名です。修了時には、認定証と「まめんなかえ師範塾」と書かれた木の看板

を差し上げています。この看板は、ぜひ玄関に飾ってほしいとお伝えしています。



「まちの保健室」を行って何が変化しましたか？

参加された一人一人の「健康」に対しての意識が変わり、それが行動に影響したことが挙げられます。

例えば、高血圧で悩んでいた方が、「まちの保健室」に参加したことがきっかけで病院に行き、血圧のコントロールができるようになった、認知症のことを聞いて物忘れ外来に行く勇氣が持てた、などという声が聞こえてきます。「まちの保健室」のリーダー、常連の方も増えてきました。その方たちが新しい方を誘ってくださるようになりました。

また今年度、鳥取看護大学・鳥取短期大学グローバルセンターが設立され、「まちの保健室部門」ができました。鳥取看護大学方式の「まちの保健室」のシステム化がされたこと、これもいいと思います。現在も、地域からのたくさんの依頼や要望が寄せられています。



まめんなかえ師範塾 1期生にインタビュー

みなさん、「まめんなかえ師範塾」を知っていますか？

「まめんなかえ」とは鳥取県中部の方言で「元気ですか？」という意味の言葉です。いつでも誰でも気軽に「まめんなかえ？」と声掛けができる地域づくりを目指して名づけられた「まめんなかえ師範塾」。県内各地域で健康づくりを行うリーダーやボランティアの方々の裾野を広げ、資質の向上を図る鳥取看護大学の研修活動です。



「まちの保健室」「まめんなかえ師範塾」取材を終えて

鳥取看護大学が主催する「まちの保健室」は、先生方や学生、地域で暮らす「まめんなかえ師範塾」の方々からの意思で活動をしていっています。生活習慣病が問題視されている今、こうした場は病気の早期発見にもつながります。さらに「まちの保健室」会場では健康チェックの後にミニ講話があるものもあります。これによって、楽しく健康について理解することができ、普段会わない地域の人も楽しく会話することもできる。様々な会場で行っているのでぜひ参加してみてください。

また、「まめんなかえ師範塾」に興味をもっていただいた方は、ぜひ「まめんなかえ師範塾」を受講してみてください。東部、中部、西部それぞれに会場があり、年間計画にしたがってそれぞれの場所を受講することができます。「まちの保健室」は、地域全体で運営しています。たくさんの方の思いが「まちの保健室」に詰まっています。また、たくさんの方が関わって続けられているイベントで、健康を考える機会となります。様々な面から関わってみませんか。お待ちしております！



