

コラボ教育での学び ～地域住民の健康意識を高めるために必要なこと～

神戸市看護大学 編入3年生 苫田ひとみ

私は以前から、疾患を抱える方の御家族や近隣住民の方々など、地域で生活する方への健康教育に関心を持っていたのですが、これまでの看護師経験の中で健康な方を対象とした学習会を企画したことはありませんでした。今回、健康学習論の授業の一環として、地域ボランティアの方を対象に健康教育を行う機会があり、地域ボランティアの方々の率直な意見や感想、一緒に企画した学生メンバーとの情報交換によって、多くの学びを得ることができました。

地域住民の方は、生活環境や習慣、おかれている立場や健康状態など、背景がそれぞれに異なります。多忙な毎日の中で自分の健康について考え、食事や運動などに気を配りながら生活をされている方は、まだまだ多くありません。まずは自分自身の健康について考え、日々の生活を振り返る機会をもっていただくことが大切だと思います。看護師の視点からは、様々な方の健康リスクを偏りのない広い視野で捉えていく必要があります。そして住民の方に、より興味を持っていただける方法で、分かりやすく問題提起を行っていく取り組みが必要です。そのために、今回の演習での学びからその重要性を認識した5つの項目、すなわち①「看護師間や他職種間での情報共有、情報交換によって、多角的に問題を把握する」②「地域住民の背景を知り、根拠に基づく対象理解によって、教育の必要性と目的を明確にする」③「対象に合わせた説明や表示内容など、分かりやすい伝達方法を駆使する」④「柔軟な思考力と行動力によって、起こり得る可能性に幅広く対応できるよう備える」⑤「継続教育のための効果的な評価方法を検討し、行動や与えた影響の評価を行う」を実践しながら、より多くの方の健康意識の向上と、健康的な日常生活の継続のために取り組んでいきたいと思っています。



健康学習論での学外学習
(北須磨支所保健福祉課事業室にて)

COC 研究ひろば 第7回

～地域における健康づくり活動を続ける健康づくりリーダーの力～後編

神戸市看護大学 地域・在宅看護学分野 講師 波田弥生

前回(2016年春号)は、須磨区における健康づくりリーダーの皆さんが、それぞれの地域で実施されている「健康づくり活動」についてお伝えしました。今回は、COC共同事業として、その活動に参加されている方々の健康への効果と、これらの活動を継続されている要因について、須磨区役所と共に調査をおこないましたので、結果の一部を紹介します。

2014年に、健康づくり活動に参加されたリーダーと参加者の皆様にアンケート調査をおこないました(回収率96.4%)。以下に概要を掲げます。

回答下さった方:189名(男性22名、女性167名、平均75歳、区内居住年数平均33年)	
健康づくり活動参加により地域での交流の広がりを感じておられる方	92.6%
ご自身が健康であると感じている方	87.9%
健康を意識した生活習慣を心がけている方	81.8%
健康づくり活動について地域の方へ伝えて広めておられる方	59.3%
健康づくり活動で得られた知識を地域の方へ伝えておられる方	65.5%

回答者の中でも、健康づくりリーダーの方々は、より健康に対する心がけを普段からされている傾向にありました。また、2015年に行った健康づくり活動を続けておられるリーダーの方々へのインタビュー調査では、これらの活動を長年続けて来られた理由として「参加者に楽しんでもらいたい」「自分も楽しんで参加している」「自分が健康であることを地域へ還元したい」、「健康づくりに力を入れている区役所と共に活動している意識がある」等のお話しをうかがいました。

このように、健康づくり活動へ参加されている皆様は、身体的な健康の維持増進と、地域の方々との結びつきも広げておられました。そして、リーダーの方々は、参加される方々が楽しめるよう工夫を重ねられており、熱い思いをもって活動を継続されていました。私自身もアンケート調査やインタビューでお会いした方々から、とても元気をいただきました。これからも、これらの活動を続けていくこと、そして活動継承にむけたご提案ができればと考えています。



活動の様子