

自分らしい暮らしを続けるために、私達ができること

医療法人社団永生会 訪問看護ステーションひばり

八島悦子 福井正樹 青木典子 串田泰代

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、日本の高齢者（75～79歳）は、地域活動への参加の割合がドイツ・スウェーデンの約半分で、頼れる友人がいない割合が、ドイツ・スウェーデンの倍以上であり、孤独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で、笑顔でこころ豊かに、自分らしい暮らしを続けることへの支援となるよう実施した「まちの保健室」について報告する。

2. 地域での活動「まちの保健室」

参加人数：14名（男性1名・女性13名）

1部：からだにあった体操教えます

- ① 座学：フレイルについて（フレイルチェック簡易テスト・予防）
- 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、体操メニューの配布と八王子けんこう体操を紹介。

2部：コミュニケーションを大切にしたい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。精油を購入するときの注意点。
- ② 体験：ニベアに精油を入れフットケアの方法をレクチャー。ハンドマッサージ。

3. 活動の効果

アンケート調査の結果：

- ・自分の体の状態がわかり、自分にあった体操も学べた為、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。

4. おわりに

新型コロナウイルス感染症の終息が見えず、地域の方が閉じこもりになりやすい環境であるが、住民の健康や住民同士のつながりを守るために、私達にできることを高齢者あんしん相談センター追分の方々と共に取り組んで参ります。