

## 問題提起

### 第3分科会 保健予防活動を地域住民とともに ～健診・地域での健康づくりをすすめるために～

「患者さんや地域の方々に元気でいきいきと暮してもらいたい。」でも、入退院を繰り返す患者さんに苦勞したり、特定保健指導の効果に頭を悩ましたりしていませんか。これは永遠の課題でしょうか？健康づくりの基本は“セルフケア”。「住民が自ら考え、自分の健康を守る力を得る」ために、私たちはどんな働きかけをしたらよいのでしょうか？

助言者の山岸先生のレクチャーは、「患者か？生活者か？」です。「地域保健活動の対象者は地域住民です。そして、住民の一人一人は『生活者』です。『生活』というものは、その人の暮らしぶりや思考、価値観、おおよそその人の「生」すべてに関わるものです。その点、対象者を『生活者』とみるか『患者』とみるかということは、看護実践にとって(医療を行う上で)決定的に重要な意味を持ちます。ここでは、『生活者』という視点がどのようなものであるか簡単に問題提起を行い、そのことの実践的意味について参加者の皆さんとともに考えていきたいと思えます。」と先生からコメントをいただいています。学生の頃に立ち返って医療・看護の原点を見直してみませんか？

住民が主体的に行う地域保健予防活動として、岡山医療生協から、『食のサポーター』というセミプロの活動。自らの健康維持とともに地域の方への予防活動を目的に、栄養に関する知識だけでなく、生産者と交流し食の大切さや食中毒予防のために感染の専門家から講義を受け、地域の班会への講師活動も進めている活動を紹介します。

「老化は足から」健康で歩くための土台づくり「下肢の力を測る＝足指力のまとめ」を新潟から報告します。足筋力を鍛える簡単な体操も紹介します。

実技としては、“笑いヨガ” を紹介します。身体やメンタルヘルスに効果が高く、認知症予防にも効果があるといわれています。皆さん笑っていますか？地域・職場に持ち帰って、笑って楽しく健康づくりを行いましょう。

今までの自分の生活習慣を変えるということはなかなか難儀な事です。また、「楽しいことは行動を変え、継続できる」といわれています。どう支援したら、楽しく継続できるのか、私達自らが健康で生きる権利を守るためにも、医療人として今一度考えましょう。

皆さんの日頃の悩みや健診・健康づくりの活動報告、成功した事も上手くいかなかった事もレポートを持ち寄り、一緒に考えましょう。参加をお待ちしています。