

## 地域のつながりで健やか力を向上させよう運動

活動代表者 南場 千佳

### I. はじめに

学生サークルりんごの会では青森市筒井地区社会福祉協議会の要請を受けて、平成 26 年度より筒井地区、奥野地区の独居高齢者を対象とした食事会（「はまなすの会」）に参加し、それぞれの地区で健康教育を中心とした活動を行ってきた。「はまなすの会」は、地域の民生委員や社会福祉協議会が中心になり、独居高齢者の引きこもり防止、高齢者同士の親睦及び高齢者との運営に関わるメンバーとの交流を目的として開催されている。りんごの会では、この活動に加わり、さらに充実した健康教育を目指すことで、本学が目指す青森県民のヘルスリテラシー向上に貢献出来るのではないかと考えた。また、「はまなすの会」を通して地域で生活する高齢者について理解することで、将来の保健医療福祉専門職としての活動に反映できると考えこの活動を実施した。

### II. 目的

本学において保健医療福祉に関する知識・技術を学んでいるが、これまで習得したことについて健康教育を実施し、地域の独居高齢者の健康に関する意欲、関心、知識を高め一人一人のヘルスリテラシーの向上を図ることを目的とする。また、地域の高齢者と学生との交流をもつことで世代間交流が促進され、高齢者が「はまなすの会」へ継続して参加することを目的とした。

### III. 活動方法（または「活動の経過」等）

平成 27 年度は昨年度の活動を継続し、青森市筒井・奥野地区において開催される「はまなすの会」に参加し、健康教育を実施した。また堤地区の民生委員からも独居高齢者を対象とした食事会への協力要請があり、活動範囲を拡大した（図 1-1、図 1-2）。

健康教育は健康講話および健康体操から構成され、りんごの会の学生が教員の助言を受けながら、健康講話のためのテーマの設定、指導案の作成、教育媒体の準備を行った。



図 1-1. 健康教育の風景



図 1-2. 健康教育の風景

また健康体操は高齢者が気軽にできるような体操を考案し、オリジナルのパンフレットを作成して高齢者とともに実施することにした。パンフレットは平成 26 年度から元気体操の際に活用し、好評を得ることができたため、今年度はより分かりやすく充実した内容となるように工夫し、参加者自身が自ら健康づくりに考え、行動化できるようにした(図 2)。



図 2. 作成したパンフレット

具体的な内容は、5 領域から構成され、1. からだの体操～その場ですぐにできる準備体操～、2. タオル体操～全身をのぼしてストレッチ体操!～、3. どすこい体操～みんなで一緒に頭の体操～、4. 顔の体操～食事をおいしく食べるための体操～、5. わたしの記録～体操を習慣にするために～とした。

活動の際、対象となる高齢者に保健大学のりんごの会について認識してもらい、ヘルスリテラシーの取り組みについて意識づけることをねらいにオリジナル T シャツを作成した。またサークルの学生が一体感を持って、活動を行うことにもつながるため、メンバー間で T シャツのデザインを検討して作成した(図 3)。



図 3. 作成した T シャツ

「はまなすの会」の参加者は12月から3月まで減少し、以前は奥野地区では休会することもあった。そのため高齢者に参加を促すために、学生のメッセージを添えたカードを作成し、民生委員から配布してもらうようお願いした（図4）。



図4. 参加案内のメッセージカード

#### IV. 活動結果（または「成果」等）

##### 1) 活動の概要

今回、りんごの会では青森市筒井地区社会福祉協議会、堤地区社会福祉協議会および地区の民生委員と連携して独居高齢者を対象とした食事会へ参加し、健康教育および高齢者、地域関係者と交流した（表1）。

表1 活動内容

開催月	活動地区	活動内容	会場	参加者数
H27.8月	筒井・奥野	・健康講話 テーマ：熱中症の予防 ・元気体操 ・参加者との交流	中筒井分館 奥野公民館	35計名
H27.9月	堤	・健康講話 テーマ：熱中症の予防 ・元気体操 ・参加者との交流	中央公民館	60名
H28.3月	筒井・奥野	・健康講話 テーマ：肺炎予防をするために ・元気体操 ・参加者との交流	中筒井分館 奥野公民館	30名

##### 2) パンフレットの作成・配布

「みんなで楽しく！元気体操」リーフレットを3月に作成し「はまなすの会」の高齢者、民生委員へ配布した。

##### 3) 「はまなすの会」参加への動機づけ

学生からのメッセージカードを2月に作成し、民生委員定例会において配布の依頼をした。

#### 4) オリジナル T シャツの作成

オリジナル T シャツの作成が遅延し、今年度は着用して活動することができなかった。平成 28 年度も活動を継続して活動するため、その際に使用していく予定である。

### V. 活動の総括

独居高齢者を対象とした食事会は、各地域において年間限られた回数で開催されているが、その場に学生が参加させていただき高齢者と民生委員、社会福祉協議会の方々と交流を深めることができ貴重な経験をさせていただいた。参加者から専門職でではなく、学生から健康教育を受けることで、楽しく親しみやすい雰囲気の中で時間を共有できたという声が聞かれた。このことから学生の立場から、高齢者、地域関係者が健康について興味や関心を高めてもらうことが可能であるということが実感でき、学生も健康づくりのための社会資源の一つとして地域住民から認知され、継続的に貢献していきたいと考えた。平成 26 年度から始まった活動であるが、関係者の皆さんの口コミによりこれまで活動していた地区に加えて新たな地域にも活動を拡大したが、このような活動を通して青森県のヘルスリテラシーの向上に寄与できると思った。

### VI. 謝辞

本活動および報告書作成にあたり、青森市筒井地区社会福祉協議会、筒井地区民生委員の皆様には多大なるご協力をいただきました。ここに感謝の意を申し上げます。

## VII 活動構成員等

(チーム名：りんご会 )

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	南場 千佳	看護学科	総括、計画書作成 健康教育計画・実施
経費執行責任者	細川 満子	看護学科	会計総括、相談・指導 関係者との連絡・調整
アドバイザー	笹森 佳子	看護学科	会計・相談・指導
アドバイザー	松尾 泉	看護学科	相談・指導
構成員	角谷 美穂	看護学科	パンフレット作成
構成員	小笠原 英里	栄養学科	パンフレット作成
構成員	黒沢 秋絵	看護学科	パンフレット作成
構成員	小寺 みのり	看護学科	パンフレット作成
構成員	酒井 高子	看護学科	パンフレット作成
構成員	佐藤 環	看護学科	パンフレット作成
構成員	杉村 琴美	看護学科	パンフレット作成
構成員	広瀬 有紀	看護学科	パンフレット作成
構成員	北山 桃華	看護学科	健康教育計画・実施 パンフレット作成
構成員	渡辺 咲良	看護学科	健康教育計画・実施
構成員	及川 由紀	看護学科	健康教育計画・実施
構成員	小林 美貴	栄養学科	健康教育計画・実施
構成員	三浦 雪乃	栄養学科	健康教育計画・実施
構成員	岩城 友香	看護学科	健康教育計画・実施
構成員	長岡 瑞穂	看護学科	健康教育計画・実施
構成員	畑中 麻理奈	看護学科	健康教育計画・実施
構成員	平野 しいな	看護学科	健康教育計画・実施
構成員	福村 郷	看護学科	健康教育計画・実施

## VIII 活動経費（執行額）

(単位：円)

年度	活動経費	科目				
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費
平成 27 年度	300,000	0	0	300,000	0	0
総計	300,000	0	0	300,000	0	0

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。