

## 「元気フェスタ PartⅡ」活動

活動代表者 古川照美



### I. はじめに

地域活動への学生参画をとおして、地域住民のヘルスリテラシーの向上を支援する、「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動」につながるのでは、と考え、看護学科2年後期必修科目「家族援助論」において、昨年度に引き続き、非常勤を含めた看護学、教育学、心理学の教員が個別の家族支援から地域の家族支援の具体的事例を教授しながら、実際の地域の人々を対象に健康教育等の演習を行う教育プログラムを実施した。

### II. 目的

本活動が、青森県のヘルスリテラシー向上に寄与できる点として、以下の点があげられる。

#### 1. 学生のヘルスリテラシー向上につながる

青森県としての地域特性、家族支援の具体的方法、健康教育の方法を学んだ上で、地域のなかで健康の保持増進に関する家族支援の実際を企画・準備・実践してみることによって、学生自身のヘルスリテラシーと地域活動意識の向上を目指す。

#### 2. 住民(青森県民)のヘルスリテラシー向上につながる

多様な形態がある家族に対する、学生による様々な教材を用いた健康教育等により、住民のヘルスリテラシー向上につながる可能性がある。

### III. 活動方法（または「活動の経過」等）

本学看護学科2年生は、前期必修科目「健康教育論」において、健康教育の理念と青森県の健康課題に応じた健康教育の具体的方法と実際について学んでいる。その授業の中では、「健康教育論」では健康教育とは何か、健康教育をどのように進めるかを理解し、特に地域（青森県）の健康課題に応じた健康教育について考え、看護の実践に活かすことができることを目指し、具体的には、「テーマ」と「対象」、「場」の状況に応じた『学習指導案』を立て、教材を作成し、学生の模擬対象を前に健康教育を実践し、評価しあう、という内容で実施してきている。学生を対象とした模擬健康教育を実施しているが、本活動である「家族援助論」は、地域社会における実際的な場面の経験を通して、学生自身のヘルスリテラシーの向上と、住民のヘルスリテラシーの向上に寄与することも目標にした授業である。

「家族援助論」の授業のねらいは、家族に関する基本的な知識のほか、家族看護、家族支援の具体的方法について理解し、地域における家族支援の実際を通して、学生が積極的に地域のさまざまな活動に主体的に関わることができるよう、学生のヘルスリテラシー向上を目指すこと、としている。



7月～10月に教育プログラム実施に関する担当者の打ち合わせおよび、会場となる施設(アピオあおもり)との調整を実施した。

11月～12月に、下記のプログラムのように学生の家族に関する基本的な知識、地域社会活動につながる知識・技術のほか、家族看護、家族支援の具体的方法と、ヘルスリテラシーに関する、地域における家族支援プログラムの企画立案し、内容が決定し次第、プログラムのちらし(写真①)を作成し、施設近隣の住民へ、アピオあおもりを通じての配布と青森市のイベントで配布した。

月日	曜日	内容
11月21日	月	オリエンテーション 家族の機能・家族の構造
11月28日	月	家族支援(援助)とは 障害のある子どもと家族看護
12月5日	月	地域で育児をするということ 社会参加活動について
12月12日	月	地域における家族支援プログラムの企画
12月19日	月	地域における家族支援プログラムの企画
12月23日	金	プログラムの実施(アピオあおもりでの健康教育の実施)
1月19日	木	振り返り



【写真①】

#### IV. 活動結果 (または「成果」等)

12月23日(金)にアピオあおもりで「元氣フェスタ! Part II」を実施した。保健大学看護学生112名の他、弘前大学から8名、弘前学院大学から14名の学生が参加し、15の企画を実施した。一般参加者は92名であった。15の企画ブースは①血圧測定 ②レッツGO体操 ③ヘッドマッサージ ④育児体験 ⑤目の健康 ⑥体力測定 ⑦足湯 ⑧骨密度測

定 ⑨ハンドマッサージ ⑩ストレスチェック ⑪内臓脂肪測定 ⑫四肢血圧測定 ⑬高齢者疑似体験 ⑭子どもの遊び場(弘前大学の企画) ⑮げんきっさ(弘前学院大学の企画)である。

振り返り時に、学生に来場者(住民)のヘルスリテラシー向上につながったか考察させ、以下の内容があげられた。

○来場者以外にも友人や家族に紹介すると言ってくれた人が多かったため、来場者本人のヘルスリテラシー向上はもちろん、その他の人の向上にもつながるきっかけになったと思う。

○「とてもよかった」、「来年も来たい」、「ありがとう」などの感想を述べてくれ、また、何をしたか、学んだかを教えてくれる方もいて、各ブースでの体験が非常に充実していたことが伝わってきた。このことより、住民のヘルスリテラシー向上につながったと考える。

○「気持ちがよかった」「体が軽くなった気がする」と笑顔が見られたり、ドンパン体操を楽しむ様子やとても久しぶりに体操をしたと思い出しながら踊る様子がみられたことから、簡単な体操やストレッチで効果があると伝えることが出来たと考える。パンフレットを配ったことにより、帰宅後も実施方法がわかることや「できそう」と家でも一人でもできそうとの言葉が聞かれたことから、健康につながる行動を継続するきっかけになったと考える。この機会をきっかけに参加者が体操を継続、家族や知人へ伝達、違う健康法について自ら調べ取り組んでいたなら、ヘルスリテラシー向上につながると考える。

○健康に対する意識が高い方が来場したが、「家に帰ってからもこのようにしたらいいんだね」という発言が聞かれ、継続していく意欲が高まったと考えられる。

○過去の実体験を思い出しながら語ってくれる方もいて、今回の体験が来場者にとっての関心が深まるきっかけになったと考える。今回の体験を通して「どうしてだろう?」と考えながら、動作を行っており、難しさ、大変さなどを理解してくれたのではないかと考える。

○目に良い行動などについて、視力検査後に伝えた結果、「家でも気を付ける」という反応が多く見られた。自身の視力を知ってもらうことで、目を大切にしようという発言がきかれた。目の体操を一緒に行い、パンフレットを渡したりしたことで、その場だけでなく家庭での家族員のヘルスリテラシー向上につながると考える。

○年齢別の体力の基準値の表をつくり、自分の現在の体力と比較することで、今、どのような状況にあるか明確に表すことで、自分の健康状態をはっきり自覚させることにつながった。また、自宅で実施できる予防策のパンフレットを作ることで、自宅に帰ってからも健康について考える機会が設けられ、ヘルスリテラシー向上につながると考える。

○自宅に帰ってからも実施できるように方法について工夫して指導したため、「やってみよう」という発言が多く聞かれ、少しでもヘルスリテラシー向上につながると考える。

○参加者全員が骨密度維持の大切さ、骨粗鬆症についてとその予防方法について理解してくれた。アンケートの感想で「運動に気をつけていきたい」「骨を丈夫にするために気をつけていく」などの記述がみられ、ヘルスリテラシー向上につながったと考える。

○実施後に「気持ちがよかった」などのリラックス効果を認める発言が得られた。また、実施後にパンフレットを見ながら「今後もハンドマッサージを継続したい」という発言がきかれた。

○ストレスの数値が高い人は自覚がない人が多かった。しかし、ストレスチェックをすることで、生活を見直したり、自分自身について考え直したりすることにつながったと思わ

れる。実際に「最近眠れてないかも」や「疲れているかも」といった声がきかれた。最近の生活習慣や抱えている悩みについて話をしてくれる方もいて、来場者のストレス解消につながったと思われる。

○測定前は内臓脂肪とは何なのかを知らない人も多かったが、最初に内臓脂肪と皮下脂肪の違いを説明し、理解してもらってから測定したため、自身の内臓脂肪に関心を持ってもらうことができたと考える。また、測定後にそれぞれの結果と照らし合わせて、生活習慣の改善について指導することができたため、ヘルスリテラシーの向上につながったと考える。

○四肢血圧を測定したことで、自身の血管年齢を知ることができていた。測定結果について医師からアドバイスを受けたことで、今後どのように健康に気を付けて生活をすればよいかをすることができたと考える。

○実際に装具を装着してもらい、体を動かしてもらったが、「動かしにくい」「前がよく見えない」「年をとったらこうなるんだね」という発言がきかれ、来場者の高齢者のヘルスリテラシーは、この体験を通して向上したのではないかと考える。

以上の記述から、各ブースでの取り組みは、来場者のヘルスリテラシー向上につながったと考えられた。

## V. 活動の総括

本教育プログラムは、住民のヘルスリテラシー向上につながることを示唆された。昨年度に来場した方数名が、再来場するなど、一部の人々には好評であることが伺えた。参加者が 92 名と昨年度とほぼ同等であったため、次年度は来場者がもっと見込まれる場所を検討し実施したいと考えている。

## VI. 謝辞

ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

## VII 活動構成員等

(チーム名：チーム家族 )

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	古川 照美	看護学科	活動全体にかかる調整・運営・統括
経費執行責任者	戸沼 由紀	看護学科	活動経費管理、地域における家族支援プログラム実践の支援
構成員	増田 貴人	弘前大学	家族支援プログラムに関するアドバイス、実践の支援
構成員	生島 美和	弘前学院大学	地域社会参加に関するアドバイス・調整、実践の支援
構成員	谷川 涼子	看護学科	家族支援プログラムに関するアドバイス、実践の支援
構成員	青森県立保健大学 学生	看護学科 2 年生・112 名	地域における家族支援プログラムの企画・準備・実践
構成員			

※欄が不足する場合には、適宜行を挿入ください。

## 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 28 年度	292,156	0	0	155,771	136,385	0
総計	292,156	0	0	155,771	136,385	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。

【別紙2】

平成28年度健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動

(チーム名: チーム家族 )

(活動名: 元気フェスタII ) 収支簿

(単位:円)

決議番号	年月日	摘要	収入	支出	残額	支出費目				活動代表者	支払先	
						報償費	旅費	需用費	役員費			備品購入費
		配分	300,000		300,000							古川 照美
2011954	10月14日	チラシ印刷 (元気フェスタPart II)		43,200	256,800			43,200				戸沼 由紀
2011999	11月4日	バス貸切 (元気フェスタPart II)		108,000	148,800				108,000			新印刷興業
2012110	11月4日	アピオあおもり施設使用 (元気フェスタPart II) アピオ 唾液ノミブローチ用ナツ		28,385	120,415				28,385			青森観光バス株式会社
2012442	12月5日	(20枚入×10個) ※元気フェスタII		32,400	88,015			32,400				アピオあおもり
2012393	12月5日	カラーペーパー 特厚口・白 他 ※元気フェスタII		31,305	56,710			31,305				シバタ医理科
2012504	12月8日	骨密度装置用ロール紙 ナピロールプラスチック手袋 他		8,748	47,962			8,748				株式会社マルキ
2012766	12月16日	※元気フェスタII		15,625	32,337			15,625				シバタ医理科
2012765	12月16日	ヤマキ お徳用煮干300g 他 ※元気フェスタII		8,457	23,880			8,457				株式会社マルキ
2012756	12月19日	アルミホイル業務用 他 ※元気フェスタII		16,036	7,844			16,036				株式会社マルキ
			300,000	292,156	7,844		0	155,771	0	136,385	0	
		残 額										7,844