



★きらり☆保健師だより★

2018年度第1号 2018年11月2日
医療生協さいたま 保健師機能部会

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみが多い季節がやってきました。
皆さんいかがお過ごしですか？季節の変わり目、体調管理には十分注意していきましょう。

フレイル予防学習会を開催しました



8月29日（水）に浦和民主診療所で「フレイル※1予防学習会」を行いました。当診受診者の方に、ご案内資料の配布とお声かけで周知したところ、11名の参加がありました。

学習会では、フレイルとは何か、予防するためには食事・運動・地域とのつながりをもつことが大切であることを説明しました。また、実際にフレイルチェックとして握力測定や指輪っかテストなどを行いました。チェックを行うことで日常生活の振り返りができた様子でした。つながりの紹介では、地域で医療生協の組合員が行っている支部活動やオーラルフレイルの紹介を行うと、参加者はとても興味があるようで、その場で参加したいと話す方もいました。

地域で開催されている支部活動などを知らない方も多くいるためフレイルチェックを通して、今後情報提供を行っていききたいと思います。

今後の取り組みとして近隣地域での健康相談を計画しており、現在取り組み方法を考えながら準備を進めています。まずは、近隣地域の自治会長さんにお会いし、話をしていく予定です。
(浦和民主診療所 保健師 木村美穂)



※1加齢とともに筋力や心身の活力が衰えた状態を「フレイル」といいます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすることで、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。

子ども健康教室を開催しました

さいわい診療所で毎年恒例の子ども健康教室を8月18日（土）に開催しました。

2016年度より院内のHPH※2委員会が中心となり夏休み子ども健康教室を開催して3年目になります。毎年参加のお子さんもいっしょのため、少しずつ趣向を変えて3歳～12歳のお子さんを対象に、

- ・心臓の音を聞いてみよう[お医者さんの聴診器を使ってみよう]
- ・袋の中のお薬はどうやるの？[袋の中にお薬を詰めてみよう！]
- ・レントゲン室見学[大好きなぬいぐるみをレントゲンに写してみたらどうなる？]
- ・手の平の雑菌を見よう[ライトで雑菌を照らして手洗いができているかチェックしよう]

と4つのブースに分かれて体験型で実施しました。

診察場面では白衣に着替え、患者の呼び込みから兄弟など家族の心臓の音を聴診し医師体験していただきました。



参加の親御さんの中には、近所在住で当院の存在を知らない方もいっしょり、地域で求められる医療機関を目指すうえで若い世代への周知活動の必要性も改めて感じました。

12月には手洗い（感染予防）学習会を地域の学童クラブ（放課後児童クラブ）へ出張予定、今後も地域と協力してHPH活動を継続していきたいと思っています。

(さいわい診療所 看護長・保健師 岩隈望)

※2「HPH」とは「Health promoting hospitals & Health Services」の略で、WHOが提唱する、ヘルスプロモーション活動を推進している病院やヘルスサービス機関のこと。医療生協さいたまの全ての事業所が国際HPHネットワークに加入しています。

