



★きらり☆保健師だより★

2018年度第2号 2019年1月15日
医療生協さいたま 保健師機能部会

寒い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしですか？
インフルエンザが流行していますので、体調管理には十分注意し、予防を心がけましょう。

地域の「保健室」 あんず ～支部活動拠点「杏」～

埼玉西協同病院には現在9名の保健師がいます。
“地域のヘルスプロモーション促進に主体的に関わる機会をつくりたい！”との思いから、医療生協さいたまの支部活動拠点「杏」に定期的に参加させていただくことになりました。
イメージは「まちの保健室」です☆



「杏」は、医療生協さいたまの松井支部にある、気軽に誰でも立ち寄れる場所です。健康マージャン、おしゃべり会、趣味の会、子どもたちの勉強会など、多世代で楽しく、様々な活動を行っています♪

2018年7月から、毎月第1水曜日の活動に埼玉西協同病院の保健師が参加し、地域の方々と一緒に時間を過ごしています。活動時間は10～12時、毎回10～15人程が参加し、まずは「100歳体操」を行います。足に重りをつけ、軽い体操を20～30分ほど行います。無理なくしっかりと筋肉を使うことができ、とても効果的な運動です。

約1時間の体操の後、みんなでリラックスタイム◎そこで毎回保健師からの健康講座を行っています。



11月は「インフルエンザ」についてお話をしました。みなさん真剣に話を聞いてくださり、質問もたくさんしてくださいました。かかりつけ医には聞けないようなちょっとした質問もあり、地域のみなさんがどのようなことを心配したり悩んだりしているのかを聴くことができました。

「杏」への参加を通して、地域の様々な困りごとを直接聞くことができる貴重な機会となっています。このような機会を今後も継続し、地域に寄り添える病院を目指していきたいです。

(埼玉西協同病院 保健師 坂本真由美)

病棟で健康講座を開催！



今年度、埼玉協同病院ではHPH※1推進キャンペーンとして各部署で健康講座の開催を進めています。病棟では、保健師を中心としたHPH職場推進委員が、デイルームで入院患者様向けに様々な健康講座を行っています。今回は、C館2階病棟（消化器内科）の石井保健師と原保健師が開催したフレイル予防教室について紹介します。

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下した状態のことをいいます。放置すると要介護に至るリスクが高い状態ですが、フレイルの兆候を早期に発見して正しい対処をすることで、進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができるといわれ、いま注目を集めています。

C2病棟に入院中の患者様へ声掛けをし、フレイル教室を行いました。10名が参加し、紙芝居を使用してフレイルの学習をしたあと、参加者全員でフレイルチェックを行いました。参加した患者様からは、「フレイルの学習やチェック、予防体操を行い、自分の状態を知ることができた」「退院後も継続してフレイル予防ができる方法を理解することができた」などの声がきかれました。

今後は、フレイル予防教室を定期的で開催するとともに、飲酒がもたらす影響についての健康講座も検討中です。

(埼玉協同病院 看護育成課 保健師 佐藤智美)



※1「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。



2018年度 保健師活動交流集会を開催しました！

医療生協さいたまでは、年1回、保健師活動交流集会を開催しています。今年度は11月30日（金）に開催し、病院・診療所・訪問看護ステーションなど12事業所から33名の保健師が参加しました。

講演

安心して住み続けられる地域づくり
今、まさに医療生協の出番！



「地域まるごと健康づくり
～秩父地域におけるHPHの実践～」

秩父生協病院の小林曜子事務長より、秩父地域の特徴や健康課題、行政・他団体・多職種と連携した取り組み、患者・地域住民・職員へのヘルスプロモーション活動の実践、地域包括ケアの推進など、秩父生協病院の地域に密着した様々な活動についてご講演いただきました。

「保健師活動・キャリア1研修報告」

様々な現場で働く多世代の保健師の役割や活動を共有し、学びを深める機会として、毎年各事業所や部門の保健師から活動報告を行っています。

今回は、埼玉協同病院（外来Ⅱ・C2病棟）、埼玉西協同病院、浦和民主診療所、さいわい診療所、本部の保健師から活動や研修のまとめなどを報告しました。

保健師 活動報告



グループ ディスカッション

テーマ：

「地域まるごと健康づくり・
明るいまちづくり」のために、
私たちにできること

グループごとに話し合い、
発表しました。



もっと地域にでて、
地域全体で健康に！

人と人をつなげ、
孤立させない

子どものうちから
健康について考える
機会をつくる

地域との連携
が大切！

保健師として地域の状況に目を向けて
問題を明らかにし、アプローチしていく
が必要だと感じました。

医療生協の組合員さんをはじめとする地域住民を
巻き込んでヘルスプロモーション活動やフレイル予防
ができることが、医療生協の強みだと感じました。

参加者 の 感想

もっと地域に出て、健康チェックや健康相談
会などを開催し、医療につながっていない人
を見つけて受診につなげていけるような活動
をたくさん行っていきたい。

定期的に病棟で健康講座を行い、自分の状態や
セルフケアについて正しく理解する機会をつくり、
健康寿命延伸のために入院中に関わることが
今後より重要になってくると感じました。