

こもれび通信



活動報告1

第1回学び舎の縁側“こもれび”カフェを開催しました。

2022年5月21日(土)に第1回学び舎の縁側“こもれび”コミュニティカフェを岩瀬薬品株式会社様共催のもと開催致しました。15名の一般参加者に加え、千葉市社会福祉協議会の生活支援コーディネーター(若葉区担当)、千葉市若葉区地域振興課地域づくり支援室長など多くの方にご参加いただきました。

カフェではコーヒーや紅茶などを提供し、ゆったりとした雰囲気の中カフェスタッフや来場者間でのお話を楽しんでいただきました。

健康チェックブースを設け、血圧測定、握力測定、血管年齢測定、骨健康度測定、体組成測定などを行いました。測定結果をもとにした健康相談コーナーでは、希望された参加者の方々が普段の体調管理に関する悩みなどを相談されていました。

また、「健康長寿のために知っておきたい『動きの質』改善法」と題した簡単な体操も行い、身体の仕組みや立ち上がりを楽しむコツなどを体感していただきました。

来場者からは、

「コロナ禍でイベントが少ない中での開催だったので参加した。次回も参加したい。」

「健康チェックの結果が思っていたよりも悪かったが自身の健康を見直すきっかけになった。」

「きれいで明るくて良い雰囲気だった。」

と大変好評をいただきました。また、今後継続して行うにあたり、

「普段生活しているコミュニティとは違う人と関われることを期待している。」

「認知症や健康増進に関するセミナーを期待している。」

「学生さんと様々な年代の方が交流できる機会になると双方にとって良いと思う。」

など、今後の“こもれび”カフェ開催に向けた前向きな要望を多く頂きました。

今回“こもれび”カフェにご参加いただいた皆様のご意見や開催スタッフの経験やもとに、地域の方々の“集いの場”となるようなコミュニティカフェを目指していきたいと思っております。



次回からの学び舎の縁側“こもれび”カフェの開催についての詳細は、4ページをご覧ください。



活動報告2 健康屋台 実施しました。

本学看護学部ヘルスケア実践研究センターと株式会社千葉薬品の協同による「健康屋台」を5月24日(火)17時半から19時半までヤックスケアタウン千城台店にて開催しました。健康屋台では、快眠チェック、体組成測定、ロコモ度テスト、健康相談等を実施しました。19名の方に来ていただきましたが、健康相談まで時間内に行えずに帰られた方がいました。次回から人数配置を検討したいと思います。

実施した内容は以下の通りです。

- ◇ 快眠チェック: 快眠チェックシートの項目に各自が睡眠状況をチェックし、その結果を踏まえた専門家による睡眠の質向上のためのアドバイス
- ◇ 体組成測定 : 体重、体脂肪率、BMI等測定
- ◇ ロコモ度テスト: 立ち上がりテスト・2ステップテストと質問紙を行い、下肢筋力や生活状況を確認
- ◇ 健康相談 : 快眠チェックや体組成測定、ロコモ度テストの結果を基に保健師による生活改善に向けたアドバイス

今回は、家族で参加し、健康について語り合う様子も見られました。

今後も継続的に開催し、「人生100年時代」における地域住民の健康寿命延伸に取り組めます。

参加後のアンケートでは参加者19名中16名の方が「満足した」「大変満足した」との回答をいただきました。

参加者には健康チェックを受け、ご自分の弱い部分を再確認してくださった方々も多く、「健康チェック項目の結果だけではなくアドバイスを受けたことに大満足。」「日常生活の中で自分では続けられないことも多いため、こういった場所を設けていただけたらとても有難い。」「スタッフの方々がとても明るく場を盛り上げてくださったので、楽しみながら健康について学ぶことができました。血圧を定期的に測定することを決意！3か月後また訪れたいです。」などの前向きなコメントを多くいただきました。

初回の開催で、「測定の順番が分かり難い。」などのご意見もいただきましたので、スタッフ一同次回の向けて改善に努めてまいります。

皆様の次回の参加をお待ちしております。

次回は8月10日(水)ヤックスケアタウン千城台店で17時30分から実施します。



【協賛】大塚製薬株式会社、岩瀬薬品株式会社



活動報告3 「看護の日」の催しを開催しました。

5月8日はフローレンス・ナイチンゲールのお誕生日です。そのためこの日の前後に看護にかかわるイベントが行われることが多くあります。

本学でも5月14日に9号館において、中学生を中心に看護に興味をもってもらうために「看護の日」の催しを開催しました。以下の表に示したように教員が工夫をこらした8つの企画があり、来場者は、展示を回って話を聞いたり、体験したりできるようになっていました。各展示には本学の学生がボランティアとして参加し運営に貢献しました。

	展示タイトルと内容
1	小児科看護師の仕事-乳児の身長測定どうやるの? 赤ちゃんの身体検査はどのようにするかをお人形を使って学習します
2	看護師になるためには、どんな勉強をするの? 看護師が、患者さんをお世話するために身に付ける、基本的
3	コロナ禍に負けない!「オンラインスポーツ演習」 オンラインでも、スポーツの授業を楽しめました!「ダンス企
4	高齢者疑似体験セットを装着して高齢者の気持ちに近づこう 高齢者の知覚や運動能力を道具を使って体験してみましょ
5	いのちが生まれるまでの神秘を知ろう いのちが宿り、成長し、人として、共に生きていく営みについて
6	訪問診療と往診の違いと訪問看護を知っていますか? 医師や看護師が自宅を訪問する時の家族の対応について聞
7	看護職(准看護師、看護師、保健師、助産師)になるにはどのよ 看護を職業としている人たちを看護職と呼びます。どのよう
8	心身の健康は、快適な「睡眠」から あなたの寝姿勢を測定し、快適な睡眠を提案します

人形を用いて胃瘻について説明する
梅野医師と訪問看護師



6つ目の展示は四街道まごころクリニックの梅野福太郎院長と看護師による訪問診療の紹介で、実際の医療器具を用いて在宅での実施方法を説明して頂きました。梅野医師は「将来医療職になっていく仲間の育成に貢献したい」と思い、この催しに参加されました。医療現場で用いられている技術を提示しながら、地域医療では、より多くの情報を得て、そのなかから大切な情報を選択していくことの大切さを学んでほしい」と話されていました。

フローレンスナイチンゲールってどんな方?

フローレンス・ナイチンゲール(1820年5月8日生まれ)はイギリス人。裕福な家庭に育ったが、貧しい人たちの生活を見て、看護師を志す。ドイツで看護を学んだ後、イギリスに戻り看護師になり、クリミア戦争に看護師等を率い従軍する。衛生観念のない病院でトイレ掃除をはじめとした改革を行なった。その働きぶりは「クリミヤの天使」と言われた。

戦後はロンドンで病院の管理的な業務について統計的手法を用い分析を行い、成果をあげた。また、聖トーマス病院にナイチンゲール看護学校を創設した。現在、ロンドンの聖トーマス病院にはナイチンゲール博物館があり、世界中から多くの看護師が訪れている。

高齢者模擬体験のセット(足・手・背中におもり)を見につけた男性。自然に膝や背中が曲がり、杖を頼って歩いていた。ゴーグルをつけると白内障の患者さんのように、周囲が黄色味がかって見えている。



学び舎の縁側 “こもれび” カフェの開催予定

開催場所：東京情報大学9号館ロビー

参加費：100円（飲み物・クッキー付き） 駐車場あり

第2回：7月23日（土）13:00～15:30

健康チェック・健康相談

健康体操

第3回：9月10日（土）13:00～15:30

健康チェック・健康相談

頭を使おう！脳トレゲーム

※初回に発行したこもれび健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



健康屋台



夕方ちょっとした時間で
あなたの健康状態をチェックしませんか？

場所 ヤックスケア千城台店

日時 8月10日（水）17:30～19:30

主催 株式会社千葉薬品

東京情報大学ヘルスケア実践研究センター

共催 岩瀬薬品株式会社 協賛:大塚製薬 株式会社

* ヘルスケア実践研究センター発行の健康手帳をご持参ください

体組成

身長・体重・BMI

血圧測定・血管年齢

ロコモ度チェック

快眠チェック

健康相談

無料

編集後記

初回のコミュニティカフェと健康屋台を開催し、参加頂いた皆様から多くの意見を頂きました。それぞれ第二回目の開催も予定しておりますので、皆様ふるってご参加ください。

梅雨も明け、暑い日が続いております。エアコンなどを活用した室温調整や水分・塩分摂取、十分な睡眠に 心がけ熱中症を予防しましょう。

