



健康フェア



山陽学園大学看護学部看護学科は、平成21年に開設しました。平井学区の皆様に見守られ、おかげさまで8年目が過ぎようとしています。

今回は、「すずらん交流会」様の共催のもと、学生による「健康フェア」を開催させていただきました。

その準備として、私たちは平成27年4月から平成28年6月、看護学科保健師課程20人は病院実習の合間を縫って、平井学区の健康に関する情報収集や、その分析、発表を行いました。

「健康フェア」では、4種類の健康講座をさせていただきました。

○1 グループ

「高血圧予防に向けた食品選びのヒント」

平井地区は死因の2位が心疾患、3位が脳血管疾患であり、血管が関連した病気で亡くなることが多いため、高血圧の原因・予防の話をしていただきました。

まずは、高血圧になる原因を例にあげて説明しました。次に実際に血管年齢をセルフチェックしました。最後に食品にどれだけ塩分が含まれているか、計算方法を紹介し、実際に計算してもらいました。

ご参加くださった皆様からは、「思ったより塩分が含まれているんだ」「日常でも使えそう」という意見をいただきました。普段から塩分摂取について気にかけるきっかけになればと思います。



○2 グループ

「知って得する熱中症予防～夏を楽しく過ごそう～」



これから梅雨が明け気温が上昇する季節になりました。そこで、熱中症搬送者の多くを占めている高齢者を対象に、熱中症の症状、予防法、対処法について説明させていただきました。

部屋の適温のクイズや熱中症に効果がある食品の紹介を行い、また実際に体を効率よく冷やせる部位にタオルを貼っていただいたりしました。発表中にはお茶を配って水分補給をしてもらい、飲み方の説明も行いました。

参加者の中には、岡山県で熱中症の救急搬送が多いことや、熱中症対策で塩分摂取が大切なことなど、新たに知識を得てもらうことができました。

○3 グループ

「パーフェクト下半身 ～転倒ゼロを目指して～」

私たちは、転倒予防について行いました。高齢者を対象に、転倒を引き起こす原因や転倒後に骨折などの後遺症が現れることを紹介しました。その後、転倒予防方法の一つとして体操を行いました。参加者の皆さんからは、「これは良いわ～家でもできるわ!」「これから続けようかな～」などの声をきくことができました。また、正しい歩き方を紹介し、参加者の皆さんと会場内で円を描くようにウォーキングを行いました。転倒予防について楽しく理解していただけたと思います。



○4 グループ

「認知症予防～ちょっと一息頭の体操～」



平成27年現在岡山市では認知症と診断されている方は約2万人います。平成37年には約3万人に達し、高齢者の約4人に1人が認知症を発症すると見込まれています。そのため、私たちのグループは認知症予防についてのお話をしました。物忘れと認知症の違いについての説明と気軽にできる認知症予防体操を行いました。地域住民と学生が一緒になって歌リズム体操とグーパー体操を行い、楽しく交流できました。今回のことを是非日常生活の中でも取り入れていただければ幸いです。

私たちがこの大学で過ごせているのは、平井学区の皆様のおかげであり、心より感謝しております。これからも、平井にお住まいの方々と大学との親交が深まり地域でつながり、平井学区に看護学科があることを、住民の方々の健康づくりの強みとしていただきたいと思います。「健康フェア」に今回参加して下さった住民の皆様、すずらん交流会の皆様、本当にありがとうございました。来年は私たちの後輩が新たなテーマで健康イベントを開催する予定です。ぜひご参加ください!!!

山陽学園大学 看護学部看護学科 保健師課程実習 4年生
担当教員 目良 工藤 福岡