



天使大学との交流

東区では、平成18年度から行政と地域住民、地元大学が連携し、地域住民の主体的な健康づくり活動を進めていくことに貢献したいと考え、看護学科と栄養学科を持つ天使大学と交流を図っています。

大学の持っているノウハウを地域住民の健康づくりに生かし、交流を深めることや、保健センターで実施している業務を大学及び住民に紹介して、理解してもらうとともに、今後における学生の教育研究・実習活動などに役立ててもらうことを目的としています。

具体的には、東区健康づくり連絡協議会と東保健センターが「天使祭」へ参加、また、「健康づくりフェスティバル」を共催で行っています。

ここでは、平成20年6月21日に開催された「天使祭」の様子をご紹介します。

天使祭の様子

【健康づくりパネル展】

東区で日々地域の健康づくり活動に取り組む地域の方々の姿をパネルにして、来場者や学生に紹介。交流スペースを設け、来場者と健康づくり連絡協議会の委員と交流を図りました。



【学生の健康教育コーナー】

「筋力維持」と「いつまでも元気な体でいるために」をテーマに学生が講演しました。



【健康診断コーナー】

学生がアルコールパッチテスト、血圧測定などを実施。結果について、保健センターの保健師が個別の健康相談をしました。



【東区音頭】

体育館でタッピーと一緒に踊りました



東区の住民の方々への健康教育を通して学んだこと

看護栄養学部看護学科3年 大塚 祐輔 清水 唯

私たちは2月の健康フェスティバルにおいて、東区の高齢者を対象に、看護学科4年生の先輩方と共に、「筋力維持」をテーマにした健康教育を行いました。また、6月の天使祭では、その経験を活かし、様々な世代を対象とした健康教育を実施させていただきました。私たちは健康教育の計画を立案する時に、東区の住民の方々の健康意識が高いことを念頭に置き、若年層、家族など様々な方々が関心を持って学習できるように、住民の方々の生活をイメージし、主体的に健康な生活を送って戴くことを目指して、何度も打ち合わせをしました。

天使祭の当日、私たちは住民の方々から温かく迎えられ、関心を持って講話を聴いて戴き、さまざまな協力を得ながら健康教育を実施することができました。

私たちが普段生活している中で、「健康」という言葉はたくさんところで聴かれます。しかし、常に健康を意識しながら日々暮らしていくということは難しいことです。今回の健康教育を通して、健康のために何か特別なことをするのではなく、普段の生活の中で気軽にできることでも健康に繋がっていると感じていただけたらと思います。私たちは健康教育からの学びを地域実習において様々な地域の方たちに還元することができました。

東区の方々からこの学習の機会を持てたことに感謝し、今後の看護活動に反映していきたいと思えます。



東区の住民の皆様への食事指導を行って感じたこと

看護栄養学部栄養学科3年 川田 絵里子

私たち栄養学科3年生は、昨年2月に行われた健康フェスティバルと6月の天使大学の学校祭で東区の皆様に食事指導をさせていただきました。

健康フェスティバルでは、「筋力維持のためのバランスのよい食事とたんぱく質」について、実際に調理したバランスの良い食事の写真を用いて、お話をさせていただきました。学校祭では、「いつまでも元気な体であるために」というテーマで行いました。食事の摂り方がちがうA子さんとB子さんの日常の食生活についてのシナリオを作成して、私たちが標準体重のA子さんと太りぎみのB子さん役を演じました。

また、実際に食事の量を視覚的に理解していただけるようにフードモデルでもお示しました。大勢の方々の前で話をするのは初めてだったのでとても緊張しましたが、東区の皆様が私たちの話真剣に耳を傾けて下さり、落ち着いて話をすることができました。うなずいて聞いてくださったり、質問もしてくださり、私たちの想いが伝わっているという実感をする事ができ、貴重な体験をさせていただくことができ、とても勉強になりました。

この経験を、4年次に行われる学外実習での栄養教育で活かしていきたいと思えます。私たちの食事指導が皆様の健康に少しでもお役に立っていましたらとても光栄です。

このような機会を与えて下さった東区の皆様に感謝いたします。

