

2 朝のミーティング - 健康管理のきっかけづくりの実践報告

理療教育部 飯塚 尚人

1 はじめに

更生訓練所では、本年度の重点事項として、利用者の健康管理の支援を取り上げている。健康づくりには、健康を自己管理できるように、自ら選択・決定・行動できる能力を養い、健康を支援する環境を整えることが必要である。理療教育部でも、利用者の健康管理のための環境づくりに取り組んでいる。その一環として、発表者が参加した、北海道の精神障害者小規模通所授産施設「浦河べてるの家」でのミーティング及びスタンフォード大学医学部患者教育研究センターが開発した「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」を参考に、本年6月5日から朝のミーティングを実施している。これは、体調をふりかえり、各自が心身の状態に目を向け、その変化を観察するきっかけを提供する。さらに、1週間単位で実現可能なプランを立て、成し遂げる体験を通じて、生活習慣をふりかえるきっかけを提供するものである。ここに、その概要を報告する。

2 対象

既に理療教育課程を卒業・修了し、あん摩マッサージ指圧師試験に不合格になった者で、来春の合格をめざす再入所特別クラスの男性5名。40歳代2名、50歳代2名、60歳代1名、平均51歳。このうち、点字使用者1名、単身者1名、糖尿病2名・高血圧症2名・高脂血症1名。

3 概要

実施前1週間をオリエンテーションとし、趣旨や方法を説明した。特に、指示・指導・批判を避け、安心して自己表現できる場とすること、報告は担任の発表者から始めることを伝えた。

(1) 体調の報告

始業前の午前8時45分から15分以内で実施。現在の体調を自分の言葉で発表する。さらに、好ましくない場合は、できれば思い当たる原因にも触れる。

(2) 今週のプランの報告

毎週月曜日は、今週のプランを次の要領で立て、翌週はその実施状況に触れる。

①日常生活の中で日頃やってみたいことを取りあげる。実行しやすくするために、具体的な内容で、無理のないものとする。

②翌週に実施状況を発表する。できなかった場合は、できれば思い当たる原因に触れる。

4 利用者の感想

面接の結果、現時点で、日常生活習慣に変化があったという者は1名であったが、すべての利用者が「参加してよかった」としている。その理由は、「体調を気にするようになった」、「プランを口にするからには、やってみようという目標意識が出てきた」、「風邪の予防に役立っている」、「散歩は前からやっていたが、いろいろやってみて気分がよくなった」、「前より体を動かし、そのせいか体調がよくなったが、勉強のほうは期待通りにはっていない」としている。

5 おわりに

年度途中の報告ではあるが、さらに継続して、利用者のふりかえりや気づきを観察し、健康管理を中心に学習活動をも含めた生活の質の向上に結びつく支援に取り組んでいきたい。

朝のミーティングで報告された今週のプラン

運動・身体活動	できるだけ毎日、エレベーターを使わずに階段を使う。
	何もしないのはもったいないので、室でラジオや音楽を聞いている時に、腹筋を1回に30回やる。
	身内に膝が悪いのが多いので、予防のためできるだけ毎朝、大腿四頭筋の力をつける、下肢伸展挙上訓練を左右10回ずつやる。
	転倒予防によいというので、雨の時を除き、学院宿舎から西棟までの点字ブロックを腿を高く上げて歩く。
	今までやってきたので、日課として、朝食前と夕食前に、訓練棟2階の1周を歩く。
	運動不足なので、週に3日、昼休みに1階の2丁目から4丁目までの1周を歩く。
	中を歩くだけでは物足りないので、晴れた時には、センターの外周を少しずつ距離を延ばしながら歩く。できれば1周するつもり。
	週に3回、ベッドの端に付けたゴムバンドを引っ張り腹筋を10回、寝る前にやる。
	週に4回、100円ショップで買って来た一番弱いハンドグリップで、左右10回ずつ握力をつける訓練をする。
	熟睡できるように、週に4日、寝る前に、去年授業で習ったストレッチを10分間やる。
喫煙	腕の力をつけるため、仰向けの赤ん坊を両手で5回上に持ち上げる。慣れたら回数を増やす。
	気分転換と背筋を伸ばすため、雨の日以外、昼休みにグラウンドの鉄棒にぶら下がる。
食事その他	タバコはやめるつもりはないが、少し多いので、3日で45本にする。
	教室を出ると無意識のうちにタバコをすっているの、寮を出る時にはタバコを持って行かない。
	家族に早食いといわれているので、夕食の時には、口に入れたら10回は噛む。
	風邪の予防のため、室に入る時だけでなく、室から出る時にも、うがいをする。
	風邪をうつされないように、家からの行き帰りにはマスクをする。
	よく眠れるように、晴れた時には布団を干す。
	病院で赤ん坊の風呂の入れ方を習ったので、週に4日風呂へ入れる。
視野が狭いのに気をつけて室を移動しないので、よく上に吊るしてある洗濯物が顔にかかる。今週は、見える所の視野をうまく使って、洗濯物が顔にかからないようにする。	
学習	勉強の後によく眼が疲れるので、授業で習った眼のまわりのツボを復習しながら押す。
	集中して勉強できるように、一旦席に着いたら45分は机から離れないで勉強する。
	今までは、自分に当てられた質問しか注意していなかったが、他の人への質問にも気をつけて、自分が答えられない時には、答えをしっかりと聞くようにする。
	自分は早く食堂に行くので、待っている間の時間を使って、1日に一つの経絡の要穴を体で確かめながら覚える。
自分のまちがいを知るために、資格試験1年分を1週間かけて、解答しながら、パソコンで正解を打ち込む。	