

## 19 共に健やかに生きる知恵を学び合う ～健康教室の取り組み～

病院看護部 外来・入所者診療室 木内玲子 酒井陽子  
佐久間肇 樋口幸治 内山久子

### 1、はじめに

近年の在宅医療の広がり、また、生活習慣病の増加による健康の危機が叫ばれる中、外来での在宅療養支援はますます重要となっている。病院では日々さまざまな専門職が、医師の診療をはじめ、個々の患者への療養相談・療養指導に携わっている。しかし、それだけでなく、それぞれの専門職が協働し、病院の利用者に健康の保持・増進のためのサービスを提供したいと考え、平成18年12月から内科医師・栄養士・運動療法士・看護師が中心となり「健康教室」を開始した。

### 2、「健康教室」の目的と実際

「健康教室」は、その目的を“障害の有無に関わらず、当院を利用される方々が、自身の自身の健康に関心を持ち、院内の専門職による正しい知識と情報、グループでの学習・ディスカッションの場の提供により、健康を指向した日常生活を送れるようサポートする。”とした。

教室は、月1回午後の1時間で行い、内容は、療養指導のテーマとして優先度の高い疾患である糖尿病に焦点をあてた“糖尿病と上手に付き合おうシリーズ”でスタートした。毎回参加者へのアンケートを行い、担当者会議で検討し、参加者のニーズに沿ったテーマの設定を行っている。ポスターを作成し、広報活動も行っている。平成19年9月の第9回からは、テーマを広げ“見直そう生活習慣シリーズ”に変更した。参加者の輪も徐々に広がり、平成19年10月までに計10回の健康教室を開催し、のべ244名の参加を得た。また、講師はのべ15名であった。ストレッチやティータイムも取り入れ、“明るく・楽しく・皆で学びあう”を大切に、参画型の運営に努めている。

### 3、「健康教室」の課題

手探りでスタートした健康教室だが、組織横断的に他職種で協働することにより、集団指導の中でそれぞれの専門性を発揮することができ、医療者のやりがいにも繋がっている。

障害者に対する健康管理支援は、センター病院の重要な役割である。その役割を果たすためにも、障害の有無に関わらず、参加者へのヘルスプロモーションの一環として、また、コミュニティの場として、その生活の質の向上への一助となるよう、参加者と共に創意工夫しながら「健康教室」を継続・発展させていくことが今後の課題である。

<これまでの健康教室>

	日時	会場	テーマ・内容	参加者
第1回	平成18年 12月6日(水) 14:00～15:00	糖尿病指導室	テーマ:糖尿病と上手につき合おう 1、糖尿病のことをもっとよく知ろう 正しい知識で、楽しく生活! 2、糖尿病のある方の食事 楽しいクリスマス・お正月の過ごし方 講師:内山栄養士	13名
第2回	平成19年 1月18日(木) 14:00～15:00	糖尿病指導室	テーマ:糖尿病と上手につき合おうパート2 「肥満と運動」 1、肥満のお話し～肥満の予防と健康づくり 講師:佐久間部長 3、手軽にできるエクササイズ(運動) みんなでストレッチ! 体も心もリラックス 講師:樋口運動療法士	18名
第3回	平成19年 2月23日(金) 14:00～15:00	内科外来待合室	テーマ:糖尿病と上手につき合おうパート3 「健康な食生活～野菜パワーの魅力」 1、おいしくいただく食事のお話し ～上手な野菜の取り入れ方 講師:内山栄養士 2、みんなで話そう!フリートーク 食事・運動・日常生活の工夫、疑問	33名
第4回	平成19年 3月20日(火) 14:00～15:00	家庭復帰訓練室	テーマ:糖尿病と上手につき合おうパート4 「おいしく食事をいただくための 口の中の健康」 1、歯の衛生とブラッシング 講師:大塚歯科医長、大竹歯科衛生士 2、禁煙のすすめ 講師:西岡医長	18名
第5回	平成19年 4月17日(火) 14:00～15:00	内科外来待合室	テーマ:糖尿病と上手につき合おうパート5 「糖尿病の足の健康 ～みんなで楽しくフットケア～」 1、大切なフットケアについて 2、ケアの実際 講師:酒井看護師	17名

第6回	平成19年 5月22日(火) 14:00~15:30	内科外来待合室	テーマ:糖尿病と上手に付き合おうパート6 「役に立つ“運動療法のお話し” ～おなかの脂肪を減らすコツ～」 1、運動療法のABC 2、エクササイズ(運動)の実際 講師:樋口運動療法士	28名
第7回	平成19年 6月26日(火) 14:00~15:20	内科外来待合室	テーマ:糖尿病と上手に付き合おうパート7 「役に立つ“食事”のお話し” ～食べて磨こうバランス感覚～」 1、楽しくトライ!バランスのよい食生活 講師:内山栄養士 2、なんでも質問コーナー	27名
第8回	平成19年 7月27日(金) 14:10~15:30	センター本館 中会議室	テーマ:糖尿病と上手に付き合おうパート8 「糖尿病と眼のお話し” &「気になる検査値(データ)の見方」 1、糖尿病と眼のお話し 講師:石田眼科医長 3、検査値の見方 講師:佐久間部長	28名
第9回	平成19年 9月27日(木) 14:00~15:00	センター本館 大会議室	テーマ:見直そう生活習慣シリーズパート1 「基礎から学ぶなるほど!生活習慣病」 1、生活習慣病とは 講師:佐久間部長 2、生活習慣を見直すための小さなヒント 講師:酒井看護師	31名
第10回	平成19年 10月31日(水) 14:00~15:00	センター本館 大会議室	テーマ:見直そう生活習慣シリーズパート2 「自然治癒力を高める東洋療法に学ぶ」 1、東洋の知恵と経験のエッセンス ～からだがよろこぶ“ツボ”のお話し 2、東洋療法Q&A 講師:更生訓練所理療教育課程 館田教官	31名