

健康は一人ひとりの問題だけど いろいろな人に支えられていますね。

健康づくりと看護体験に触れるの巻

社会の高齢化が進むと、健康維持や看護が大きな社会問題となります。まずは、県民一人ひとりが自分の健康を管理すること。そして、看護師・介護者の育成が大切なポイント。今回は、村をあげて健康づくりに取り組む「岡原村の健康づくり推進・専門部会」と「高校生の一泊看護体験」にスポットを当ててみました。



食生活改善推進員による親子栄養教室



「健康づくりに、いろいろな工夫がされているんですね」。推進員リーダーの皆さんを前に宮尾さん(1番左)と瀧上さん(左から2番目)



岡原村が一体となって取り組む「岡原村けんこうふくしまつり」



すべての実習を終えてホットー息



「ありがとう」。患者さんの言葉が大きな励みに。



新生児の授乳におつかひづくり...

●住民の声を生かした健康づくり

岡原村健康づくり推進

・専門部会を訪ねて

世の中が便利になる一方で、病気は増加していると言われてます。その中で、いつまでも健康で生き生きと暮らしたいと誰もが願っています。

今回は、健康づくりに熱心に取り組む球磨郡岡原村を訪ねました。同村は、平成三年に「輝ける二十一世紀へ向けての岡原村の健康づくりプラン」を掲げ、村と健康づくり推進協議会、専門部会の三者が一体となり村民の健康づくりを推進しています。特に、住民の声を取組みに反映するための「専門部会」があるのが特徴です。

専門部会は、食生活改善、運動普及、母子保健、家庭看護普及の四つ。それぞれを構成する各推進員には村が村民の中から希望者を募集。専門的な研修修了後に「健康づくり推進員」として活躍します。村と専門部会との間で意見・情報交換が行われ、住民の声を生かす

た活発な事業が展開されます。また、四つの部会が横の連携を密にし、住民主体のパワーあふれる実践がなされています。

推進員のリーダーさんたちの話からは健康づくりにかける熱意が伝わってきます。こちそうになった人參クッキーや人參さんびらは、ベータカロチンが豊富な人參を食べやすいように工夫されたもの。ミルク入りだんご汁は、骨粗しょう症予防にと広められています。手作りおもちやを考案し、若いお母さんたちに喜ばれている母子保健推進員。お年寄りの機能回復が目的の「きぼうの会」では、杖が要らなくなった人もいるほど。また、成人病検診もれを防ぐため一人ひとりに聞き取り調査をして早期発見の大切さを説くなど、地道で細かな対応には驚きました。こうした実践が、住民一人ひとりの意識を高め、やがて大きな成果となって現われてくることでしょう。

高齢社会にむけて、定期検診の充実や運動施設の充実、健康指導の充実な

ど「健康づくり普及」には、もつと幅広い対応が求められてくるものと考えられます。しかし、健康づくりに、私たち一人ひとりが、運動、栄養、休養のバランスに気を配り、「自分の健康は自分でつくり守る」という自覚が、一番のポイントだと感じました。

(西合志町 瀧上美代子)

●高校生のひたむきな姿に感動

高校生の一泊看護体験に

同行して

これからの社会を担っていく高校生に、看護体験を通して看護についての理解を深めてもらおうと始まった「高校生の一泊看護体験」。県衛生総務課・県看護協会主催で、今年四回目を迎えました。五百人の募集に千人近く(うち四十二人が男子)の応募があったそう、看護職に高い関心が寄せられていると分かります。

「高校生の一日看護体験」は、県内十八の病院で実施。熊本赤十字病院では、赤十字看護学校のユニホームに着替えた十九人の生徒が参加しました。将来は看護師・保健師・薬剤師をめざしているとおぼしめ、みなさん真剣です。

血圧測定、洗髪、包帯交換など、病棟では一人の看護婦に二人の生徒がついて実習します。初めてのことはばかりで、なかなかうまくいかないようすが、それでも一生懸命な姿に患者さん

も温かい目で見守り待っていてくれました。

実習後の座談会では、「患者さんの体を洗ってあげた時、気持ちよさそうにしてくれたのがうれしかった」「生後三日目の赤ちゃんが一生懸命生きてる姿に感動しました」など、日常では得られない感動を語ってくれました。生徒の一人は「寝たきりの祖父に何もしてあげられなかったけど、体の拭き方が分かり、これからはやってあげられます」と喜んでいました。

「口頃は笑顔の少ない患者さんが微笑んでましたよ」と指導にあたった看護婦。先輩たちも頼もしい後輩の話にうれしそう。イメージだけではなく、看護職の現実に少しでも近づき、多くを発見してもらいたいという病院側スタッフの熱意が感じられました。

苦しんでいる人を、なんとかしてあげたい。看護の心が生徒たちにつかりと根づいたようです。

他県より十年早いと言われる熊本の高齢化。介護を含めた医療問題が重要課題になってくるのでしようが、このような若い人たちが支えてくれるのでしよう。

「人の痛みを分かりたい」という高校生のひたむきな思いをすべての人が持てたらと願わずにはいられません。

(横島町 宮尾裕子)