

SMAC 健康支援隊活動報告書

記 号		報 告 者	同 伴 者		備 考
		辻本 利雄	村田 正弘	長阪 裕子	
			西山 弘子		
活 動 日 時	活動場所	施 設 名			
2016 年 6 月 24 日(金) 9:30 - 11:30	東京都	江東区東雲 国家公務員宿舎 キッズルームおよび宿舎入口前広場			

【報告概要】

東日本大震災での福島の方達が避難先としている江東区東雲の公務員宿舎での住民懇談会「東雲サロン」に隣在住の西山理事が参加して住民との話し合いから6月24日(金)9時～12時の会場確保が出来たことから、急遽、平成28年度最初の支援活動を行った。

前日に江東区社会福祉協議会江東ボランティア・センター(担当が戸熊氏から根本課長へ移行)に活動予定を連絡しての開催である。

急遽の開催にもかかわらず、住民参加者は予想以上の23名であった。

SMAC側は村田専務理事(薬剤師)、長阪裕子理事(健康運動指導士)、西山理事(看護師)、辻本(東日本大震災救援支援委員会委員長)の4名。急な開催となったため、協力者確保に苦労したが、浦和大学と長阪理事のご好意で活動できた。

予定の9時30分に、司会進行役辻本の開催挨拶から開始した。

はじめに、薬剤師の村田専務理事から「セルフメディケーションの意義そして高齢者の健康のためのくすりや健康食品の上手な使い方」の話をした。

次に、浦和大学総合福祉学部 長阪特任講師が、所属の浦和大学公開講座で行っている「ニコニコ長寿運動」をパンフレットを使っての解説と実践を行った。

- ・日々の生活の中でも僅かな時間で無理無く出来る手足の運動。
- ・運動して健康寿命を延ばそう。
- ・いつまでも、百歳になってもなお自分の脚で歩く体力をつける。
- ・運動することで筋力がつき、動くことが楽になったり、転びにくくなったり、そして認知証予防が期待できる。

体調が悪い時は無理しない。関節に痛みがある時は痛みの無い範囲で、あるいは運動を控える。運動は声を出して数えながら行う。などの注意しながら実践を行った。(みなさん、楽しそうに、また、一生懸命、声出ししながら運動に夢中になっていた。)

最後にポールウォーキング(PW)の屋外での実践に移った。

指導資格を持つ西山理事が中庭で用意したポールを渡し、歩き方・歩幅・姿勢などをチェックしながらの実践指導を行った。2名が参加。

【今後の活動への提言】

- ・今回も参加者全員から感謝の言葉、また次回も参加したい旨の言葉を貰った。
- ・居住者懇談会「東雲サロン」の世話役と役員の個別勧誘を含めた口コミ効果が大きく、予想以上の参加者となった。
- ・住民とのコミュニケーションは居住者懇談会「東雲サロン」に参加が最適で、住民の意向が把握出来、それに沿った活動を江東区社会福祉協議会江東ボランティア・センターの担当者そして自治会役員了承で活動周知を図っている現行が適当と思われる。

【希望事項】

宿舎立ち退きが必要があることで、移転先の見通しの無い不安と焦燥感を抱えている現状がわかった。住民の生活環境に適応した心身の健康を包括して支援する必要性を痛感する。そのような中、役員の方達からの山崎江東区長の評判は大変良好なので、4月に山崎江東区長へ面会して「行政と協力し、当SMACが得意とする領域を分担できるような仕組みを構築する場をつくりたい。」旨の話を推進出来ることを希望する。

その実行の為に行政との協議実現への努力を継続する。

SMAC 「健康支援隊」による

健康管理についての実践と相談



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会(SMAC)は医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士など健康関連専門職の団体です。

みなさまの当地での避難生活も長くなり、心身のお疲れも一層とご心配いたします。女性講師による老化防止に役立つ「健康運動」の説明と実践を行いますので、健康寿命を延ばすのに役立ててください。また、個別のお薬、健康、その他にも専門職がご相談にあたります。

日時: 平成28年6月24日(金) 午前9時30分 - 12時

場所: 1階 キッズルーム

- ・「セルフメディケーションは役に立ちます!」 (お話30分)
- ・「健康体操の効用と実践」 浦和大学特任講師 長阪 裕子 (実技含め1時間)
- ・「薬剤師・看護師による健康、お薬その他の個別相談」 (11時45分まで)

天候がよければポールウォーキングも行います。



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局 (東京・港区)

<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



ゆる ゆら ゆら 大声出して 身体をほぐす



セルフ



マナブ



アンさん



くっこ

SMAC 「健康支援隊」による

健康管理についての実践と相談

日時: 平成28年6月24日(金)

午前9時30分 - 12時

場所: 1階 キッズルーム

- ・「セルフメディケーションは役に立ちます!」 (お話: 30分)
- ・「健康体操の効用と実践」 浦和大学 長阪特任講師 (1時間)
- ・「薬剤師・看護師による健康、お薬その他の個別相談」 (11:45まで)

天候がよければポールウォーキングも行います。



認定NPO・セルフメディケーション推進協議会事務局
<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



活動時の様子（平成28年6月24日）



セルフメディケーションとは（村田専務理事：薬剤師）



ニコニコ長寿運動のお話（長阪理事：健康運動指導士）



グーパー運動（長阪理事：健康運動指導士）



イスを掴んで片足立ち運動（長阪理事：健康運動指導士）