

【実践報告】

健康支援活動ゆんたくしながら健康づくりin名護市場の実践報告

Practice report of verbal health promotion in the Nago market

安仁屋優子, 永田美和子, 佐久川政吉, 佐和田重信, 吉岡 萌

要旨

名桜大学看護学科高齢者在宅看護領域では、平成25年度から名護市営市場にて、地域住民の疾病予防、健康増進という観点から、地域の人々が自己の健康づくりを自立して行えることを目標とし、意識づけときっかけづくりのために、健康支援活動“ゆんたくしながら健康づくりin名護市場”を始めた。また、楽しくゆんたく交流を通して健康について考えていけるよう取り組んできた。健康支援活動の取り組みの中から、地域住民と看護学生ボランティアの相互作用による教育効果や、健康支援活動に重要とされる基盤、健康支援活動を継続する意義などが得られたので、平成25年から平成28年現在までの健康支援活動の実践と合わせて報告する。

キーワード：健康支援活動 地域住民 健康づくり 学生ボランティア

I はじめに

沖縄県名護市の市街地に名護市営市場がある。名護市営市場の歴史は明治にさかのぼり、大正10年に公営市場が誕生し、戦前・戦後は人々が集まり市民の市場として活気に溢れていた。建物の老朽化により平成23年にリニューアルオープンし、これまでの名護市の食文化を支えてきた店舗をはじめ、チャレンジショップやピアガーデン、フリーマーケットなど多彩な市営市場に生まれ変わった¹⁾。名護市営市場は名護市民のみならず、おいしい沖縄料理、食材を求め訪れる観光客も増加している。

名桜大学人間健康学部看護学科では、北部地域を中心とした健康相談活動を継続して実施している。ここ名護市営市場では平成25年度から、“ゆんたくしながら健康づくりin名護市場”と称し健康支援活動を行っている。地域の人々が学生ボランティアと共に、ゆんたくしながら健康について考えていけるような場所づくりに取り組んでいる。

健康づくりや疾病予防が重要視される中、平均寿命と健康寿命の差について気になるデータを見ていきたい。厚生労働省によると日本の平均寿命は平成26年現在、男性の平均寿命は80.79年、女性の平均寿命は87.05年であり²⁾、前年度より上回り男女ともに過去最高となっている。平均寿命は人間の寿命の長さを表すものであるが、近年注目されている健康寿命は平均寿命とは異なり、人

が医療・介護を必要とせず健康に生活を送れる期間のことを示している。健康寿命は平成22年現在、男性70.42年、女性73.62年であり、平均寿命と健康寿命の差は、男性9.13年、女性12.68年となっている³⁾。平均寿命と健康寿命の差の拡大は、医療費の増大や介護負担と共に、高齢者の生活の質に関わる重大な問題が生じる。多くの人が願う人生の最後まで元気で自立した生活を送りたい、ピンピンコロリの考え方は健康寿命と大きく関連している。

沖縄県の高齢者人口は平成26年3月現在約26万2千人で、高齢化率は18.5%となっている。沖縄県は全国平均よりも低い水準で推移すると見込まれているが、確実に高齢化率は上昇し、団塊の世代が後期高齢者になる平成37年には高齢化率は25.0%に達し、超高齢社会になると言われている⁴⁾。また、沖縄の平均寿命に占める健康寿命の割合は全国最下位となっており、男性47位、女性46位という調査結果が発表された⁵⁾。沖縄県は平均寿命と健康寿命の差が大きく、医療や介護を必要とする期間が長いと言える。

さらに沖縄は日本一の長寿県と呼ばれていたが、平成22年の都道府県別生命表の概要では男性平均寿命が転落し全国30位、1位を保持していた女性平均寿命も全国3位⁶⁾という残念な結果となった。原因として食の欧米化やモータリゼーション化による運動不足、肥満者の増加や生活習慣病の増加があげられ、メタボリックシンドローム該当者数で見ると全国1位である⁷⁾。深刻な

沖縄の現状を少しでも改善するには、食生活をはじめ健康習慣を見直す必要がある。また生活習慣病などの健康問題を抱えている中高年のみに働きかけるのではなく、沖縄県に住む全世代の問題と捉える必要がある。

名護市に住む地域住民の疾病予防、健康増進という観点から、地域の人々が自己の健康づくりを自立して行えることを目標に、意識づけときっかけづくりのため健康支援活動“ゆんたくしながら健康づくりin名護市場”は始まった。また、楽しくゆんたく交流を通して健康について考えていけるよう取り組んできた。平成25年から平成28年現在までの健康支援活動の実践について報告する。

II 平成25年ゆんたく健康カフェ in名護市場のはじまり

1. ゆんたくしながら健康づくりin名護市場の目的

健康支援活動を始めた平成25年は看護実践教育研究センターの枠組みの中でスタートした。名護市民が気楽に自分の健康づくりのきっかけになれるように、市場の中で名桜大学看護学科教員、学生、行政が協力し健康についてゆんたくしてもらえる場の提供、名護市民の健康に関する意識の向上や改善が図られることを目的とした。

2. 健康支援活動の活動期間

平成25年からスタートし平成28年現在に至る。健康支援活動は2か月に1回の間隔で第3日曜日11時30分から14:30までの時間帯で計画・開催した。

健康支援活動実施者は、名桜大学看護学科高齢者在宅看護領域教員5名と看護学科の学生ボランティア

3. 対象者

名護市営市場を利用する方々と地域住民

4. 活動内容

活動の内容は、血圧測定、酸素飽和度、血管年齢、体重・体脂肪測定、握力測定を行い、訪れる地域の方の健

康チェックを行った。始めたばかりの健康支援活動は地域の方々への周知も薄く、日曜日の名護市場には買い物客が少ないこともあり参加者は10名と少なかった。健康支援活動の前を気になりながらも通りすぎる方が多かったため、参加者を増やすために積極的な声かけとPRを行い、掲示物には何を行っている活動なのか明記し工夫を重ねた。また、名護市の健康増進課へ健康支援活動の主旨を説明した。

名護市場内では沖縄料理教室やマルシェなどのイベントなどもあり、開催日には比較的参加者が多く健康チェックを受けやすい雰囲気形成された。名護市営市場で行われるイベント情報を把握し、場の共有と活用を検討していく必要があった。

初年度の第5回となるゆんたく健康カフェ in名護市場に看護技術履修後の1年生1名がボランティアとして参加した。学生にとって健康支援活動の目的の他にも看護技術の確認・実践、地域の方とゆんたくを通してのコミュニケーションスキルの向上が期待できる機会となった。地域の方の優しい励ましと学生の健康支援活動への充実感の相互作用により、地域に支えられながら学習できる活動であった。

III 看護学科学生ボランティアとの協働健康支援活動

1. 公開講座ゆんたくしながら健康づくりin名護市場への学生の参加

平成26年からは名桜大学公開講座としての位置づけとなり、名称も“ゆんたくしながら健康づくりin名護市場”に変更となった。健康支援活動を始めた初年度は、教員が健康チェックの活動をしていたが、初年度第5回目の健康支援活動に学生ボランティア1名が参加したことは地域との相互作用、教育的効果に期待が持てた。平成26年からは学生ボランティアの参加を広げ、教員と学生の協働健康支援活動となった。

2年次が主となり各学年を合わせ5名～10名前後の学



写真1 名護市営市場に輝く名桜大学のピンクの旗



写真2 名護市場の憩いのスペース



写真3 地域の方が気軽に健康チェックに来てもらえるためのPR!

生ボランティアが、健康支援活動に定期的に参加し健康チェックを行った。また1年次のケアリング文化実習には健康相談活動に参加する実習内容があり、ゆんたくしながら健康づくりin名護市場の健康支援活動にも1年次が授業の一環として参加する機会があった。先輩と後輩の垣根はなくお互い協力して活動を行っていた。

日曜日の名護市場は訪れる方が少ない日もあるため、参加人数の確保や訪れている方に健康チェックを受けてもらうために苦慮することもあったが、学生の素敵な笑顔と元気溢れる声かけは地域住民や若者世代も引き込まれ、少しずつ地域の参加者も増えていった。

看護学科の教育理念には、市民参画型の健康づくりを支援する専門職の育成、自己・他者・地域との対話による自己教育力の育成が掲げられている。地域というフィールドに飛び込み、地域の方と健康づくりを作り上げていく過程はまさに地域との対話であり、目標とする看護師像や看護観に影響を与えたと考えられた。また学年の異なる学生が協働して健康支援活動を行うことは他者との対話となり、お互いの成長の糧になる機会になったといえる。

2. 地域の方と共に学ぶ

ゆんたくしながら健康づくりin名護市場の健康支援活動には、闘病中の方が定期的に参加してくれるようになった。その方は看護学生に病体験や健康づくりの大切さ、また健康支援活動のように皆で健康の意識を高めることが重要であると語っていた。実際に学生は、当事者の病体験の語りの中から、病と闘うことは容易なことではないことを実感し、一方では病気を持ちながらも生きいきとした生活が送れることに驚き、感銘を受けていた。

学生は、地域の方の病体験に共感し、疾患を持ちながらも生きいきと生活する人をより身近な存在として捉えることができていた。また、健康づくりには健康に対する意識を高めることが必要である事と、看護学生として



写真4 地域の方が来る前に機械と看護技術のチェック！

健康に対する意識づけの方法について考えることができたことは、地域というフィールドと地域住民の生の語りからしか得られない貴重な学びと言える。



写真5 学生が行う健康チェックの様子

IV 健康支援活動4年目の新たな取り組み

名護市営市場での健康支援活動において、継続した健康チェック参加の促進が課題であった。顔なじみやリピーターは少しずつ増えているが、参加する意義や意識づけについて検討した結果、名護市営市場に働く人と顔なじみの地域住民一人ひとりに健康手帳を作成した。健康手帳の記載内容は以下の11項目である。

- ①現病歴 ②既往歴 ③内服中の薬情報
- ④健康に気を付けていること ⑤血圧 ⑥脈拍
- ⑦酸素飽和度 ⑧血管年齢 ⑨握力
- ⑩体重・体脂肪率・BMI
- ⑪健康相談・気になること

健康手帳は個人情報であるため取り扱いに注意し、教員が厳重に管理をした。また、学生にも個人情報の取り扱いについて指導を徹底して行った。

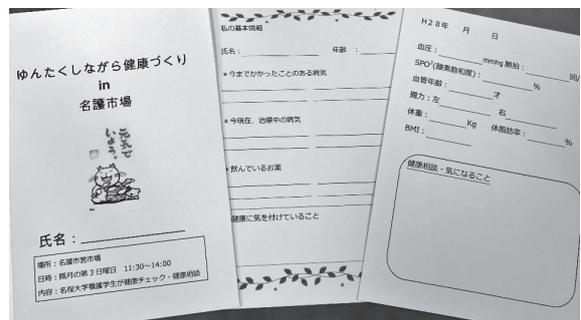


写真6 学生が作成した健康手帳

通常の名護市場での健康支援活動の参加人数は15名前後、名護市場で催事が開催された時の参加人数は28名であった。催事開催時の名護市営市場は活気に溢れており、

健康支援活動への参加率も高い。また、名護市営市場で働く方にこれまでも健康チェックの呼びかけを行っていたが、仕事の忙しい中、なかなか足を運ぶ機会は少なかった。

学生が作成した健康手帳を持ち、名護市営市場で働く方々に呼びかけと共に健康手帳を配布した。基本情報は事前に記入してもらい、健康手帳を持参して健康チェックに参加する形式をとった。その結果、これまで健康チェックをしたことのない方も参加してくれるようになり、健康手帳配布後の健康支援活動には全員が健康チェックに訪れてくれた。また、名護市営市場で働く人がお互いに声を掛け合って参加している様子もあり、経過が追って見える健康手帳による健康チェックへの意識づけ効果を感じた。

名護市営市場で働く方々、買い物に訪れる地域住民の継続した参加と健康づくりの支援のために、これからも創意工夫をしていく必要がある。

V 健康支援活動を継続することの意義

ゆんたくしながら健康づくりin名護市場の活動は2か月に1回のペースであり、日曜日の昼下がりには人通りも少なく定期的に参加する地域の人を確保するのは困難な状況もあった。しかし、2年、3年、4年目にもなると毎回参加してくれる方が少しずつ増え、「血圧はかりに来たよ〜」「先月はものすごく暑かったでしょう。それで少し脱水気味だったのよ」「この前の測定の際に体重が増えていたから少し間食を控えたんだよ。今日はどんなかね〜」など、顔なじみの関係が構築されていくのを感じた。

ゆんたくしながら、気になる症状の話や内服薬の副作用についての質問や、ごく自然な流れで現病歴や健康に対する想いを語る方も多くなった。高橋らの看護大学が市民に提供する健康相談サービスに関連した研究では、看護大学で行う健康相談サービスの場が市民にとって自分の健康状態を把握する場であり、また原因が分からない診断されていない症状への不安や心配を相談する場、さらに診断された病気の不安や苦悩を語る場として市民から受け入れられており、健康支援活動のこれからの可能性と意義を示している⁸⁾。名護市場に訪れる地域の方にも血圧測定や体重測定、体脂肪測定を行った結果、「知らないうちに体重がこんなに増えている」「血圧の薬を飲んでいるから大丈夫と思っていたが、少し歩いただけでこんなに上がるとは…」「食事療法をしていたから少し体脂肪が減っている！」など、把握しているつもり自分の自身の健康状態と現状を結びつけるきっかけとなった。また学生は、地域住民の健康増進、予防のための努力に対して称賛し、改善が必要な結果に対しては共感の

態度で接していた。地域住民にとって、一緒に喜び、努力に対し称賛し、改善点に対しては一緒に悩み考えてくれる相手とのゆんたくは、ぬち（命）ぐすい（薬）：（沖縄方言で命のくすり）と言える。

病院やクリニック、定期健診の場では、ゆっくり話ができる場所、時間を確保するのは困難であるため、地域の方の本音や不安に思っていることが表出しやすい健康支援活動の場は地域の方や孤立しやすい高齢者にとって貴重な場となりうる。

健康支援活動の場は貴重と述べたが、場所の提供という短絡的なものではなく、気軽にゆんたくできる顔なじみの関係性が基盤にあることが、健康支援活動の意義や可能性を広げていくと考える。



写真7 顔なじみになってきた地域の方との関係性

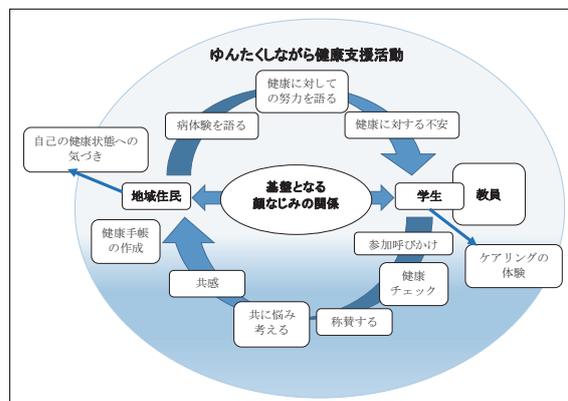


図1 ゆんたくしながら健康づくりin名護市場の実践内容

VI まとめ

今回、平成25年から始まったゆんたくしながら健康づくりin名護市場における健康支援活動を振り返った。地域の健康支援活動をするうえで重要なことは、気軽にゆんたくができる顔なじみの関係づくりであり、その基盤をより良い関係性に発展させることで継続した参加が期待できると考えられる。また健康支援活動は、学生が地

域に出て地域住民とふれ合い対話することでケアリングを実感することができたと考える。

地域住民の継続した健康支援活動への参加と健康への意識づけには、小さな活動の積み重ねと常に工夫を重ねることが大切と考えられ、今後も学生と地域の方々とゆんたくしながら、健康づくりについて対話し、健康寿命をのばすための支援に取り組みたいと考える。

今後は、学生の学びの振り返り内容を分析し教育効果の検証を進めていく。また、健康チェックのデータ分析を行い地域住民の健康課題の現状と、ゆんたくしながら健康づくりin名護市場に参加しての健康への意識について明らかにする必要がある。

使用した写真は掲載にあたり同意を得て使用しています。

参考・引用文献

- 1) 名護市営市場：市場の歴史 http://nago-ichiba.com/ichiba/?page_id=35 2016年11月27日閲覧
- 2) 厚生労働省：平成27年簡易生命表の概要 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life15/> 2016年11月30日閲覧
- 3) 厚生労働省：平均寿命と健康寿命をみる www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chiiki-gyousei_03_02.pdf 2016年11月22日閲覧
- 4) 沖縄県：沖縄の高齢社会の現状 www.pref.okinawa.jp/site/iken/h26/documents/2syoun.pdf 2016年12月1日閲覧
- 5) 琉球新報：くらし <http://ryukyushimpo.jp/news/entry-296455.html> 2016年12月1日閲覧
- 6) 厚生労働省：平成22年都道府県別生命表の概要 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk10/> 2016年12月1日閲覧
- 7) 厚生労働省：特定健康診査・特定保健指導・メタボリックシンドロームの状況 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/info02a-2.html> 2016年12月1日閲覧
- 8) 高橋恵子, 菱沼典子, 石川道子ら (2007) 「看護大学が市民に提供する健康相談サービスの利用状況と課題」, 『聖路加看護学会誌』, 11巻1号, 90-99

