

事業実施報告書

法人名 特定非営利活動法人 リマインド

事業名	医療と地域をつなぐみんなの町の保健室
助成枠の種類	NPO 活動サポート事業（スタートアップ事業）
1. 事業の目的	<p>コロナ禍で外出がままならない地域で暮らす高齢者の体力低下やコロナフレイル（心身の虚弱傾向）が心配されている。また、怖くて病院受診も出来ないという声も聞かれ、受診控えによると思われる受診遅れ、持病の悪化例は4割あったと報告されている。</p> <p>そこで、本事業では、当法人正会員である多種医療職（医師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、臨床心理士など）が様々なテーマで講座や相談会を行う。このことにより、</p> <ul style="list-style-type: none">・ 地域の高齢者が気軽に安心して相談できること・ 講座で心身について学び、相談により不安も解消すること・ 参加者同士の繋がりを形成すること <p>を通じ、地域住民の健康増進と地域コミュニティの基盤づくりに貢献することを目的とする。</p>
2. 事業で取り組んだ地域や社会の課題	<p>取り組んだ課題</p> <ol style="list-style-type: none">① 地域の高齢者が外出制限により活動量が減り、体力が低下していること→に対し、多職種の医療福祉専門職による講座や運動指導など運動の継続を促した。② 気軽に心身の相談をする場所がないこと→に対し、自ら健康維持ができるよう学びの場を持ち、医療職に気軽に安心して相談できる環境を提供した。③ 高齢者の孤立、外出制限による地域の繋がりが減少→に対し、地域のコミュニティサロンを核にご近所同士で見守り、企画を通して繋がり作りを行った。常連さんも出来、お互い声かけも行えるようになった。④ 人と会わず会話の減少により精神活動低下が懸念→に対し、講座参加者や講師、スタッフなどとの交流により会話の機会を増やし、お互いの状況や体験を聴く機会を設けた。

3. 取り組んだ事業の具体的な内容・実施結果

(1) 医療と地域をつなぐみんなの町の保健室

①趣旨：コロナ禍でなかなか外出が出来ない高齢者が気軽に心身の相談をし、自ら健康維持が出来るよう医療職による講座・相談会を浦和のコミュニティサロンで開催
講師は NPO 法人リマインド正会員の多種医療職が体のつくりや病気など様々なテーマで講座を担当した。

②時期：2021年7月から12月まで毎月第2、第4金曜日開催

③対象：さいたま市浦和区針ヶ谷地区の高齢者

⑤ 場所：コミュニティサロン「みんなの夢ハウス」

⑥ 参加者人数：1回 約5名～8名 10回実施

⑦ 協力：埼玉県立大学研究開発センター
一般財団法人 医療・福祉・環境・経営支援機構、コミュニティサロン「みんなの夢ハウス」針ヶ谷自治会、民生委員、さいたま市社会福祉協議会

時期	テーマ・講座担当
7月	7月9日(金) 第1回町の保健室 「アドバンスケアプランニング」 医師 諸岡真道 7月30日(金) 第2回町の保健室 「フレイル予防」 健康運動指導士 佐藤真美子
8月	8月27日(金) 第3回町の保健室 「認知症予防」 理学療法士 須藤京子
9月	9月10日(金) 第4回町の保健室 「介護保険のキホンのキ」 ケアマネージャー 松家まゆみ 9月24日(金) 第5回町の保健室 「フットケア講座」フットケアセラピスト池田敦子
10月	10月8日(金) 第6回町の保健室 「飲み込みと嚥下」言語聴覚士 佐々木未鳥 10月22日(金) 第7回町の保健室 「相続・お金の相談室」 ファイナンシャルプランナー 石井久尊
11月	11月12日(金) 第8回町の保健室 「骨盤底筋トレーニング」理学療法士 田中聡子 11月26日(金) 第9回町の保健室 「お薬相談室」薬剤師 下沢寛美
12月	12月10日(金) 第10回町の保健室 「眠れる体作り」理学療法士 菊池友宏

○広報実績について

- ・当初の予定では、チラシを作成し活動地区に配布予定でしたが、コロナウィルス蔓延により対象が高齢者ということもあり、あまり広い範囲での広報は行いませんでした。
- ・さいたま市針ヶ谷 3 丁目地区回覧板、みんなの夢ハウスオーナーである民生委員さんより必要な方へクチコミでお誘いし参加者を募った。
- ・みんなの夢ハウス通信での「町の保健室」アナウンス
コミュニティハウスに会員の方達へ配布
- ・会場前の掲示板での予告

4. 事業実施により達成した成果の具体的な内容

事業実施前、針ヶ谷地区の民生委員さんが高齢者のご自宅に訪問し、現在抱えている不安を聞いたところ「外出が怖く、心身の心配が大きい」という声がとても多かった。

今回、町の保健室という形で、地域のコミュニティサロンに集まり医療福祉専門職が健康チェックをしながら心身の相談にのる機会を作った。顔見知りのご近所さん達が集まることで、自然に昔話や近況報告などもすることができ、心と体の相談だけでなく一人一人がお話することが出来ていた。

少人数であったこともあり、毎回それぞれのテーマで悩みなどもお聴きすることが出来、それに合わせた対応法や体操なども行った。

基本的に徒歩で来ることができる距離に住んでいる方が参加していたため、町の保健室に通うことが散歩の日課にもなった。

日程		参加人数
7月9日(金)	アドバンスケアプランニング	6名
7月30日(金)	フレイル予防	7名
8月27日(金)	認知症予防	6名
9月10日(金)	介護保険キホンのキ	6名
9月24日(金)	フットケア	6名
10月8日(金)	飲み込みと嚥下	6名
10月22日(金)	相続・お金の相談室	5名

	11月12日(金)	骨盤底筋トレーニング	7名
	11月26日(金)	お薬相談会	5名
	12月10日(金)	眠れる体づくり	6名
	<p>毎回参加する常連さんも増え、町の保健室を楽しみにしているという声も聞くことが出来た。</p> <p>ご本人の生活リズムの改善やご家族も安心して外出する機会が増えた。</p>		
5. 費用面での工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広告は回覧板、掲示板、みんなの夢ハウス通信で実施した ・ 飲み物は講師・スタッフともにコミュニティサロンで提供してくださったため不要であった。 		
6. 地域社会への還元について	<p>さいたま市浦和区針ヶ谷3丁目地区は高齢者が主に活動している公民館と陸橋を隔てている地域のため、高齢者が外出する機会が少なくなっていた。</p> <p>今回、地域のコミュニティサロンを利用し、町の保健室を開催したところ定期的に外出する機会が出来た。毎回、異なったテーマで講座を行い、心身の学びと身近な医療福祉専門職に相談をすることが出来るようになった。</p> <p>介護が不要な高齢者がより長く健康でいられるように、ヘルスリテラシー向上、健康寿命延伸の一助となれたのではないかと思います。</p>		
7. 来年度以降どう事業を継続し発展させていくか	<p>来年度も同じさいたま市内のコミュニティサロンで、月に2回1年間町の保健室を継続していくことになっている。</p> <p>公共の場やスーパーなど生活者が集まる場所からの町の保健室の開催依頼もきているため、活動を広げていく予定です。</p> <p>日常生活で普段から通っている場所で、安心して心身の相談が出来る場を創出し、今後はさらにさいたま市から活動を広げ、病院に行く前に気軽に立ち寄れる場所として、高齢化率が高い地区や独居高齢者の多い団地など、県内の他の地域にも発展させていきたいと考えています。</p>		