

## 事業計画書

事業名	医療と地域をつなぐみんなの町の保健室
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"> <li>・ 地域の高齢者が気軽に安心して相談できること</li> <li>・ 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</li> <li>・ 参加者同士の繋がりを形成すること</li> </ul> <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. 事業で取り組みたい地域や社会の課題	<p>（1）①設立目的：リハビリテーション精神を大切に、障がいがあってもなくても誰もが安心して暮らせる地域を目指し、活動地域の子育てを核に、働く人、高齢者、障がい者がそれぞれの個性を活かしながら幸せに暮らしていける包含社会を創ることを目的とする。</p> <p>②活動：【医療と地域をつなぐ町の保健室事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2019年 浦和ヘルシーカフェのらにて町の保健室開催 「女性の骨盤調整」「ママのコーチング講座」理学療法士/コーチ</li> <li>・ 2020年 大宮ケアラズカフェにて町の保健室開催 「姿勢とお金」理学療法士・ファイナンシャルプランナー 「嚥下と栄養」言語聴覚士・管理栄養士</li> <li>・ 2020年 産婦人科医、理学療法士、看護師、臨床心理士による「女性のこころと体のオンライン相談室」開催、参加者のべ89名、内容は「第39回日本思春期学会」で発表</li> </ul> <p>③活動の成果：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種講座や相談活動を通じ、小規模ながら、地域住民の方々の心身に係る悩み解決・意識向上に寄与してきた。</li> <li>・ また、多種医療職をはじめ様々な専門職の仲間が全国から集まり、正会員は現在76名へ増員するなど、包含社会を目指して活動する専門職のネットワークが形成されたことも成果である。</li> </ul>

	<p>(2) 課題</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>② 気軽に心身の相談をする場所がないこと</li> <li>③ 高齢者の孤立、外出制限による地域の繋がりが減少</li> <li>④ 人と会わず会話の減少により精神活動低下が懸念</li> </ol> <p>(重要性)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① (課題①について) 外出制限による体力・筋力の減少や転倒のリスクをおさえるため、医療職による講座や運動指導により運動の継続を促すことが重要。</li> <li>② (課題②について) 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作ることが重要。</li> <li>③ (課題③について) 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うことが重要。</li> <li>④ (課題④について) 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、精神活動を高めることが重要。</li> </ol> <p>(公益性)</p> <p>針ヶ谷地区の民生委員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。そこで、近所の顔が見える関係で小規模に集まり、医療職が健康チェックをしながら心身の相談にのることで、高齢者の不安が解消し、地域住民の健康維持につながると考えられる。</p> <p>また、様々な講座を通して自分の身体を知り、自ら健康管理を行うことで、高齢者のヘルスリテラシー向上も期待できる。</p>
<p>3. 具体的な事業内容</p>	<p>(1) 医療と地域をつなぐみんなの町の保健室</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>② 時期: 2021年7月から12月まで毎月第2, 第4金曜日開催</li> <li>③ 対象: さいたま市浦和区針ヶ谷地区の高齢者</li> <li>④ 場所: コミュニティサロン「みんなの夢ハウス」</li> <li>⑤ 参加者見込み人数: 1回 約8名×10回 計80名</li> <li>⑥ 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</li> </ol>

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 「骨盤底筋トレーニング」 理学療法士 田中聡子
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 石井久高
11月	11月12日(金) 第8回町の保健室 「関節の痛みと運動」 理学療法士 知脇希 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

4. 具体的な事業の実施計画	(1) 医療と地域をつなぐみんなの町の保健室	
	①実施までの準備	
	2月 会場コミュニティサロン「みんなの夢ハウス」見学・下見	
	3月 針ヶ谷地区高齢者へ体の不安・知りたいことを聞き取り調査	
	4月 リマインド正会員で町の保健室についてオンライン会議開催 (テーマ・内容・担当決め検討)	
5月 みんなの夢ハウス担当者と実施要項検討		
②スケジュール		
6月	7月分町の保健室告知開始 (HP/Facebook) 7月担当者 諸岡さんとオンライン会議 7月担当者 佐藤さんとオンライン会議	
7月	8月分町の保健室告知開始 (HP/Facebook) 8月担当者 須藤さんとオンライン会議 7月実施分報告 (HP/Facebook)	
8月	9月分町の保健室告知開始 (HP/Facebook) 9月担当者 松家さんとオンライン会議 越谷市医師会向け公文書作成 9月担当者 田中さんとオンライン会議 8月実施分報告 (HP/Facebook)	
9月	10月分町の保健室告知開始 (HP/Facebook) 10月担当者 佐々木さんとオンライン会議 10月担当者 石井さんとオンライン会議	

	9月実施分報告（HP/Facebook）
10月	11月分町の保健室告知開始（HP/Facebook） 11月担当者 知脇さんとオンライン会議 11月担当者 下沢さんとオンライン会議 10月実施分報告（HP/Facebook）
11月	12月町の保健室告知開始（HP/Facebook） 12月担当者 菊池さんとオンライン会議 11月実施分報告（HP/Facebook）
12月	12月実施分報告（HP/Facebook） 計10回町の保健室終了後、担当者で反省会開催 会場みんなの夢ハウスさんと次年度検討会議 町の保健室についてレポート作成
	<p>③広報計画について</p> <p>対象が地域の高齢者のため、WEBだけでなく、掲示板や自治会回覧板など紙媒体でも告知を行っていく。文字も大きく見やすく工夫し、講座に参加して得られる情報を分かりやすく掲載する。</p> <p>&lt;開催前月&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「みんなの夢ハウス通信」に予告掲載・参加者へ配布</li> <li>・針ヶ谷自治会回覧板で告知</li> <li>・リマインドホームページ・Facebook ページで告知掲載</li> </ul> <p>&lt;開催月&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなの夢ハウス掲示板にて告知</li> <li>・リマインド・みんなの夢ハウス Facebook ページにて告知</li> <li>・リマインドホームページにて告知掲載</li> </ul>
5. 事業の実施体制	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総括、連絡責任者：河合麻美（リマインド代表理事、理学療法士）</li> <li>・現場責任者：五味滋子（みんなの夢ハウス代表）</li> <li>・事務責任者：近藤鮎美（リマインド副代表理事、理学療法士）</li> <li>・経理担当者：吉澤隆治（リマインド副代表理事、理学療法士）</li> <li>・広報担当者：菊池友宏（リマインド副代表理事、理学療法士）</li> </ul>
6. 来年度以降どのように事業を継続し発展させていくか	<p>今後もさいたま市内で、区役所など公共の場や薬局、ショッピングモールなど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「町の保健室」を、継続して開催していく予定。</p> <p>また、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たい。</p>
7. 今回の事業が他の団体、行政等が実施する同種の事業と比べて優れていること	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 理学療法士をはじめ医師・看護師・薬剤師・栄養士・心理士など様々な専門職の参画により、質の高い講座を提供できること</li> <li>② 設立当初より医療と地域をつなぐ町の保健室事業を開催してきたことによる経験とノウハウの蓄積があること</li> <li>③ 代表がコーチングのノウハウを持ち、心理士もサポートすることで、参加者との行き届いたコミュニケーションができること</li> <li>④ 自由で風通しの良い組織風土により、参加者のニーズに応じた柔軟な講座内容の改善が継続的に期待できること</li> </ol>