

WILL ちいき通信 Vol. 6

地域連携委員会 2020年3月発行

札幌保健医療大学から、地元の皆様に地域連携活動をお知らせする広報誌です。

■『WILL ちいき通信』第6号 発行にあたって

地域連携委員長 千葉 昌樹

中華人民共和国湖北省武漢市において、昨年12月以降、新型コロナウイルスに関連した肺炎の患者が確認され、北海道においても札幌市をはじめ、猛威を振るっております。

その様な中で、地域の皆様に保健医療分野における「知」の拠点として、微力ながら健康の保持・増進に貢献してまいりました。特に、看護学科1年生から4年生の学生ならびに栄養学科1年生から3年生の両学科の学生が積極的に企画・実施をして、地域貢献に寄与すると共に地域の皆様からのご指導、ご助言をいただき、フィールドにおける持続可能な連携の可能性を感じた1年でした。次年度は、さらに栄養学科も4年生まで揃います。今後は益々、両学科の新たなる連携強化により、地域に根ざした活動を推進して参ります。

2019年度 地域連携活動報告

◆ モエレ町内会「中沼西夏祭り」に参加しました

7月20日(土)にモエレ町内会主催の「中沼西夏祭り2019」に昨年に引き続き参加しました。

天候に恵まれた中、中沼西会館では本学地域連携委員と本学サークルの看護技術向上研究会の学生を中心とした「ロコモ&健康相談」を行い、お祭り会場ステージでは「音楽に合わせての健康体操」、お祭り会場内では栄養学科の学生ボランティアを中心に子どもたちと「たべものかるた」で遊ぶなど、多くの町内会の方とふれあうことができました。参加された方からは、「毎年楽しみにしています」「このような地域活動はとても重要だと思います」「来年も引き続き行ってほしい」等の数多くの感想が寄せられました。





◆ 「第9回公開講座」を開催しました

6月22日(土)に第9回公開講座を札幌紀伊国屋書店インナーガーデンにて開催しました。

昨年度に引き続きテーマを「レバンガ北海道における栄養サポートフォーラム」と題し、総合司会を本学栄養学科岡本智子准教授、コメンテーターを久保ちづる教授、コーディネーターを千葉昌樹教授が務め、パネリストとしてレバンガ北海道の多嶋朝飛選手と野口大介選手が参加されました。冒頭、本学小林清一学長から挨拶があり、久保教授からレバンガ北海道の選手への栄養サポートの目的・目標、トップ選手からユース・ジュニア選手を対象とした栄養、食事、保健サポートなどの取り組みについての解説が行われました。その後、千葉教授と実際に栄養サポートを受けている多嶋選手、野口選手から栄養指導の成果、感想や栄養指導の重要性について説明をしていただきました。今回、105名の方の参加があり、参加者からは「スポーツ栄養に興味があり、栄養サポートの内容が詳しく聞いて勉強になりました」「改めて栄養のことを知ることができ良かった」「大学の取り組みについて知ることができて大変良かった」等の多くの感想が寄せられました。



◆ 「第10回公開講座」を開催しました

10月26日(土)に、本年度2回目となる第10回公開講座を前回と同じ「札幌紀伊国屋書店インナーガーデン」において開催しました。

今回は、「生活習慣病とその予防について知ろう!～医師、保健師、管理栄養士の視点～」をテーマに本学教員3名が講師となり、コーディネーターを本学千葉昌樹地域連携委員長が務め、約60名の方にご参加いただきました。初めに小林清一学長から挨拶があり、その後、本学看護学科 小川克子講師から「健康診断からはじめる健康づくり」、栄養学科 松川典子講師から「道産野菜に含まれるファイトケミカルの効果」、栄養学科 千葉仁志教授から「新しい動脈硬化、新しい抗酸化」についての講演が行われました。参加者からは、「それぞれの講師の先生の組み合わせが良く、スライドも見やすかった」「自分の知らない情報を得ることができた」「ファイトケミカルについて学べた」「食は大切であると改めて感じた」等の感想が多数寄せられました。



◆ 「ひがしく健康・スポーツまつり 2019」に参加しました

10月20日（日）に「ひがしく健康・スポーツまつり 2019」が札幌市スポーツ交流施設コミュニティドーム（愛称：つどーむ）で開催され、札幌市東区5者地域連携協定事業の一つとして本学の教職員、学生が参加しました。この事業は、東区民の健康への意識を高め、健康のための食習慣や運動習慣を身につけるきっかけ作りの場を提供する目的で、毎年つどーむで開催され、本学も毎年参加しています。当日は天候に恵まれ、本学のイベントブースでは、今年も昨年に引き続き学生による「ロコモ&栄養チェック」（骨と筋肉の運動機能チェック）と教員による「健康相談」を行い、100名を超える方の参加がありました。また、この他に学生がウォーキングイベントのスタッフとして参加するなど、地域の方々と交流を深める有意義な1日となりました。「ロコモ&栄養チェック」参加者からは「自分の体を知ることができて、ためになった」、「少しのデータで自分の身体が分かった」、「親切に説明いただき参加してよかった」、「毎回参加して、チェックしたい」などの感想が寄せられました。



◆ 「第17回ひがしく健康づくりフェスティバル」開催中止

2020年2月28日（金）に東区5者地域連携協定の一環事業として、「フレイル予防で健康づくり！ 楽しく冬場を乗りきろう」を全体テーマとした「第17回東区健康づくりフェスティバル」が東区民センター2階大ホールで開催予定でしたが、今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

なお、本学として域連携委員の教職員と大学サークル「看護技術向上研究会」・栄養学科学生が「脳がイキイキ！～脳トレ&食事～」をテーマに、脳を刺激する「脳トレゲーム」、食事で脳をイキイキさせるコツとお勧め料理をクイズを交えながら紹介する予定でした。

モエシ町内会中沼西夏祭りに参加して 看護学科 2年次 平尾 亜梨伽

今回、「中沼西夏まつり 2019」でロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」という。）の診断を行いました。最初はなかなか人が集まらず、学生と教員の積極的な話しかけにより、去年より多くの方が参加してくれました。その中でも毎年ロコモの診断を受けている人は、去年の数値と比べてどのように変化しているのかを確認するために参加されたり、また、親子で楽しく参加してくれるなど幅広い年齢の人と話す機会を持って良い経験となりました。



その後のステージ発表では、振り付けを上手く説明が出来ていたのか不安でしたが、参加者の方が楽しくやっている姿や出来ない部分を一緒に参加した人と笑いながら、振り付けを教えあったりする姿を見て安心しました。

私たちは、中沼西夏まつりでロコモの診断などを行うことで、地域の方が自身の健康について目を向けてもらおうとの目的で参加していますが、逆に私たちが参加者の方々から元気や知識、コミュニケーションをとる機会を頂いたことに感謝を感じました。

ひがしく健康・スポーツまつり 2019 を終えて 看護学科 2年次 平田 実久

私たち看護技術向上研究会は、「ひがしく健康・スポーツまつり 2019」において「ロコモ&栄養チェック」を行いました。ロコモとは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことを指し、これが進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなるため、予防することが大切です。そこで私たちは、参加された地域の方々の身体の状態や生活状況のテストを行うとともに栄養が十分であるかの確認を行いました。なかなか地域の方々とお話しする機会がないため、どのようにコミュニケーションを取れば良いのかということを実践しながら考えることのできる良い機会となりました。また、身体の状態や生活状況を確認するためにいくつか質問項目がありましたが、参加された方々の年齢によっては、聞き方を工夫して会話に十分注意する必要があると感じました。



2020 年度 地域連携活動予定

- ◆ 6月 公開講座 於：紀伊國屋書店本店 1F インナーガーデン
- ◆ 10月 公開講座 於：紀伊國屋書店本店 1F インナーガーデン
- ◆ 7月 モエシ町内会中沼西夏祭り 健康相談・学生催事 於：中沼西会館
- ◆ 10月 ひがしく健康・スポーツまつり 2019
- ◆ 2月 東区健康づくりフェスティバル 於：東区民センター

編集後記

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために東区5者地域連携事業の1つが中止となりましたが、その他の継続した活動をとおして、地域の方々により深くふれあうことができました。これもひとえに参加された方々と学生ボランティアの皆さんのおかげであると思っています。来年度も引き続き保健医療分野の知の拠点として地域の方々へ情報発信をしていきますので、よろしくお願いたします。（編集担当委員：照井）

発行所



札幌保健医療大学
Sapporo University of Health Sciences

〒007-0894 札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号

Tel. (011) 792-3350 (代) Fax. (011) 792-3358