

# 保健師 最前線

## 好きな古里

## 地域をもっと知りたい



舞鶴市

にしむら ながこ  
西村 良子さん

「家に帰りたい」。看護学校での病院実習で患者さんからこんな声を聞く機会が多かったという。

「自宅は病院とは違った何か大きな魅力があるんだろうと、地域に関わる保健師の道を選びました」。他市町村などで保健師をした後、6年前に古里・舞鶴市に戻ってきた。

いま取り組んでいるのが、住み慣れた地域で高齢者が元気に生活できるための介護予防だ。転倒、認知症の二つの予防に力を入れている。介護予防では月2回、運動指導員を各地域に派遣し高齢者に気軽に運動を楽しんでもらう教室を4年前から開いている。「運動習慣をつけてもらうほかに、この教室を通し地域の人同士が声をかけあい交流を深めてもらうのがもう一つの狙いなんです」。地域に出かけるたびに参加を呼び掛けたこともあって、いまでは80カ所で教室が開かれている。当面の目標は100カ所だ。

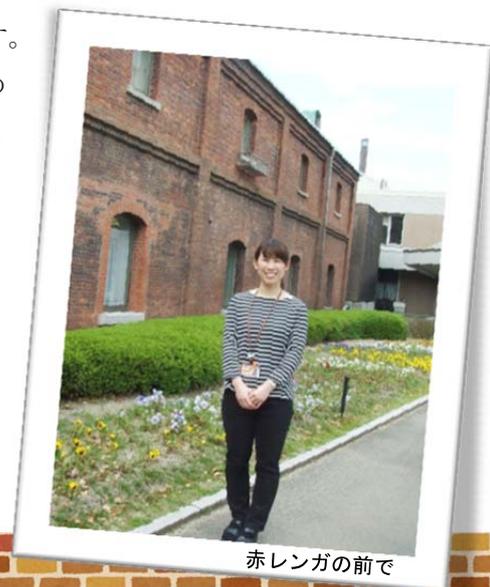
高齢者にとって転倒は大敵である。骨折が原因で寝たきりになり介護が必要な状態になっていく。「足腰を鍛え、骨折につながる転倒を防ぐことが何より大事なんです」

認知症の人を介護している家族が月1回集まり、日頃のストレスや悩みなどを話し合う「家族のつどい」も担当している。「男性介護者は悩みを自分で抱え込みやすい。一人で悩まず、同じような仲間が

たくさんいるつどいに気軽に参加していただきたい」と訴える。

介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象に、健康度と介護予防の効果について調査するアンケートを2012年度から3年間、大学と共同で実施した。運動習慣がある人は、そうでない人より1.5倍要介護状態になりにくいことや「舞鶴市の高齢者の7割が週3回以上魚を食べており、健康維持に役立っていることも分かりました」と話す。

休日はドライブなどで外出し気分転換を図るといふ。「青い海が目の前に広がり、船が浮かび、赤れんが群の建物が美しいでしょう。古里の良さを再認識しています」。「保健師の仕事は地域の健康づくりです。その地域でバスが何時まで走っているかということまで知りたいと思うんです。好きな舞鶴の地域のことを、もっともっと知りたいです」



赤レンガの前で