

# 小さな小さな保健室 BANSOU 活動報告（令和5年度）

道の駅よしかわ杜氏の郷編

キャンナス上越柿崎

# 小さな小さな町の保健室

# BANSOU

ハートのある町へ



こんな場所です。



こんなことができます。

ちよつとした健康や暮らしのことを相談できる場所です。外出や人と話したい時に気軽に訪れて下さい。

特に相談がなくても大丈夫です。

看護師と地域のボランティアさんとでお待ちしています。毎回、ミニワークショップを用意して待っています。



## 開催場所

よしかわ道の駅 情報発信コーナーの一角

(四季彩様隣・無料休憩室内)



## 開催日・時間

- ◎ 12/9(土)・12/20(水)・1/13(土)・1/17(水)  
2/3(土)・2/21(水)・3/2(土)・3/13(水)
- ◎ 10:00~14:00頃まで ◎ 予約不要

- ◎ 血圧測定・酸素飽和度測定・握力測定
- ◎ 体組成測定・聴能力チェック・嚥下能力チェック等

◎ ハンドケア

◎ セラピストによるワークショップ  
(材料費がかかる場合があります。)

◎ 手先リハビリとしての創作活動

◎ 体とこころの健康のための生活指導

\* 内容は変更することがあります。

無料



## 連絡先・主催

キャンナス上越柿  
崎

☎ 090-4531-6368



後援 上越市

# 健康でキャッチできたデーターと関り

## ◎ 保健室で計測時の発見

- ・異常値が以上に高い例(180以上)

3名

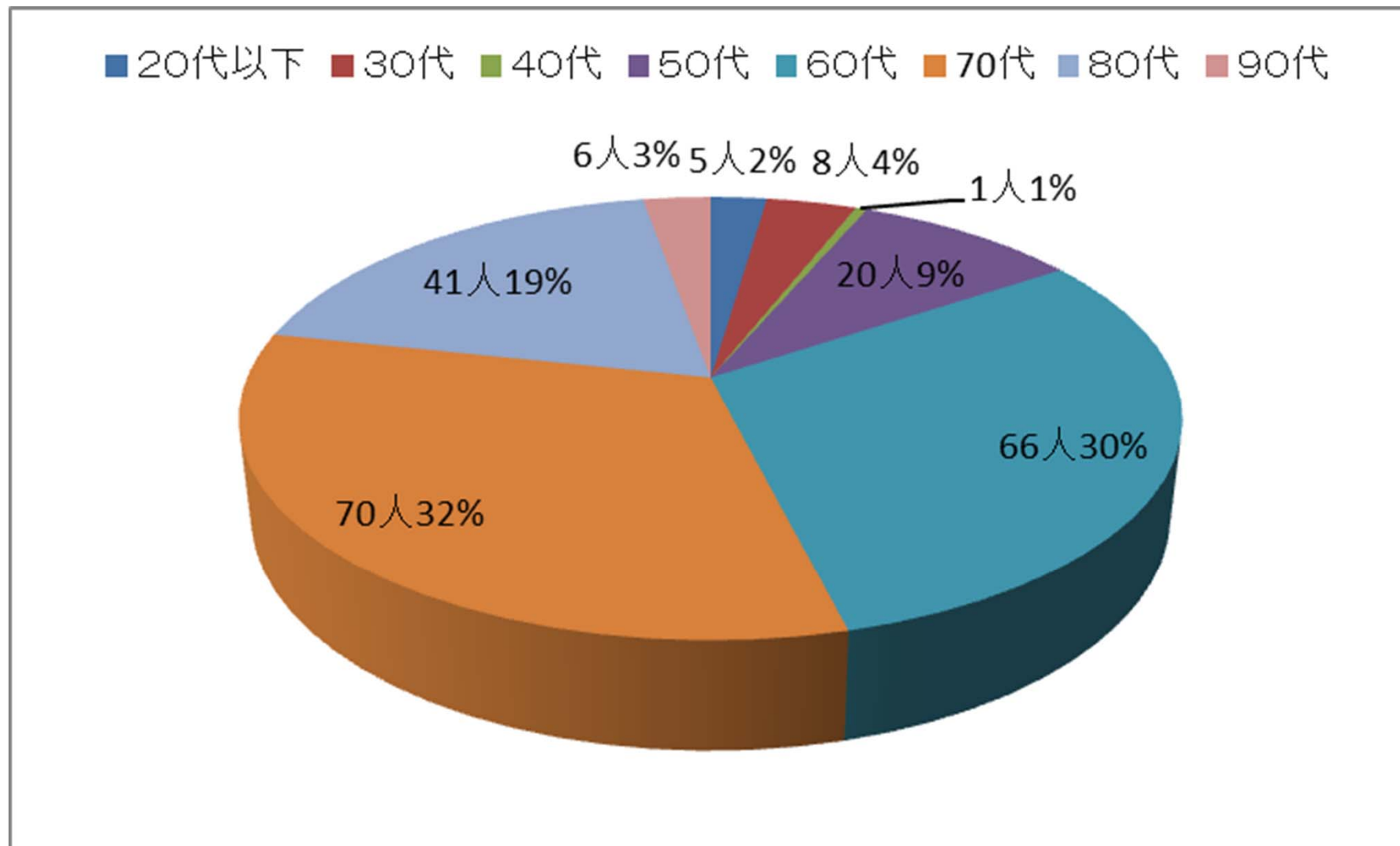
- ・酸素飽和度が95%以下

1名

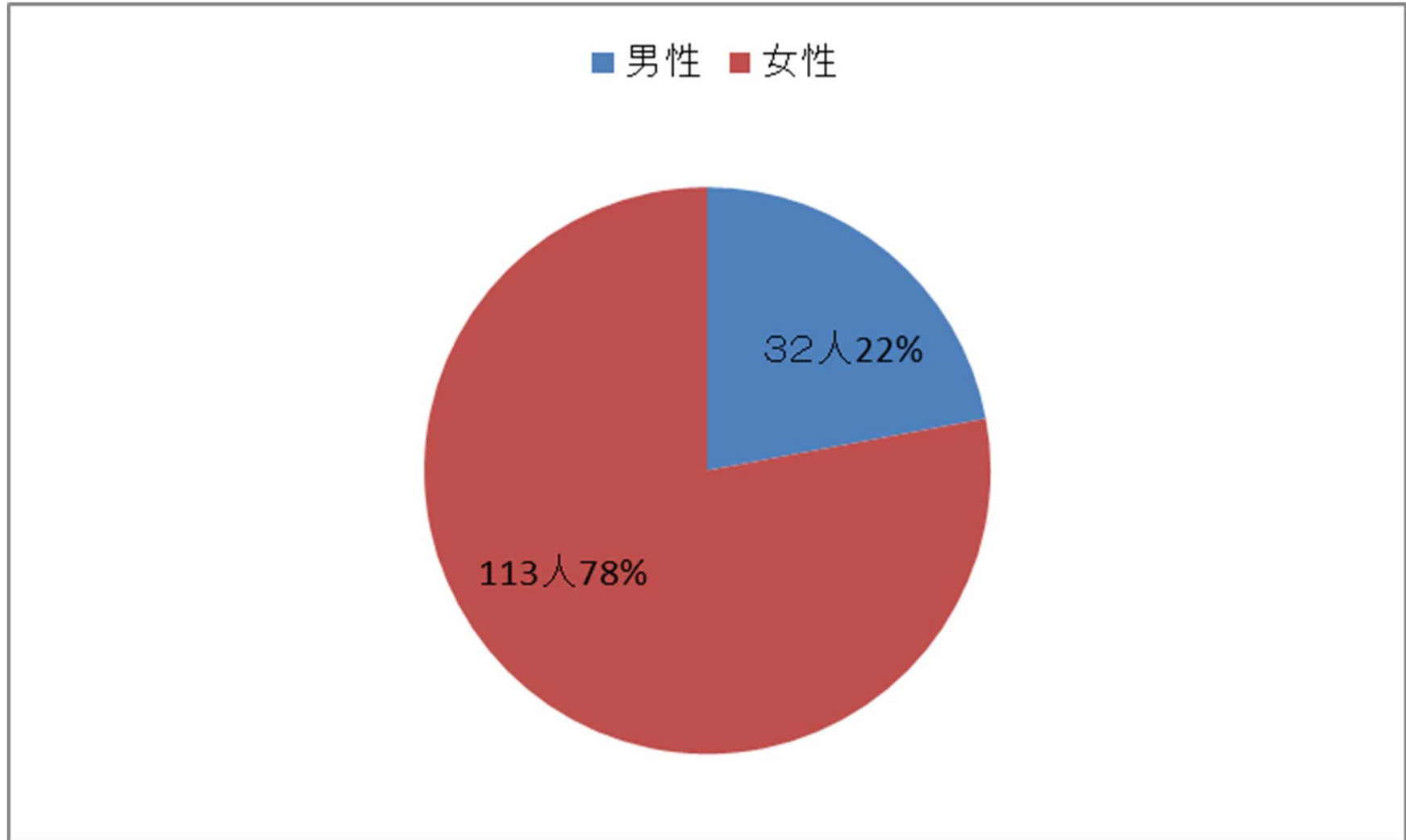
- ・握力低下 5名

- ① 内服・ストレス・自覚症状について確認
- ② 風邪等増悪因子について予防等を促す。
- ③ 運動やストレッチについて話し合う

# 累計訪問者145名の年齢 (計8回)



# 男女比率



# 相談を受けた内容(n=21)

\* 重複あり。

- ◎ ご自身が難聴 1名
- ◎ ご近所・家族が難聴で関りに悩む 3名
- ◎ 肥満 1名
- ◎ 健康不安 2名
- ◎ 老老介護で不安 2名
- ◎ 検診について 2名
- ◎ 防災時の内服薬について 1名
- ◎ 持病の症状 2名
- ◎ 食生活について 2名
- ◎ 血糖値異常 2名
- ◎ ストレスについて 3名

# 保健室で取り組んだこと

- ◎ 能登沖地震を踏まえて、緊急用呼子笛の携帯状況の確認
- ◎ リーフレットによる啓蒙活動
- ◎ 呼子笛を現物で説明（形態や購入先・携帯方法
- ◎ 防災キットについて現物で説明
- ◎ 80名中4名の携帯  
→携帯している理由
  - ①中越沖地震で被災した。
  - ② 自宅が地すべり地域で必要であるから。
- ◎ ヒアリングフレイル ◎住民の健康活動の支持
- ◎ 出張保健室 認知症クイズ・知ってニコニコ認知症

# 訪問者からの感想

- ◎ 病院で聞きたいことがあるが、いざというときと忘れる。
- ◎ ここに看護師さんが居るので、聞きたいことがあった。
- ◎ 引っ越してきて頼る人がいない。老人世帯で不安である。いざという時、相談にのって欲しい。
- ◎ みちの駅よしかわ杜氏の郷にはいつも来る他では売っていないものがあり、何回も買っている。無料で活動しているんですね。ありがとうございます。



# 季節に合わせた取り組み

- ◎富山県のヒートショックに関するリーフレット配布し、注意喚起をする。(富山県は、ヒートショックにより死亡人数を公表)
- ◎健康川柳の作成し、健康カルタを作成、計測した血圧・酸素飽和度測定値を記入し渡す。
- ◎節分用豆・バレンタインのチョコのプレゼント

# セラピストによるメッセージ

- ◎ 様々な日常の感情も、笑っていえば、少し楽になる。
- ◎ 笑い文字メッセージカードのプレゼント
- ◎ 訪問者から
  - ・今日は、夫婦喧嘩をしてこうゆう気持ちになった。
  - ・こうゆう気持ちなるけど、楽になるね。

# 活動をする側の気持ち

- ◎ お買い物をする方、県外、柏崎市や旧上越市から来られる方もいて、広い地域の方と交流が出来て楽しい。
- ◎ 新聞に載っていたからと相談したい内容をもって来られる方が居る。今日できる声掛を精一杯したい。
- ◎ 自身の災害に関する知識を地域住民がいつまでも元気でいてもらえるように役立てたい。
- ◎ 訪問者が話したい内容を自由に話し、相手主体である。

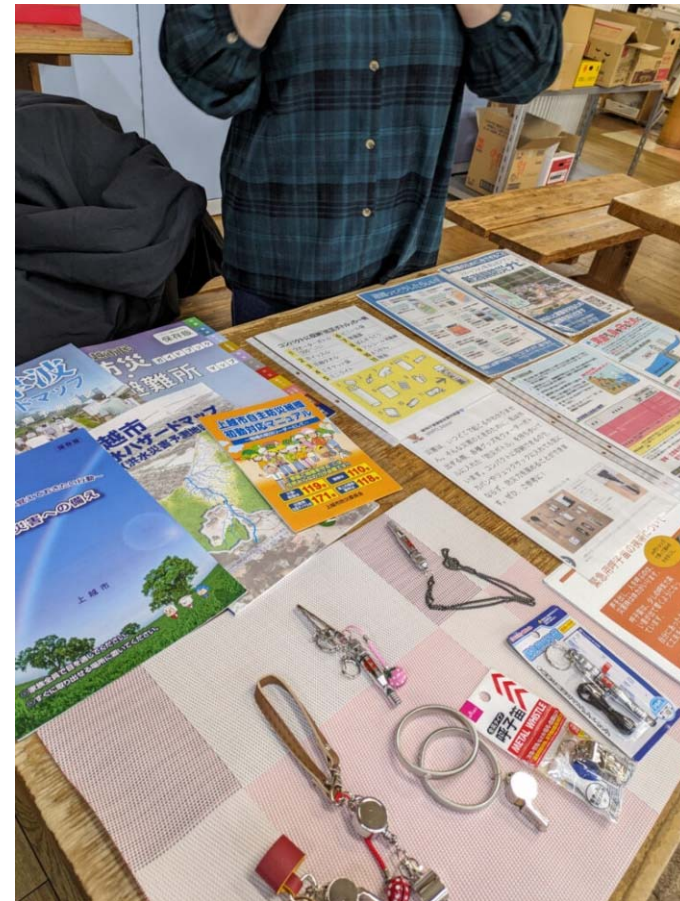
# 活動継続にあたり今後の展望

- ◎ 保健室という活動は、地域住民になじみの活動である。無料であること、看護師がいることから健康に関するちょっとした疑問を話をする事が出来る場所である。また主催者側も、地域住民と交流する場所でコミュニティの一人としてボランティア活動ができる。
- ◎ 地域包括ケアのボランティアとしての役割も期待できる。
- ◎ 新潟健康21(ホームページ)  
長岡地域 地域高齢者の「食」のサポートプログラム  
これらを利用し地域住民と健康の自己チェック  
楽しく交流

バイタル測定と健康維持のためのメッセージ

# 写真集

上越市発行の防災冊子の展示と防災物品展示と説明



オリジナルリーフレットや無料の健康や介護情報冊子配布と説明

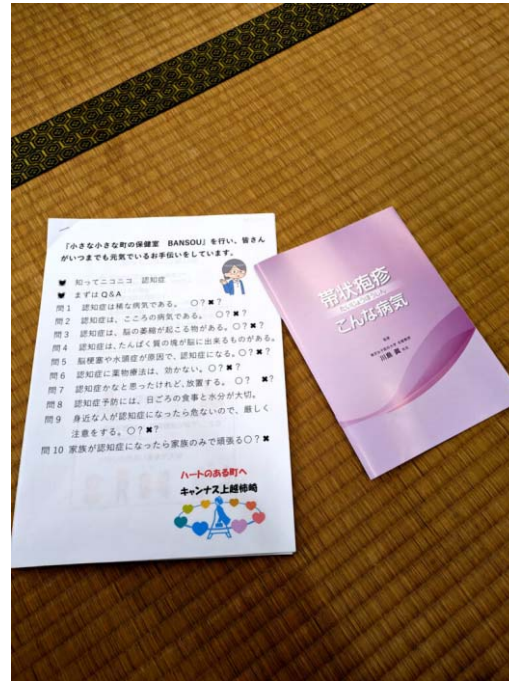


無料カレンダーを取り寄せ、通院シールや緊急連絡先記入用紙の利用を促す。





# 地域の老人会へ出張



地域の方から、高齢者が水分を取らない、認知症が怖いから話をすると依頼される。



セラピストによるメッセージ  
カードのプレゼントと会話

防災キット作  
成展示説明

看護師・介護福祉  
士との交流

