

# 「健康な暮らし」のために 必要な支援とは？

## SDH 学習会

### さまざまな視点で深めた 月収10万円の方の事例

7月11日、同仁会医療介護活動委員会の主催でSDH（健康の社会的決定要因）学習会を行いました。

職員一人ひとりが健康を阻害する社会的要因を考へる機会とすること、その視点を広げて、病気をかかえた患者さんや利用者さんが地域で健康に暮らすために、何ができるのかを考へることを目的に、学習とグループワークを行いました。



地域包括ケアシステム（病院で患者さんの病気を治すだけでなく、自宅や施設で自分らしく暮らす支援）についての講義を受け、無料低額診療制度の学習や「健康友の会みはら」NPO法人結いの会ともつづ」が行っている、

健康な暮らしを支援するための活動も紹介されました。

グループワークでは、週6日労働にもかかわらず、10万円程度の給料のなかで、仕送りもしているために保険も未加入の患者さんを想定しました。

給料が少ない仕事をせざるを得なかったのはなぜ？

少ない給料で仕送りもしているが改善できないのか？

病気になる時に、お金がなくても受診し治療を始めるために、利用できる社会制度は？

通院が必要になった時、電車やバスの運賃も厳しく受診できないのでは？

収入が少ないと食生活が悪くなるので、少しでも良い食事がとれる方法は？

さまざまな場面を考へて、利用できる社会資源や友の会の活動など、支援の方法を考へました。多職種が参加していたため各専門分野の知識をいかした提案もあり視野が広がった学習の機会になりました。

## 「風の伝言」プロジェクト



青年職員によるワークショップ

## ご協力ありがとうございました



本誌で協力をお願いした、「風の伝言」プロジェクトには、水彩画・切り絵・写真・絵手紙など60点近くの作品が会員さんから寄せられました。ありがとうございました。

「ぜひ患者さんのお部屋に飾ってあげて」と受診の帰りに直接お持ち下さる会員さんや、「気に入っているから」とお送りくださる会員さん、あたたかいお気持ちを感じました。

また耳原総合病院でも病室にエールを送ろうと、青年職員を中心に6月13日「風の伝言」作りワークショップをみはらホールで開催しました。ICU病棟、手術室前廊下など壁画アートのデザインをされた馬場干愛さんを講師に招き「あの人みたいな木」をテーマに、それぞれ大切な人を想いながら切り紙で作成しました。

「風の伝言」プロジェクトとは？  
病院で入院生活を送る、という選択肢のない状況の中「選んでもらう」ことを大切にしたい、自分の部屋（病室）にお気に入りの作品を飾って欲しい、と耳原総合病院は考へました。このプロジェクトは、病院外の方から患者さまやご家族・医療者に応援を届ける目的を持っており、第一弾「四国おとなことこの医療センター」でのプロジェクトの主旨を受け継いだものです。

「これ私が作ったんですよ」「病棟に飾られるのが待ち遠しいです」と参加した看護士の声も。完成した作品は額装作業を経て、順次病室にお届けいたしますので楽しみに！

## 知って得する いきいき生活

シリーズ①

### 転倒予防体操

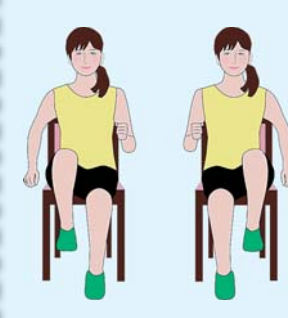
転倒による骨折は「寝たきり」や要介護状態になりやすいと言われていました。平成30年の国の発表によると、介護が必要になった主な原因では、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱に次ぎ、「転倒・骨折」が第4位となっています。足腰の筋力を向上させるとともに、バランス能力をつけて転倒を予防しましょう。

### 片脚立ち（バランス能力）

- イス（机・壁でも可）に手をつきながら脚を上げる
- 左右60秒（1セット）を1日3回

### ポイント

- 転倒しないよう必ず何かつかまるものがある場所で行う
- 姿勢は“まっすぐ”を意識する
- 60秒がしんどければ少ない時間から始め、徐々に増やすようにしましょう  
（慣れてきたら支えなしでやってみてもOKです）



※高齢で転倒の危険がある人はイスに座って足踏み運動をしましょう。  
（1歩1歩足の裏全体で地面を踏むイメージで行いましょう）

