

令和4年度 石見まちづくりセンターの主な取組

事業名

くらしの保健室

P

●事業実施に至った背景、目的

高齢化の進む地域の現状と健康で暮らすための意識の向上を目的に、高齢者サロンの実施がない町内や活発に行われていない町内について、浜田市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターに確認し、比較的街の中心部ということがわかった。逆に活発に行われている地域は中山間地域であった。そこでは、健康医療対策課の協力を得て、参加者が身体の基本的なデータを知り、健康相談の出来る身近な場所となっているとわかり、まちづくりセンターもその役割りを担うことが出来るようにとの思いを持ち実施した。

●事業を実施するまでの過程(関係機関との打ち合わせ等)

浜田市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 令和4年3月～2月 計5回
健康医療対策課 リハビリテーションカレッジ島根 令和4年3月～2月 計3回
事業実施 令和4年6月、10月、令和5年2月 計3回実施

D

●事業の概要

内 容 体組成計（インボディ）血管年齢を計測し、データ結果の説明と相談を健康医療対策課の保健師さんより個別に聞く。フレイル予防のお話を聞くと共にチラシの配布有。

嚥下咀嚼機能の維持について、リハビリテーションカレッジ島根より言語聴覚士を講師に迎え、食事を口から取ることの大切さを学ぶ。

募 集 65歳以上の地域住民 40人（2回目以降30人）

交通手段 福祉バスの利用（希望者のみ コロナ禍のため14人以下/1台）

C

●事業実施後の振り返り

- 体組成計のデータを基に健康相談を個別に実施したが、20人を1時間で終わらせる事は出来なかった。2回目以降15人にして様子を見た。保健師さんとの相談は好評であったが時間が短いと感じた。
- 日頃センターに来る機会のない方も福祉バスの送迎で可能になると考えたが、希望者は少なかった。

A

●令和5年度以降の方向性

- くらしの保健室として、次年度は食事に注目し野菜の摂取量やバランス、塩分など実際に調理したもの（三階小学校児童が考案したレシピ「野菜たっぷり塩ちょっぴり」）を参考に減塩の意識を高め、引き続きフレイル予防について学ぶ機会を持ちたい。
- あいのりタクシー等の利用を検討したいので、地区まちづくり推進委員会と連携した事業実施を考えたい。



体組成計測後の健康相談



嚥下・咀嚼機能の維持の講座