

## 地域に眠っている保健人材を発掘し、地域住民の健康を支える



団体HP

## 【活動概要・他でもありそうな課題】

## 《活動》

看護師や介護士がボランティアで「まちの保健室」の運営

- － 血圧測定、健康相談、介護予防のアドバイス、心配ごとの相談
- － 必要なときに、必要なところ(病院、市役所、その他)に繋ぐ

## 《課題》

- ・ 飛騨地域の高齢化に伴う孤独、病院は忙しそうで相談できない
  - ・ 核家族化によって育児を頼れる人がいない
- ⇒ **居場所づくり**、健康について気軽に**相談できる場所**を目指す



## 【マネできそうな手順や実例】

## 地域にいる潜在的な資格保有者を仲間にする！

## 《手順》

- ① 団体の立ち上げ
  - ≫ 自分の持っている資格やスキルを活かしたいという仲間と共に、まずは**始めてみる**！
- ② 仲間を集める
  - ≫ インスタグラムやフェイスブックなどの**SNS**で仲間を集める！ **ハッシュタグ**を忘れずに！
- ③ イベント、交流会の開催
  - ≫ 血圧測定や健康相談、それぞれの**資格や専門**を活かしたワークショップの開催

## 《実例》「まちの保健室」の開催

≫ 血圧測定や健康相談をしながらおしゃべりすることで、地域の人の交流の場になっている。さまざまな不安や悩みを看護師に気軽に相談できる。まさに「保健室」のような場所づくり。



## 《実例》ワークショップの開催

≫ それぞれの資格を活かしたワークショップや体験会を行うことで、地域の健康意識の向上や健康増進を図る。実施者にとっては地域での活躍の場となっている。

↓ リラックスチェアヨガ



↓ 足と靴の相談室



## 【獲得できた効果】

## 《実施者から見た効果》

- ・ 今まで使えていなかった資格を活かすことができる。
- ・ 資格やスキルなどを新たな形で活用することができる。
- ・ それぞれのライフスタイルに合わせながら、地域で活躍するきっかけとなる。
- ・ 活躍の場を提供することで、それぞれの強みを活かした地域づくり・生きがいづくりを行うことができる。

## 《住民・市民から見た効果》

- ・ 病院に行かずとも悩みを相談することができる。
- ・ 悩みの種類や深刻さにかかわらず話を聞いてもらえる。
- ・ 血圧測定などの健康習慣が身につく。
- ・ 高齢者が自宅から出るきっかけとなり、ひきこもりを防ぐことができる。
- ・ 人との交流が生まれ、孤独感の解消になる。