

平成 29 年度  
地域連携事業報告書

兵庫医療大学 地域交流プロジェクト  
ポーアイ4大学による連携事業

KOBE PORT ISLAND

地域とともに大学が発展することを目指して



学校法人 兵庫医科大学

兵庫医療大学

## 巻頭言 「HUHS vision 20 ― 開学20年に向けて」

兵庫医療大学は、四つの教育目標の一つに「優れたコミュニケーション能力を備え、チーム医療・地域医療を担える資質の育成」を掲げています。平成19年の開学以来、その目標の達成を図るべく、多彩な地域連携活動を実践することを通し、地域社会に貢献する“地域と密着した医療大学”として社会的認知を受けてきました。本学の地域連携活動は、開学以来、兵庫医療大学地域連携実践センターが中核となって担い、全学部の教職員、学生が参画する、文字通り大学を挙げての活動として展開してきたものであります。

昨年、本学の開学10周年を機として、開学20年での本学のあるべき姿をHUHS vision 20として策定しました。到達目標「西日本を代表する医療総合大学のための教学基盤の確立」の下に、教育、研究、社会学連携、学生支援・生涯教育、運営の5つのビジョンを策定しました。「社会学連携」ビジョンは、地域と共に学ぶ大学としての立場をより明確に打ち出したものです。数年前に全学の教学プラットフォームとして立ち上げた「社会学連携推進機構」は、教員、学部レベルの諸活動を集約し、地域と共生する大学としての包括的取り組みを推進して来ました。本機構の活動をさらに発展させることで、このビジョンを達成します。

本報告書は、これまで本学が実施してきた多彩な地域連携活動を取りまとめたものであります。御一読いただければ、如何に多様な地域連携活動を展開しているのかということを理解していただけたと思います。

大学の地域貢献活動についての認識は、現在、大きく変わりつつあります。“大学から知を発信する”のみならず、“地域社会から大学が学ぶ”という双方向のベクトルを持つものへと転換していくことが求められています。

本学は、それらの視点から、社会学連携推進機構の諸活動を発展させる中で、地域社会との双方向の教育の実践を可能にする仕組みを構築し、社会の要請に応じていきます。

平成30年6月  
兵庫医療大学 学長  
馬場明道

はじめに

兵庫医療大学は、2007 年の開学以来、地域連携実践センターが主体となり、社会貢献活動に取り組んできました。2015 年 4 月には、本学における社会貢献活動を、質と量の観点からより一層充実するためだけでなく、個々の教員レベルの取り組みから全学的な取り組みへと展開していくために、「社会学連携推進機構」を開設するとともに、2016 年度には地域連携実践センターを同機構の下部組織「地域連携実践ステーション」へと改組することにより、本学における社会学連携活動の枠組みを整備しました。

この整備した新体制の下、社会学連携推進機構が主体として取り組んできた活動、制度づくり等が評価され、平成 27 年度から私立大学等改革総合支援事業タイプ 2「地域発展」とタイプ 3「産業界・他大学との連携」の両方に 3 年連続で採択されました。また、平成 29 年度には、新しく導入された同事業タイプ 5「プラットフォーム形成」にも大学コンソーシアムひょうご神戸を母体とする「ひょうご産官学連携協議会」の一員として採択されました。

これらの成果(Outcome)は、本学が社会学連携活動の構造(Structure)を整備したことだけでなく、本学教員の素晴らしい取り組み(Output)に起因すると考えています。たとえば、2015 年度から開講されている地域交流プロジェクト「介護予防推進サポーター養成プロジェクト」は、神戸市中央区健康福祉課と連携し、“地域住民の、地域住民による、地域住民のための健康づくり”のエンジンとして大きく展開しつつあります。この Output を支援するため、本学は 2018 年 4 月から「兵庫医療大学健康づくりサポーターバンク事業」を開始し、同養成プロジェクトを修了した地域住民が「健康づくりサポーター」として地域活動に取り組みやすい環境を整備していきます。

本書は、2017 年度に本学教員が Output として実施した地域交流プロジェクトならびにポアイ 4 大学による連携事業を取りまとめた報告書です。本学教員が蓄積してきた知識と知恵を素晴らしい形で地域に還元した活動報告を、地域の皆様、保護者・大学関係者諸氏には、ぜひ、ご一読の上、兵庫医療大学における熱い社会学連携活動の一面を感じ取っていただければ幸いです。2017 年度に迎えた開学 10 周年を契機として本学が策定した HUHS VISION 20 を具現化するため、本学は新たな 10 年も社会貢献により一層取り組んでまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

社会学連携推進機構長  
前田初男

## 目 次

はじめに	1
ポアイ 4 大学による連携事業	
公開講座	2
1. 身近な薬草のお話	
2. 家庭で役立つ看護技術～すぐに役立つ！排尿ケアとスキンケア～	
3. 運動ができる子に育つ親子トレーニング	
プロジェクト	10
1. みんなで医療を考えよう ～ユーザー参加型医療デザイン・ワークショップ～ 第 10 回「ユニバーサルサービス 視覚障害のある人への支援法を学ぼう！」	
2. ー健康・生活・安心サポートー 健康生活を守るための介護予防・介護する人の支援	
3. 花倶楽部 2017	
4. ポアイ 65 歳大学 2017	
5. 「禁煙キャンパス地区」を目指した禁煙支援活動	
兵庫医療大学地域交流プロジェクト	20
1. ポーポキ・ピース・ネットワーク「健康って、何色？」	
2. 嚥下機能低下予防講座と嚥下健診	
3. がん患者・家族のためのサポートグループプログラム	
4. リラクセーションを取り入れた健やかな生活を目指して	
5. ナイチンゲールの「看護覚え書」を読む	
6. 遺伝リテラシーって何？	
7. 「健康みなおし教室」 トイレに悩む前にー	
8. 介護予防推進リーダー養成プロジェクト	
9. 歩き方を見直しましょう	
10. クリニカルカフェ	
11. 入浴について正しい知識を学ぶプログラム	
12. 科学的リテラシーとしての血中濃度シミュレーターを用いた服薬指導の提案	
講演会	46
1. 全国同時七夕講演会 2017 「宇宙ジェット」	

# 身近な薬草のお話

薬学部 講師 岩岡 恵実子

## 1. はじめに

古くから人類は天然の草や木の皮、根、鉱物など、経験的に身体によいと伝承された天然物を薬として使用してきました。このように、私たちの身の回りには薬となる植物が数多く存在し、庭先や山野にも自生、栽培されています。

これら「身近な薬草」を普段の生活に取り入れることは、自ら健康を保つ「セルフメディケーション」にもつながると考えられます。

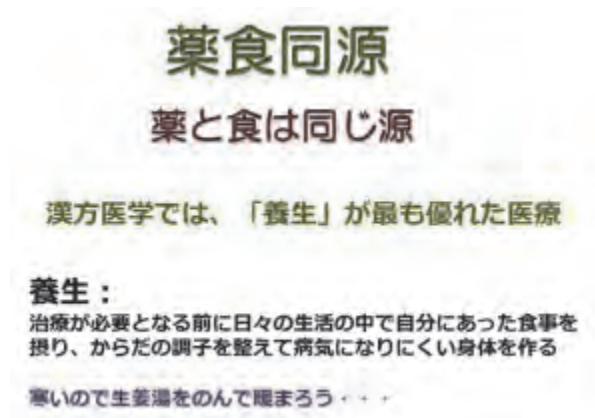
そこで今回の講演会では、身体に良いとされる薬草をより生活にとりいれて健康を維持していただくため、日本の三大民間薬であるドクダミ、ゲンノショウコなどをはじめ、一般的な薬草の煎じ方や薬草茶の作り方をご紹介します。また、『薬草』と『毒草』を間違えて採集し、食べてしまう『誤食』による事故も、毎年ニュースになっています。間違いやすい植物とその見分け方についても、ご紹介しました。

## 2. 薬食同源

寒いときには生姜湯を飲む、風邪をひいて食欲のないときには葛湯を飲む、など、人は昔から経験的に“身体がそのときに欲しているもの”を取り入れて生活してきました。このように、治療が必要となる前に、日常の生活の中で自分にあつた食事をとり、身体の調子を整えて病気になりにくい身体を作る“養生”という考え方は、漢方医学において最も優れた医療であると考えられています。

これは近年政府が推進している、自分自身で身体の不調に気づき、医薬品などを利用することで自身の体調を管理する「セルフメディケーション」にもつながると考えられますので、ぜ

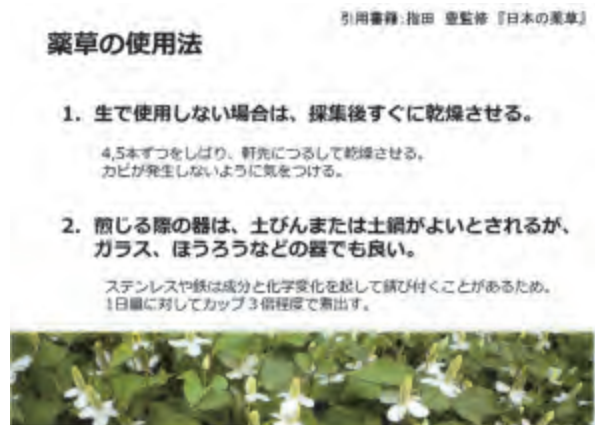
ひ、日々の生活に自分自身にあつた食事、薬草を取り入れ、健康を保っていただきたいです。



## 3. 身近な薬草について

このように私たちは健康を保つため、普段の生活に様々な形で天然物を取り入れて暮らしていますし、近年の医療の取り組みからも、ぜひ日々の生活、食事にこれら身体にあつた薬草を取り入れていただきたいと考えております。

そこで、まずは一般的な薬草の用法や薬草茶の作り方をご紹介します。



薬草を採集したら、すぐに使用しない場合は風通しのよい所で乾燥させます。そのまま放置

してしまうとカビの発生につながります。たくさんのお草を重ねたり、風通しの悪い場所で乾燥させたりした場合もカビが発生することがありますので、十分に注意する必要があります。

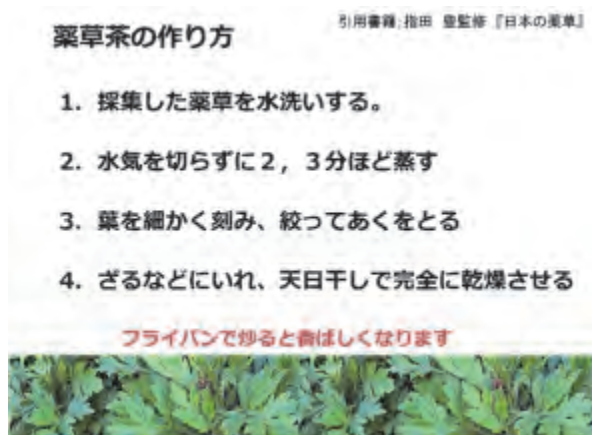
煎じる際は土瓶や土鍋がよいとされます。素材によっては薬草の中の成分と化学変化を起してしまうことがあります。

引用書籍: 指田 豊監修 『日本の薬草』

### 薬草茶の作り方

1. 採集した薬草を水洗いする。
2. 水気を切らずに2, 3分ほど蒸す
3. 葉を細かく刻み、絞ってあくをとる
4. ざるなどにいれ、天日干しで完全に乾燥させる

フライパンで炒ると香ばしくなります



さらに、日本の三大民間薬として親しまれているドクダミ、ゲンノショウコなどをはじめ、本学薬用植物園で栽培している民間薬とその代表的な使用法をご紹介します。

- ・ ドクダミ
- ・ ゲンノショウコ
- ・ ウツボグサ
- ・ キササゲ
- ・ ヨモギ



### ドクダミ

ドクダミ科  
*Houttuynia cordata* Thunb.

開花期に地上部を刈り取る。

便秘改善、動脈硬化の予防を期待して  
10~15gを800~1000mLの水で煎じて、  
1日3回に分けて服用する。

湿疹、にきび、かぶれの改善を期待して  
水洗いした葉を揉んで汁を塗布

フェオフォールバート  
光過敏症による皮膚炎  
を引き起こす可能性

Phosphorite



### ウツボグサ

シソ科  
*Prunella vulgaris* L.

褐色になり始めた花穂を摘み取り日干しにする。

利尿・消炎剤として  
8~10gを300mLの水で半量になるまで  
煎じ詰め、3回に分けて服用する。

口内炎の改善を期待して  
3~5gを300mLの水で半量になるまで煎  
じ詰め、うがいをする。

生薬名  
『夏枯草』

#### 4. 誤食しやすい植物

また、身体によいと思って、または食べられると思って採集した薬草や山菜が、よく似た毒性のある植物であったために食中毒を引き起こし、ひどい場合には死に至ってしまうこともあります。



### ゲンノショウコ

フウロソウ科  
*Geranium thunbergii*

開花期に地上部を刈り取る。

下痢止めとして  
20~40gを500mLの水で煎じて、  
1日3回~5回に分けて服用する。

かぶれの改善を期待して  
冷えた煎液を塗布

タンニン  
Gerannin

参考HP: 厚生労働省 自然毒のリスクプロファイル

### 誤食しやすい植物

1. ノビル・ニラとタマスダレ・スイセン

見分け方

ニラ・ノビル特有の臭い  
スイセン・タマスダレの葉には臭いなし。  
スイセンはニラに比べ、葉の幅が広い、  
草丈が高い、葉が厚い。

有毒成分

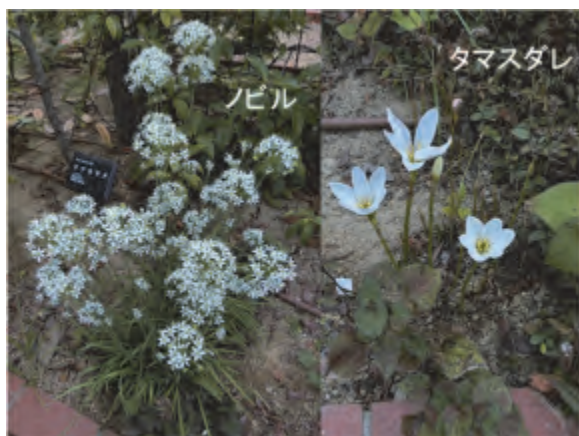
ノビル      タマスダレ      ニラ      スイセン

死亡例あり

そこで、現在、本学薬学部附属薬用植物園にて観察可能な誤食しやすい植物である『ニラ』と『スイセン』や、『アマチャ』と『アジサイ』などについての説明を行い、厚生労働省のホームページに記載されている誤食しやすい植物の見分け方などをご紹介します。

### 【誤食しやすい植物】

- ・ ノビル・ニラとタマスダレ・スイセン
- ・ ギョウジャニンニクとイヌサフラン
- ・ アマチャとアジサイ
- ・ ニリンソウとトリカブト
- ・ オクラとチョウセンアサガオ（果実）
- ・ フキノトウとハシリドコロ



ノビルは薬味として使用されますが、葉だけを見ると、タマスダレ（有毒）とよく似ています。花が咲いている時期であれば違いがよくわかります。ニラとスイセン（有毒）も同様です。



この公開講座の数週間前にも、イヌサフランとギョウジャニンニクを間違えて採集し、食べた女性が死亡してしまうという痛ましい誤食事故がありました。

このような事故が起こらないよう、誤食しないために注意していただきたいこととして、

- ・ 誤食しやすい植物を近くに植えない！
- ・ 不確かな植物は絶対に口にしない！

ということがあります。

ご自宅の庭に、観賞用としてイヌサフランやスイセンなどの植物を植えられることは多いと思います。もし同じ庭に食用とする目的でニラやギョウジャニンニクなどの植物を育てられる場合は、決してこれら植物がまざらない場所で育てていただきたいと思います。土に紛れて球根が入り込むことがありますので、そのようなことがないように、食用の植物はプランターの中で新しい土を利用して育てるなど、細心の注意を払って楽しんでいただきたいと考えています。

参考HP:厚生労働省自然毒のリスクプロファイル

### 誤食しないためにも

1. 誤植しやすい植物を近くに植えない！
2. 不確かな植物は絶対に口にしない！

食用と確実に判断できない植物は絶対に  
**採らない、食べない、売らない、人にあげない**  
(厚生労働省)



そして、厚生労働省が提唱している、『食用と確実に判断出来ない植物は絶対に“採らない”、“食べない”、“売らない”、“人にあげない”』ということをぜひとも心がけていただいた上で、上手に薬草を生活に取り入れていただければと思います。

## 5. 薬用植物園見学

講義室での説明が終わってからは2グループに分かれて本学の薬用植物園にご移動いただき、様々な薬用植物や、誤食しやすい植物の観察をしていただきました。



ちょうど花が咲いていたドクダミやクチナシ、ウイキョウなどは花の様子を、ハッカなどの精油生薬は葉を揉んでにおいを、たくさんの実がなっているびわやクワの実に興味のある方には味を、と、五感を使って薬用植物に触れていただきました。

参加された方のお話で、「先日、ラジオでドクダミの花を一輪生けておくと、なんとも素敵な香りがすると言っていたのですが、ほんとうにいい香りがしますね!」と、周りにおられたほかの参加者の方々と一緒に花の香りを楽しまれておりました。



誤食しやすいニラとスイセン、ノビルとタマスタレ、アマチャとアジサイなども、それぞれ

の葉だけを見ると非常によく似ていますが、実際に隣同士に植わっているのをよく観察すると、葉のつやや形状が異なることがよくわかります。観察されていた参加者の方も、「それぞれを見たるとてもよく似ていて間違いそうだが、このように並べて見比べたらどこが違うかよくわかる」とおっしゃっていました。



## 6. まとめ

これからの社会において、「自ら健康を保ち、長生きをする」ことが望まれています。私たちの身近にはたくさんの薬草が存在していますので、ぜひこれら薬草を取り入れ、健康を保っていただきたいと考えております。

ただその反面、薬草と間違えて毒草を誤食してしまう事故も多く発生していますので、常にそのリスクを忘れずに、注意深く薬草を楽しんでいただきたいです。

薬用植物園は地域のみなさまに実際の薬用植物を観察していただける場としても存在します。また天然の植物ですので、春夏秋冬四季折々の姿があります。

またぜひ、このような機会に見学に来ていただき、実際の植物の香り、味、色などを直に感じていただき、薬草にさらに親しんでいただければと思います。

### 【引用書籍・HP】

- ・指田豊監修『日本の薬草』
- ・厚生労働省 HP『自然毒のリスクプロファイル』



# 家庭で役立つ看護技術

## ～すぐに役立つ！排尿ケアとスキンケア～

看護学部 宮前 奈央、土田 敏恵、岸 あゆみ、鈴木 みゆき  
荻野 待子、増田 富美子、山田 絵里

### 1. はじめに

重い荷物を持った拍子やクシャミをしたときなどに尿が漏れる経験をしたことがある方は少なくないといわれています。排尿の問題については、デリケートでなかなか相談しにくいものです。しかし、加齢とともに尿漏れといった、いわゆる尿失禁が生じやすいといわれており、日ごろの予防やケアがとても大切です。本講座は明るく楽しく加齢とともに起こりやすい尿失禁に関する内容や、尿失禁により生じやすいスキントラブル予防のためのスキンケアに関する内容を学んでいただくため、排尿ケアと同時にスキンケアやおむつに関する情報を提供することを目的と致しました。

本講座では、講義だけではなく、皮膚に優しい洗い方や保湿剤の選び方と塗り方、おむつの選び方や正しい当て方などをご紹介し実際に体験していただくプログラムでした。また尿失禁予防として効果的で簡単にできる骨盤底筋を鍛える体操もご紹介いたしました。

尿失禁でお悩みの方も、そうでない方には予防のために、排尿ケアとスキンケアに関する内容を通して、皆様の健康維持増進や生活の質の向上に貢献できればと考えました。ここでは、本プロジェクトの概要とともに、その成果について報告します。

### 2. プログラムの概要

#### 1) 開催日程, 参加者および内容

平成 29 年 10 月 14 日 : 25 名

#### 【講義概要】

以下の内容の講義を行いました。

#### ①尿失禁とは

自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまい、社会的・衛生的に支障が生じること

#### ②尿失禁の種類

- ・腹圧性尿失禁：くしゃみなどお腹に力が入ったときに尿が漏れる。骨盤底筋の緩みで起こり女性に多い
- ・切迫性尿失禁：急な尿意で間に合わない。過活動膀胱の症状の一つ
- ・機能性尿失禁：尿道や膀胱に問題はないが認知機能の問題やトイレに行けないことで起こる
- ・溢流性尿失禁：排尿後も膀胱内に尿が残ることなどで尿が溢れる

#### ③皮膚の機能

- ・角質層のバリア機能
- ・弱酸性に保つ機能

#### ④健康な皮膚を守るための3ステップ

- ・清潔
- ・保湿
- ・保護

#### ⑤皮膚にやさしいスキンケア方法

- ・よく泡立てた洗浄剤を皮膚にのせる
- ・汚れのひどい部分は優しく汚れを落とす

- ・たっぷりのぬるま湯で泡を流す
- ・優しく押さえ拭きし、水分をとる
- ・保湿剤を塗る
- ・必要に応じて撥水効果のあるもので保護

#### ⑥快適なおむつの当て方

- ・ギャザーを立てる
- ・尿取りパッドの吸収する場所を意識する
- ・体とおむつに隙間を作らない（女性は山折り、男性は谷折り、鼠径部におむつを添わせる）
- ・おむつと体の真ん中を合わせる
- ・テープの止め方は下から上・上から下

#### ⑦骨盤底筋とは

骨盤の底で膀胱や子宮などが下がらないように支えている筋肉群のこと

加齢に伴い筋肉群がのびたゴムのようになり膀胱や尿道が固定できず下垂してしまい、尿道を締める力が伝わりにくくなり、尿失禁が起こる

#### ⑧骨盤底筋体操の実際

1日5～10回、まずは3か月を目標に行う



基本：仰向けの姿勢

- ・仰向けに寝て足を肩幅に開く
- ・膝を立て、体をリラックスさせる
- ・お腹の力は抜いて肛門と膣を締め10～15秒キープ、途中で力が抜けた場合は締め直す
- ・力を抜いて45秒ほどリラックス

椅子に座った状態や机に手をつけて立った状態でも行える



参考文献

後藤百万,渡邊順子:ナーシング

ケア Q&A 徹底ガイド排尿ケア Q&A.総合医学社,218p.

田中秀子,溝上裕子:失禁ケアガイダンス.日本看護協会,406p.

#### 【実技概要】

全員が2種類の演習を体験しました。

#### ①おむつの当て方の演習



#### ②洗浄方法の演習



#### 3. 参加者の反応

参加者からは「興味のある講座でした。」「食事・運動・生活態度等、大変勉強になりました。」「生活に取り入れていきたいと思います。」などの感想を頂きました。

#### 4. まとめ

今回の講座でお伝えした排尿ケアとスキンケアに関する内容を通して、皆様の健康維持増進や生活の質の向上に貢献できれば幸いです。

# 運動ができる子に育つ親子トレーニング

リハビリテーション学部理学療法学科 准教授 坂口 顕

## 1. はじめに

子供の運動不足、体力低下が叫ばれて久しい。それは、少子化により、遊び相手がない、ゲームばかりしている、遊び場がないなど、様々な理由が挙げられるが、本来、身体を動かすことは「楽しい」遊びであり、その遊びを通じて、様々な能力が開発される。特に幼稚園年代・小学生低学年年代は、プレゴールデンエイジとも言われ、その後に訪れる即座の習得が可能と言われる「ゴールデンエイジ」の前段階として重要な時期と捉えられる。

また、核家族化や共働き、地域コミュニティでの関わりが希薄な現代社会において、休日に親子で過ごす時間が多い。ところが、キャンプやレジャー施設に連れて行くことが「遊び」となり、家や公園で身体を一緒に動かす機会が少なくなりつつある。

親はどのように子供と遊べばいいのか？そしてどのようなことに気をつければ運動能力を開発できるのか？本講座は遊びを紹介するとともに、それがどのような運動能力に関わるのかを解説する講座である。

## 2. 汎用性のある運動能力とは？

種目を問わず、ジュニアスポーツに必要な共通の要素を示した。これらは、意図して特別な運動をせずとも、外遊びの中で養われるものであるが、前述の通り、外遊びの機会が減少している昨今では、なかなか難しい。

ジュニアスポーツに必要とされる共通の要素

- ✓ 定位能力：ボールや人との位置関係。空間認知。
- ✓ 変換能力：状況に合わせた動作の切り替え。フェイント。
- ✓ 連結能力：関節・筋肉をタイミングよく使う
- ✓ 反応能力：合図に素早く対応する
- ✓ 識別能力：手や足・用具などを操る
- ✓ リズム能力：動きを真似する。イメージを表現する
- ✓ バランス能力：不安定な体勢でもプレーできる

例えば、「鬼ごっこ」では相手との距離を掴む定位能力や、相手をかかわすための変換能力が養われる。これを「高鬼」にすれば、ジャンプしたり飛び降りたりする連結能力やバランス能力が、「だるまさんがころんだ」になれば相手に合わせてストップするという反応能力が養われる。ひと昔まえであれば、野山を駆けずり回っていさえすれば、運動能力は自然と開発されていたのである。

## 3. 運動 (90分)

今回の講座で行なった実際の運動を解説する。

- (ア) 新聞じゃんけん：新聞の上にはか立ってない。じゃんけんをして負けた人は、新聞を半分に折って行く、最後に立てなくなったら負け
- (イ) 土星：親が子供をおんぶしてスタート。おんぶから抱っこ、抱っこからおんぶと子供を回転させていく。親子のふれあいや自然な筋トレ。
- (ウ) そ〜れ拍手で集まれ：コーチの周り

を走って回る。そ～れの掛け声に合わせて手を叩く。2 回目のそ～れでは2 回叩く。これを繰り返し、「集まれ」の聲がかかれば手を叩いた回数と同じ人数で集まる。駆け足やスキップ、逆回りなど、回るパターンを変える。

- (エ) 言うことやること：言うこととやることを同じにしたり逆にしたりする。「言うこと一緒、やること逆 前！」と言われたら、「前」と言いながら後ろに跳ぶ。
- (オ) プチプチでジャンプ：梱包用のプチプチ（大粒）を用意し、「音が鳴らないように歩く」「ジャンプして大きな音を鳴らす」「早くつぶす」など課題を変えて行う。そっと歩くことや、高くジャンプし着地する、早く駆け足をするなど、ただ単に「腿上げ」と言っても面白くないが、音が鳴るので楽しみながら練習ができる。
- (カ) ボール遊び：真上に投げてキャッチする。真上に投げて拍手を5 回してからキャッチする。一回転してキャッチするなど、課題を変えて行う。保護者は背中側で背面キャッチを行う。保護者も難しい課題を行い、子供の「できない」という感覚を体験する。
- (キ) キャッチボール：10m 間隔で親子で



キャッチボール

- (ク) 紙でっぼう：新聞紙で紙でっぼうを折り、紙でっぼうを鳴らして遊ぶ。「腕を早く振る」右利きならば左の下肢に重心移動するなど、ボールを投げる動作に繋げる。
- (ケ) キャッチボール：再度キャッチボールを行い、紙でっぼうで練習した後のフォームをチェックする

#### 4. 保護者向け講義

プログラム終了後、保護者に対して、子供の運動を見る際の保護者の心構えと靴の履き方について解説した。

- (ア) 子供がたのしいかどうか？
- (イ) 失敗ではなく積み重ねである
- (ウ) 比べない
- (エ) 101%を出せる子に。
- (オ) 褒めることが目的とならないように、子供自身が目標を決めて目指せるように
- (カ) 衝突エネルギー=質量×スピード  
小さいうちにぶつかる経験をしないと、大きくなってから大きな怪我をする。「危ない」と言って親が先回りしない。
- (キ) 靴の適切な選び方・履き方について

#### 5. まとめ

兵庫医療大学では初めてとなる「親子トレーニング講座」を開催した。予想に反し、30 組以上、80 人もの方々に参加していただき、アンケートでは、継続して定期的にこのようなイベントを開催してほしいという要望もあり、少子化、核家族化が進む中で、このような親子トレーニング講座が、非常にニーズの高いものであることがわかった。

# 「みんなで医療を考えよう」

～ユーザー参加型医療デザイン・ワークショップ～

第10回「ユニバーサルサービス 視覚障害のある人への支援法を学ぼう！」

薬学部 教授 前田 初男、研究員 石崎 真紀子

## 1. はじめに

医療、特に、人と人、人と薬の接点をテーマとしてユーザー参加型（インクルーシブ）デザイン・ワークショップを 2007 年からポアアイ 4 大学連携事業の一つとして毎年開催しています。

今年度は、視覚障害者への支援方法を体験するワークショップとして 2017 年 12 月 16 日（土）に開催しました。「眼の会」から視覚障害者 1 名、支援指導者 2 名、支援指導補助者 2 名に参加いただき、学生 9 名と地域住民 5 名が期待以上に熱心に視覚障害者に対する支援法を学びました。本稿では、節目となる第 10 回目のユーザー参加型医療デザイン・ワークショップについて報告させていただきます。

## 2. 視覚障害体験

ユニバーサル・デザイン・マインド（UD マインド）は、他者が日常生活において感じている不自由さを理解することなしには育ちません。視覚障害者に対する適切な支援法を学ぶためにも、UD マインドを育むこと、つまり、視覚障害者が常日頃感じている不自由さを理解することが重要です。

そこで、まず、アイマスクや体験ゴーグルをつけ、全盲や視野狭窄を擬似しつつ、音声による指示に従って、動作したり手作業したり、はたまた、歩行したりしました。全盲や視野狭窄の状態では、特に、支援なしの歩行が難しかったようです。屈っ放り腰になりながら恐る恐る机が並ぶ室内を歩行した参加者は、情報源とし

ての視覚の重要性を十分体験できただけでなく、全盲や視野狭窄によって生じる強い恐怖感に驚きを隠せなかったようです。これらの体験により視覚障害者に対する UD マインドを身につけてもらったところで、いよいよ支援法の学習です。



## 3. 視覚障害者支援法（その1）

全盲と視野狭窄の体験を UD マインドとして記憶に残しつつ、室内において視覚障害者の支援法を学びました。アイマスクをつけて模擬視覚障害者になったり、支援者になったりしながら、視覚障害者が平らな道を歩行するとき、

椅子に着席するとき、そして椅子から起立するときの支援方法を体験しました。

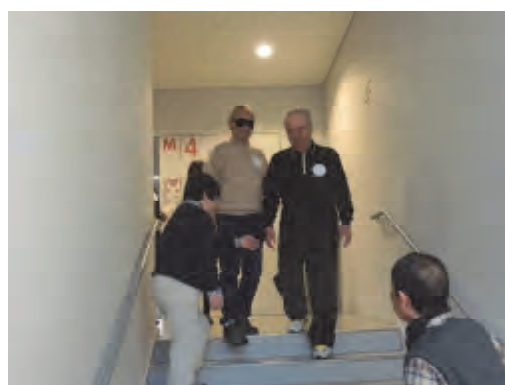
歩行支援は簡単そうに見えますが、実際には、視覚障害者の利き手がどちらか、それを踏まえて視覚障害者のどちらに立つか、支援者がどちらの足から踏み出し、どのくらいの速度で歩かなど、体験してみないと分からないことが一杯です。椅子への着席や椅子からの起立を支援する場合も同様です。着席支援の基本は、視覚障害者の手をとって、背もたれや座面に触れてもらうことですが、椅子のどちら側から視覚障害者が着席するのかにより、障害者のどちらの手をとって支援すべきかが変わるなど、UD マインドを持って臨機応変に対応する必要性を体現できました。



#### 4. 視覚障害者支援法（その2）

階段での歩行支援は、より一層、難しいことを参加者みんなで体験できました。何よりアイマスクを装着した擬似視覚障害者として階段を降りる際、第一歩が全く踏み出せません。歩

行支援を経験した参加者の肘を掴んでいても、恐怖のあまり立ちすくんでいました。それでも、視覚障害者の困難さを体験するために、四分の一歩ずつ歩き出し、つま先で階段の位置を探りながら、階段を降りていく。適切な支援方法だけでなく、障害者とその支援者との信頼関係の重要性を貴重な体験を通して、確認することができました。



#### 5. まとめ

今回は体験型ワークショップとして、障害者支援法を学びました。参加いただいた地域住民のみなさんから、「最近、視覚障害者の方を市中でもよく見かけるようになりました。しかし、困っている様子の方の時、どのように手を差し伸べればいいのか分からず、支援を躊躇していました。今回、色々な支援法を学び、積極的に視覚障害者を支援できそうです」といったお言葉を沢山いただきました。学生からも同様な意見が聞け、非常に良いワークショップを開催できたと考えています。

－健康・生活・安心サポート－

## 「健康生活を守るための介護予防・介護する人の支援」

看護学部 准教授 土井 有羽子

### 1. はじめに

本学では、平成 20(2008)年から「-健康・生活・安心サポート-健康生活を守るための介護予防・介護する人の支援」として、地域と大学が連携して地域住民の健康生活を守るためのプロジェクトに取り組んでいます。平成 29(2017)年度も、地域住民からのニーズの高い「介護予防」、「認知症」、「健康生活」、「地域づくり」をテーマに、体力測定、グループワークを取り入れて開催いたしました。



10m 障害物歩行測定の一場面

### 2. 体力測定会「自分の今の体力を知り、健康生活に生かしましょう！」

平成 28(2016)年 7 月 18 日(火)午前と午後、19 日(水)午後、統合実習の一環として看護学部 4 年生による健康教育「熱中症を予防しよう！(18 日午前)」、「コツコツ運動！イキイキ生活！(18 日午後)」、「熱中症対策～脱水を予防しよう～(19 日)」と、握力、足指の握力、長座体前屈、開眼片足立ち、上体起こし、10m 障害物歩行等の本格的な体力測定会を開催いたしました。3 回合計で 52 名の方々に来ていただきました。

参加者の感想は、「自分の体力がわかって今後のために気を付けていきたいと思います。」、「本日は有難うございました。弱点がありビックリしています。これからも続けてほしいと思います。皆でやることはとっても楽しかったです。」、「とても解りやすくこれからの参考とさせてもらい実行したいと思います。」などがありました。



血圧測定・問診の一場面

### 3. 講演会「みんなで支え合う地域づくり」

- 「できるだけ自宅で過ごすためには一緒に考えてみませんか？」

一昨年度から「認知症になってもできるだけ自分らしく過ごすために」をテーマに「早期に気づくには、地域で支えるには」、「もちつ もたれつ お互いさま」を副題に港島あんしんすこやかセンターと一緒にしてきました。今年度はさらに発展させ、専門職の方々も一緒に参加していただき地域ケア会議としての位置づけ

も含めました。10月28日(土)、『港島ふれあいセンター』の1階、多目的室をお借りして、土井、港島ふれあいセンター職員による話題提供「国がすすめる地域づくりの施策や港島の特性」のあと、グループにわかれて、「今、今後何ができるのか、どうしたらよいのか」ワークを用いて話し合いました。

参加者の感想は、「国の状況がよくわかった。相談できる状態の時に、いかに相談できるような状況をつくるかが重要だと感じました。」「グループの中で自分の考えを出し話しあい、意見を交換するという方法がとても楽しかったです。」「『みんなで支え合う地域づくり』＝『みんなでできること』に着目する視点を学ぶことができました。自社に帰りまして、また参考にしたいと思います。」などがありました。



#### 4. 講演会「人生の終盤を豊かにするために」 - 知恵を最大限働かし、実践 -

平成30(2018)年3月11日(日)、医療法人は

あとふる 理事長 島田永和氏による講演会を開催いたしました。参加者は64名でした。

知識、経験豊富な島田医師から、人生を豊かにすごしていくために、毎日を大切にいくことなどのお話がありました。

参加者の感想は、「自分自身の身体の状態、生活態度などに関連して考えていけてとても参考になりました。」「一人暮らしですが、75歳、身体を動かすことと料理を作って食べることを続けることを学びました。」「わかりやすく、今後の人生後半を生きていくのに元気がわいてきました(現在50歳代)。」などがありました。



#### 5. まとめ

「- 健康・生活・安心サポート - 健康生活を守るための介護予防・介護する人の支援プロジェクト」では、本年度も、神戸市を中心に多くの地域住民の方々が参加してくださいました。

また、本学看護学部4年生の統合実習の場としても活用させていただき、学生と地域住民の方々との学び合いの場が持てました。そして、今年度も「港島あんしんすこやかセンター」のご協力をいただき、本学が少しずつ地域の方々と一緒に健康や介護などについて考えていける土台ができあがってきたと感じております。

来年度も、地域住民の健康生活を守ることを目標に、地域住民の方々の興味、関心のあるテーマで講演会や体力測定会などを開催する予定です。



# 文部科学省「戦略的大学連携支援事業」ポアイ4大学による連携事業 「花俱樂部2017」

：シニアライフの新たな魅力をみつけ、さらに健康に・・・。

リハビリテーション学部 准教授 伊藤 斉子

## 1. 事業開発の独創性とこれ迄の実践の成果

認知症等、高齢者の介護予防には若い頃に習得した作業活動の治療的応用が有効であるといわれている。そこで、高齢者が若い頃から習得していることの多い「いけ花」に着目して健康増進プログラム「花俱樂部」を開発し2010年から8年間、継続実践している。

これまで、いけ花活動前後の唾液アミラーゼ活性が有意に減少しストレス緩和に有効である可能性を報告した(伊藤ら, 2011)。また、2年間(2010～2011年度)の継続参加者10名へのアンケート結果、参加者の健康状態は服薬しなくても良い程に改善していたことが示唆され、WHO QOL26における健康状態に関する満足度が有意に高くなったこと、生活変化ストレス尺度において友人に関する困り事が有意に減った(友人ができた)こと、配偶者の困り事は増えたことなどを確認した(伊藤ら, 2013)。

さらに、継続参加によって乱数生成テストの成績に改善を認め、本活動が精神機能全般に何らかの働きかけをしている可能性を示唆した

(稲富, 2015)(以上、兵庫医療大学倫理審査委員会、第10010号)。

以上の結果から、「花俱樂部」は地域高齢者のフレイルを予防し、健康増進に寄与できる可能性が示唆された。

## 2. 事業内容

芸術活動、疾病予防教育、及び自助グループ活動の3つからなるプログラムを開発した。

- 1) 作業療法士による『いけ花(フラワー・アレンジメント)』
- 2) 医療の専門家による疾病予防の『ミニ講座』

3) 参加者同士の社交に焦点を当てた『交流茶話会』

## 3. 事業目的

- 1) 地域高齢者がシニアライフの新たな魅力(生きがい)をみつけられるよう、さらなる健康増進に寄与する。
- 2) 研究によって「花俱樂部」の高齢者の健康増進効果を明らかにする。
- 3) 4大学学生のボランティア、及び教育活動の一環とする。



## 4. 方法

場所 1) 大学会場：地域連携実践センター他

2) 三宮会場：神戸国際会館(三宮駅近)

対象：継続参加可能な健康な高齢者(60歳以上)  
原則として、はじめての方。

定員：大学(18名)、三宮(18名)、計36名迄。

回数：1)2)ともに各5回、計10回。

受講料：無料、材料費：実費。

曜日：大学会場(月曜日)、三宮会場(日曜日)。

時間：14時半～16時半。

広報：新聞折り込みチラシ等。

運営：作業療法士、学生ボランティア・他。

## 5. 2017年度の参加人数

	大学会場					三宮会場					参加人数 計10回 延べ(名)
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	
	7月24日	11月6日	11月20日	11月27日	3月19日	7月17日	9月20日	10月15日	12月17日	3月19日	
受講者	15	13	11	11	11	12	8	11	12	10	114
主催者	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	20
学生	1	13	14	14	0	1	0	0	0	0	43
合計	18	29	28	28	13	15	9	12	13	12	177

参加延べ人数は、合計 177 名（内訳：受講者 114 名、主催者 20 名、学生 43 名）であった。

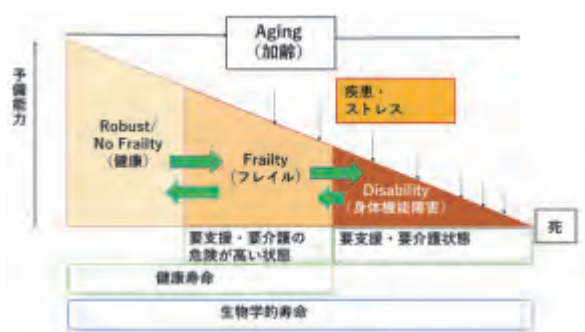
予定の 9 月 17 日（日）（三宮会場）は、台風のため 9 月 20 日（水）に延期した。三宮会場は日曜日の都合が良い勤労者が多く、9 月 20 日（平日）の参加はいつもより少なかった（8 名）。



2017年12月18日 『ストレスを知って健やかに』  
作業療法学科 奥谷研 助教 によるミニ講座と棒体操

## 6. 「花倶楽部」と「作業科学」（第4学年次授業）との連携授業の実施

「花倶楽部」の参加が地域高齢者の生活に与える影響を、作業療法の実践モデルのひとつ「人間作業モデル」の評価を用いて演習した。学生のレポートからこのアクティブ・ラーニングによって、「花倶楽部」と地域高齢者の健康長寿、フレイル（凶）（健康長寿パンフレット, 国立長寿医療研究センター）の予防を考察するうえで教育的効果があると考えられる。



2017年11月27日 作業科学との連携授業

## 3) 最終回の満足度調査

最終回に参加した 21 名を対象に、本事業について 5 段階の満足度調査を行った。その結果、「とても満足した」11 名 (52.38%)、「満足した」9 名 (42.86%)、「ふつう」1 名 (4.76%) であり、「とても満足」と「満足」で 95.24% を占めた。

## 7. 謝辞

受講者の皆様、教職員の皆様には本事業を支えて下さり厚く御礼申し上げます。

## 8. 引用文献

伊藤斉子、稲富宏之、有吉正則、小林哲理、高澤由紀子、難波忠明、山田 孝: いけ花と学習・手芸・陶芸における唾液アミラーゼの変化の比較。第 31 回近畿作業療法学会抄録集、82-83、2011。

伊藤斉子、稲富宏之、奥谷 研: いけ花を用いた介護予防プログラムが地域高齢者の健康増進に及ぼす効果。第 47 回日本作業療法学会、演題番号 : O331、2013。

稲富宏之、岩田基、田中宏明、奥谷研、伊藤斉子: 健康増進活動に参加する地域在住の高齢者に UBOM を用いた経験。臺式簡易客観的精神指標検査(UBOM)技術講習会・2015、第 4 部 p1-7、2015。

# 介護予防・生きがいを応援する 「ポーアイ65歳大学2017」 ー開講10年間の歩みー

リハビリテーション学部 講師 有吉 正則

## 1. はじめに

ポーアイ65歳大学(以下、本講座)は、地域で生活する健康な高齢者の自覚的幸福感である生活満足度の低下に対する一次予防を目的に作業療法士である山田孝らが開発した予防的作業療法プログラムである。本講座は、2008年にポーアイ4大学連携推進センターによる文部科学省「戦略的大学連携支援事業」ポーアイ4大学連携事業地域交流プロジェクト・生涯学習フェイズに採択され、2018年2月までの10年間に本学近隣に在住する高齢者を対象に10期の講座を開催した。本稿では、本講座10年の歩みについて報告する。

## 2. 開講当初

65歳大学は、作業に対する動機づけに取り組み、役割と習慣を強調し、作業療法の特有な焦点を説明し、統合する枠組みである人間作業モデル(the Model of Human Occupation:以下、MOHO)の講義と演習を通して、意味ある作業の探索や充実を支援するプログラムである。本講座の開講(2008年度)に際しては、プログラムの開発者である山田孝氏を本学に招聘してその理論と技術を実践的に学ぶことから開始した。(写真1)



写真 1

試行錯誤を続ける時期であったが、本講座の趣旨にご賛同いただいた医療現場の第一線で活躍する多くの作業療法士のご協力のもと、講座は神戸市民のためのプロジェクトとして走り出した。第2回講座(2009年度)より、本学の学生も講座の運営に参加して高齢者と接する機会を設けた。運営スタッフである作業療法士からは受講者への接し方の説明とともに、実際場面でモデルを示していただいた。(写真2)



写真 2

多くの受講者が学生ボランティアの参加を好意的に受けとめ、進んで自らの体験を学生に話していただけた。それは学生たちにとって、コミュニケーションについて考える機会となるだけでなく、受講者にとっても学生に知識や経験を語り伝え、人生の先達者としての自己肯定感を高める貴重な機会になったものと思われる。(写真3)

## 3. 教育カリキュラムとの連携

このように受講者と学生との交流は、双方にとっても得るところの多い貴重な機会であるとの考えから、第6回講座(2013年度)より、作業療法学科1年次後期の科目である「作業活動学実習I」において、学科生が65歳大学の受講者に対して陶芸

指導を試みる教育カリキュラム(以下、連携プログラム)をあらたに設けた。(写真 4)



写真 3



写真 4

連携プログラムに対する受講者の参加意欲は高く、多くの方々が毎年継続して参加されている。連携プログラムの最終日には、受講者と学生とで机を囲み、自由にお話をして頂くという形をとっている。(写真 5) 話題としてあげられるのが、世代が異なる方々への接し方、話題の選択、わかりやすく指導することの難しさである。世代間交流の体験は、対象者に応じたコミュニケーションのあり方について、学生自身が考える実に得難い学びの機会になっているものと思われる。また、高齢者の社会的役割の喪失が自覚的幸福感を減少させ、人とのつながりの減退が生きがいを低下させることを踏まえれば、受講者の連携プログラムへの参加は、学生教育への貢献を通じた社会的役割の再獲得に対する望ましい支援効果を期待することができる。第 10 回講座(2017 年度)より、作業療法学科 2 年次後期の科目である「作業活動学実習Ⅱ」においても連携プログラムを開始した。臨床実習前教育の段階にいる 2 年生にとって、模擬的な指導を経験できる連携プログラムは有意義

なものになるであろう。



写真 5

#### 4. おわりに

第 10 回講座(2017 年度)における再受講者の占める割合は 85%に達した。再受講者の多さは、本講座が提供するプログラムが地域に在住する高齢者の方々にとって意味のある時間を提供できた証といえるだろう。今後更に地域で生活する高齢者の方々との連携を強め、地域に根付いた予防的健康増進プログラムを提供のために努力していきたいと考えている。

最後になりましたが、本講座を 10 年にわたり支えてくださった地域連携実践センターの教職員の皆様に深謝いたします。



第 1 回講座 閉講式 (2009 年 2 月)

# 「禁煙キャンパス地区」を目指した禁煙支援活動

共通教育センター 准教授 賀屋 光晴

## 1. はじめに

喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、動脈硬化性循環器疾患などの多くの疾患の危険因子であり、喫煙関連疾患の予防や治療に禁煙は必須である。タバコによる健康被害を防止するために社会的に禁煙支援活動が推進されているが、我が国の対策は世界各国から比べ遅れを取っていることより、個人や地域単位で禁煙支援に取り組むことは国民の健康維持および健康増進の観点から非常に重要な課題である。

そこで、地域住民および4大学学生・教職員の受動喫煙による健康被害防止、健康維持・増進のため、兵庫医療大学を拠点とし、ポートアイランド内の禁煙区域を拡大することを目指し、本年度において、学生によるタバコ吸殻の収集活動を企画し、実施した。

## 2. 実施内容

兵庫医療大学の敷地および周辺道路、さらに神戸学院大学、夙川学院短期大学の周辺道路、みなとじま駅までの通学路周辺における学生主体による30分程度のタバコ吸殻の収集活動を行った。

参加希望者は、実施当日の昼休みに兵庫医療大学センタープラザ（噴水前）に集合し、参加者登録をした後に収集活動を行った。収集活動終了後は再びセンタープラザに集まり、収集した吸殻をまとめた。

なお、活動参加者には謝礼として、活動2回につき500円のQUOカードを進呈した。

## 3. 実施日時、および参加人数

2017年度は、タバコ吸殻の収集活動を9回

実施した。各回とも概ね12時30分頃から開始し、概ね13時50分頃には全員が終了して器材の撤収を行った。

それぞれの実施日における参加人数は表1の通りである。参加者はのべ207名（実質102名）であり、昨年度よりものべ人数で75名（実質39名）程参加者が増加した。参加者の内訳は神戸学院大生のべ68名、兵庫医療大学薬学部生のべ35名、看護学部生のべ35名、理学療法学科生のべ21名、作業療法学科生のべ8名、教員のべ11名であった。参加回数でみると、1回参加が50名、2回参加が34名、3回参加が3名、4回参加が6名、5回参加が3名、6回参加が3名、7回参加が2名、9回参加が1名であり、参加者の半数である51.0%が複数回の参加であった。また参加者の男女のうち分けは、男子のべ126名（54.1%）、女子のべ95名（45.9%）であり、昨年度よりも女子が3%の増であった。

表1. 各回の参加者と所属の内訳

	神女大	神院大	薬学	看護	理学	作業	教員	計	
1	4/23	0	0	11	10	0	2	1	24
2	5/18	0	4	10	8	4	0	1	27
3	6/15	0	3	7	2	7	0	1	20
4	7/20	0	2	6	4	3	0	2	17
5	9/28	0	11	4	8	0	2	1	26
6	10/26	0	11	6	0	3	1	1	22
7	11/30	0	10	7	0	2	3	1	23
8	12/21	0	10	7	0	2	0	2	21
9	1/18	0	9	2	3	0	0	0	14
10	2/15	0	8	4	0	0	0	1	13
		0	68	64	35	21	8	11	207

## 4. 吸殻拾いの状況

活動をアピールするため、参加者は禁煙支援活動用のタスキをかけて、適宜1~3人程度に分かれて活動した。それぞれが火ばさみを持ち、吸殻やタバコの空き箱など、喫煙に関連するゴ

ミの收拾を行った（写真1, 2）.



写真1. 作業風景（11月30日）



写真2. 作業風景（12月21日）

## 5. 吸殻拾いの結果

写真3に示すようにポイ捨てされた吸殻はかなり多く、実施したいずれの回も同様であった。捨てられていた吸殻は、しおさい公園が最も多かった。医療大学の周辺道路や医療大 M 棟横のバス停付近に見られたが、比較的少なかった。また、夙川学院短期大学の体育館裏などにはほとんど見られなかった。側溝の蓋の隙間から下に捨てている吸殻は、相変わらず多く見られた。また、空き缶や瓶の仲に吸殻を入れ、それを放置している状態（写真4）のものも多々見られた。

## 6. まとめ

今年度は神戸学院大学の学生ボランティア団体「減災 SCoP(スコープ)」からの参加が9月以降毎回あり、全体の活動人員の増加につながった（医療大生の参加は昨年度とほぼ同じ）。また、参加者は5割が複数回参加しており、動機はともかく吸殻拾い活動に協力的である事は嬉しい事である。ただ、新規の協力者を増やし、そこから禁煙に対する意識付けを広めていく必要はあると考える。

収集された吸殻は、今年度も毎回相当な量であった。また、空き缶等を灰皿代わりに使い、それらを放置しているものも多く見られた。つまり兵庫医療大の周辺にモラルの程度の低い喫煙者がまだまだ沢山いるということであり、活動の本来の目的である禁煙支援に至っていないのが現状である。

今後は、収集活動は継続しながらも、禁煙支援につながる活動を模索し、禁煙支援活動も実施できるようにしたいと思う。



写真3. 收拾結果（12月21日）



写真4. 收拾結果（10月26日）

# ポーポキ・ピース・ネットワーク 「健康って、何色？」

薬学部 准教授 桂木 聡子

## 1. はじめに

「健康」とは何だろう。人は常に「健康」を求めています。しかし、自分が本当に目指している「健康」とは何なのか、どんな状態なのかと言う事に関しては具体的に細かく考えていないことが多く、そのために、どうしたら「健康」なのかという判断ができず、常に「健康」を求めることになってしまいます。そして、「健康」と「平和」は切っても切れない関係にありますが、それがどのように関係しているのかもなかなか分かりづらいです。自らの健康に気づき、自分の健康と他人の健康は関係があるのか、地域や地球の環境は健康に関係があるのか等、本当は深く関係しているのに、気づいていなかったことなどを、判り易く考えてもらうために、身近なことを、五感を使って考えるワークショップという参加型形式でプログラムを行い、今回は「平和と健康」について参加者みんなで考えました。

## 2. 導入

ポーポキ・ピース・ネットワークの案内役は白い大きなネコ。カラフルなしましましっぽが

はじめまして、ぼくは、ポーポキです！  
Hello, I'm Popoki!



自慢です。ポーポキと一緒に先ず心と身体をほぐすためにポガ（ポーポキのヨガ）をします。この導入の部分で、見知らぬ参加者同士があつという間に打ち解けて、後の共同作業がスムーズになります。

次に、4冊のポーポキのピースブックの中から何枚かを選んで読み聞かせを行い、平和や健康について考えます。色々な身体的特徴や価値観がある人が一緒にいられることは平和？元気になる薬はあるのかしら？お互いに支え合うことは平和？1人の平和はないの？ポーポキは色々な質問をします。質問自体は単純なも



のでも、考えれば考えるほど色々な事に気づき



ます。そして、次にグループに分かれて、絵のカードを使って、それぞれがその絵を見た時に平和と思うか健康と思うかを述べて、どうしてそう思ったかを伝えることで、自分が考えていたことを言語化し、他の人の考えを聞くことで、新たに考え始めたりすることができました。また、他の国の方が各グループに一人以上含まれていたため、国や文化による違いや同じであることを知ることも面白かった。

### 3. 五感と平和と健康の表づくり



平和や健康をどのようなもので感じるかを表にするワークを行った。面白かったことは、別に他のグループを見たわけではないのに、どのグループも絵で表現し始めたこと。言葉よりも絵の方が伝わりやすいと一人の参加者は言う。子どもと話しをする時や、色々な考えがある時には、難しい言葉で言うよりも、それを絵にした

方がお互いに伝わりやすいようで、実際に言葉だけで考えていた時よりも、絵を描き出した時に、どのグループも活き活きと会話も弾んでいたようでした。そして、全てのグループに共通したことは、平和の味覚はケーキや果物、チョコレートキャンディなどの甘い物。健康は、身体に良い食べ物。平和の視覚は、太陽や海の他に、笑顔。健康の視覚はメガネ、ピンクのほっぺ、緑の森。平和の聴覚は、鳥の声や風鈴。健康は心臓の鼓動や応援する声。平和の匂いは花や森などの自然の匂いのご飯の匂い、健康は臭くないことや新鮮な空気、赤ちゃんの匂いなど。平和の触覚は、握手、布団。健康は、盛り上がった筋肉や温泉。でも、どのグループも健康の匂いを考える事が一番難しかったと言われた。



晴れたら平和と健康を探して散歩する予定だったけれど、あいにくの雨。そこで、部屋の窓を全開にして、みんなで目を閉じて、暫く自分の五感を使ってもらおう。聞こえてくるのは、波の音、雨の音、人の話す音や遠くから聞こえてくる人の声、車の音。雨や海の匂い。部屋の中とは違う空気の流れや気温。今自分たちが表を作る時に考えた五感を十分に感じてもらう。

### 4. 平和と健康の指標づくり

平和と健康について考えて来て、やはり平和と健康はとても密接に関係していると思うとどのグループも言われる。そこで、それぞれのグループで、健康や平和を測る指標を作ってもらおうことになりました。何を指標にして、どの



ように測るのかを考えました。参加者は皆、平和や健康について興味があり、色々な事を今まで考えてきた経験があるとされています。しかし、いざ考え始めると、何を指標にすればいいのか、思いつかない。先ほどの表を使って考えようとしても、なかなか前に進まない。どのグループも、再度自分の考える平和や健康についてお互いに活発な意見交換が始まりました。「分かった！！元気を指標にして…でも、それなら平和はどう考えたらいいの？」分かったと、あれっ？を繰り返しながら、自分のそしてお互いの考えを深めていきました。結果として、十分満足の物が時間内にはできあがらなかったけれど、他のグループの発表を見て、色々な事が納得できたり、再度考え込んだりすることができました。

## 5. まとめ

健康の問題を考える時、自分自身の健康のことから考え始めても、それは個人の問題だけじゃ済まないことが多い。世界が戦争になったり、



環境が汚れたり、温暖化が進んだり、私たちを取り巻く様々な事によって、一人一人の個人の健康は左右される。それだけではなくて、家族や自分の友人、隣の健康も自分に関わってくることもある。普段気にしないそのような事が、色々な人と一緒に考える事で分かってくる。それと、国が違っても、健康に関する事が同じだったり、視点が違うことがあると分かったら、今まで考えたことが見えてきたりもする。

アンケート結果から、満足度の平均点は5点満点中4.8点で、全員がまた参加したいと言われました。

その理由として、普段考えない事を考える事が出来た。他の参加者のアイデアを聞くと自分の思い込みや固定観念に気づくことができる。掘り下げることの大切さが分かったから。意識はしていても、それを言葉にしたり、普段使わ



ないツールを使って考えるのが楽しいからとのことです。そして、一方的な知識ではなく、ワークショップ形式がよい。自由に意見を表せるのがよいとの意見もありました。

また、もっともっと平和や健康について色々な事を考えてみたいし、色々な事を話し合ってみたいという意見も多くありました。

来年度も、工夫を凝らしたプログラムを考えたいと思います。



参加者：15名（外国の方 5名を含む）

## 嚥下機能低下予防講座と嚥下健診

# いつまでも自分の口から食べ続けるために

兵庫医科大学ささやま医療センター リハビリテーションセンター 室長 坂本 利恵  
兵庫医療大学 リハビリテーション学部 准教授 森 明子  
看護学部 教授 細見 明代、講師 山田 千春  
報告者 薬学部 准教授 桂木 聡子

### 1. はじめに

日常の中で、食べるという行為は、息をすると言う事と同じように、とても自然で特に考えもせずに行っていることのように思われるが、実はとても大変なことである。赤ちゃんが、授乳から離乳食そして、だんだん大人と同じようなものが食べられるようになるまで、とても事細かに気を遣って考えられている。しかし、だんだん飲み込みにくくなっていく、状態に関する関心は未だ高いとはいえない。けれども、食事は一日三回朝・昼・夜のとても大きな行為であり、人生の多くの時間を占めるイベントでもある。もし、その時間が楽しいものでなければ、生きている時間もつまらないものになってしまう。そんな不安を取り除き、終生楽しく食事を摂ることが出来るようになるにはどうすれば良いのか、また薬もやはり飲まなければ効かない、どのような工夫があるのか、一緒に考えてみたい。

### 2. 飲み込む力を高める日常ケア

「自分でできる嚥下機能チェックポイント」の講座では、①食べる・飲み込む動作にも体操が重要であること、②飲み込むときに働く筋肉や関節を知ること、③飲み込みやすい姿勢とは、④ひとりでできる嚥下体操の方法、の4つのポイントに絞り講義を行った。食べる・飲み込む動作は手足の運動と同様に、日頃からしっかりと動かしていくことの重要性、また正しい姿勢で食事を取ることがムセの予防にもつながる

点なども盛り込んだ。また、ご自身が介助者となり、対象者の方へ接することが必要な場面も想定し、セルフケアだけではなく、サポートする側に立った際の嚥下機能チェックポイントについても触れた。

日頃から嚥下機能に関心の高い方々が受講されていることもあり、1つ1つの内容に対し、熱心に聴講されていた。講座の後半には、簡単な実技体験も実施したが、参加者全員が積極的に体を動かし、嚥下に関する筋肉や関節の触診、ひとりでできる嚥下体操を実践していた。



### 3. 安全においしく食べるために自分でできる日常ケア

嚥下の仕組みと高齢による嚥下機能への影響、嚥下機能の確認簡単テスト、嚥下機能を鍛えるらくらく体操、口腔ケアについて講義を行った。参加者ご自身で顔を上下に向けて飲み込んでいただいたり、発声をしていただいたりして、体験を通して嚥下に関わる筋肉の動きを実感していただいた。参加者全員が熱心に聴かれ、

身体等を動かさずときも積極的に実施された。また、高齢者にとっての「食べることの意味」の話のときには、大きくうなずいて聴かれていた。



#### 4. 自分でとろみをつけてみよう！

実際に飲み込みにくくなってしまったときには、どうすればよいのか？の一つの方法として、トロミ剤の活用を紹介した。参加者にミネラルウォーターとトロミ剤を配付し、薄い・中間・濃いので3段階のトロミ液を実際に作成していただいた。とろみを付けることで、食物の咽頭への流れ込みがゆっくりになり、食材のまとまりがよくなるという説明に頷かれ、各自が作成したトロミ液を口に含み、その違いを体感されていた。また、ミネラルウォーター以外にも牛乳、コーラなど様々な種類の液体も試し、トロミ剤の付き方の違いを比較していただき、トロミ剤を活用する際の留意点をお伝えした。



#### 5. 嚥下とくすり

今薬を飲んでいる人の問いかけに参加者全

員が手を挙げられた。どのような薬でも、内服薬であるからには、飲み込まなければ効果はないという所から話を始めた。薬を飲みにくいと感じたことがある人の間にも、何人かの方が手を挙げられた。そこで、先ず薬の形とその仕組みには理由があるので、安易につぶしてはいけないという話しをする。また、その前の山田先生がトロミの話しをされていたので、実際にゼリーを使って服用するにはどのようにすればよいのかという話しには、全員が納得されたように頷かれた。そして、そのゼリーの成分にも気をつけて欲しいことがあるので、薬のこと飲みにくくなった時のことは、かかりつけ薬剤師に相談してもらうようお願いした。



#### 6. まとめ

今回の参加者の方は、今特にのみ込みで困っているという方はいらっしゃらなかったようであるけれど、何となく不安で、将来的に嚥下困難になるのではという心配をお持ちの方や、家族の介護で困った事がある方がおあったように思う。森先生や細見先生の具体的な飲み込むための練習や日頃できる運動などは、何度も一緒にされて、帰ってから絶対練習すると仰っていた。また、実際に自分でトロミを付けると言う事を始めてされた方も多く、特に男の方は、肩に力を入れて一生懸命されていた。料理になれているはずの女の方も、玉になったり、上手く混ぜられなかったり、思った以上に

難しい事を体感されていた. このように話しを聞くだけでなく, 実際に体験することも大切であると思う.

## 7. 家族で楽しむクリスマス 2017 ホテルのやわらかコース料理

今年度もこのプロジェクトの最後に, ポートピアホテルの協力を得て, 嚥下障害を持つ方とその家族の方が一緒にクリスマスにホテルのコース料理を楽しめるイベントを行った. 今年は, リピーターの方だけでなく, 初めてと言われる方も多く, 新聞を見て申し込まれた方もいらっしやった.

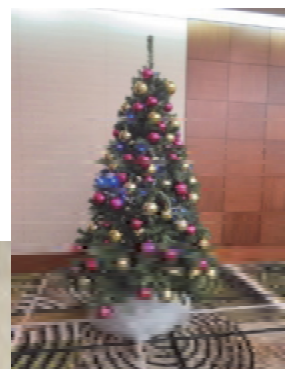


そして, 初めての方は, 柔らかとされているけれど, 本当に飲み込めるのかが不安とされていたが, 全部食べることができたと喜ばれ



たり, 大好きだったパンが食べられなくなっていったのに, 今日は食べることができたと言われる方もあった. 家では残すことも多いのに, 今日は完食してくれたと喜ばれるお母さんもあった. 食事が美味しいからか, 普段よりも口の動きが活発ですと言われる方もあった. 講話の後各テーブルを回ると, 色々な観点からの質問があり, それら一つ一つにそれぞれの専門職が答える事ができ. 食事が美味しいだけでなく, とても満足できる食事会でしたと仰った方もあった.

試食の時に色々なオー



ダーをさせてもらって, 改善していた料理

や, 試食のときは良かったのに, なぜか本番では少し硬かった料理があり, こちらの方ももっとアドバイスの工夫も必要であると考えさせられた.

華やかで晴れの日を演出して下さったクリスマスソングの生演奏に, とても喜んでおられる子どもさんや手を叩いて顔をほころばせる高齢の方. 皆さん本当に幸せそうに見えた.

家族で楽しむというのは, 本当に大切なことだと感じたプログラム. 第 10 回目の来年も, 是非続けたいと考えている. 大学 PJ 参加者 34 名, ホテル PJ 参加者 49 名

# 第3回 がん患者・家族のための サポートグループプログラム

—語りあい・学びあい・支えあう— がん患者と家族のおしゃべりサロン—

看護学部 准教授 田中 登美

## 1. 目的

地域で生活しているがん患者とその家族が、疾患に伴う心理社会的な困難に対処し乗り越える力を見いだせるように、がん患者・家族どうして気持ちの表出を図り、互いに体験を分かち合うことによって、エンパワメントされることを目的に、グループサポートの場・機会を提供することとした。

平成 22 年度から毎年開催してきたプログラムの内容をさらにブラッシュアップし、患者・家族が相互に交流できる場とした。

## 2. 対象

対象は、ポートアイランドおよび神戸近郊に住居、または近郊の医療施設もしくは兵庫医科大学病院で医療やケアを受けている、がん患者およびがん患者の家族、約 15～20 名とした。原則として全プログラムに継続して参加可能な方とした。

## 3. 方法

### 1) 開催概要

(1) 場所：本学 M473 教室

(2) 日程：

第 1 回 平成 29 年 10 月 21 日（土）

第 2 回 平成 29 年 10 月 28 日（土）

第 3 回 平成 29 年 11 月 3 日（金 祝日）

時間は、10：15 から受付を開始し、プログラムは、10：30～12：30 の 120 分とした。

(3) 参加者：

地域で生活するがん患者、がんサバイバー、がん患者の家族で、原則として全プログラムに継続して参加可能な方とした。

### 2) 開催準備

(1) プログラムの内容や担当者、参加募集方法などを検討した（平成 29 年 5～8 月）。

神戸市立医療センター中央市民病院看護部・兵庫医科大学病院看護部と連携し、企画・準備を行った。

(2) 当初、8 月に開催予定をして参加者を募集した。しかし参加希望数が少なく、また猛暑で途中辞退者が出るのが予測された。プログラムの性質から考えて、参加者が途中で変更になることは、参加者のプログラムへの満足度が低下することが考えられたため、開催時期を 10 月中旬以降に変更して、再度広報及びプログラムの参加者の募集を行った（平成 29 年 6～10 月）。

・ポートアイランド内の新聞折込チラシの配布

- ・神戸市立医療センター中央市民病院や兵庫医科大学病院でのポスターの掲示・チラシ配布
  - ・ポートライナー駅でのポスターの掲示
  - ・本学 HP の掲示
  - ・ポートライナー駅周辺の薬局でのチラシ配
  - ・尼崎市、西宮市、神戸市、明石市内にある 800 床以上の病院でのチラシ配布
- (3) テーマや講義・演習内容などに応じて外部講師等の協力を得た。

メンバー：

兵庫医療大学看護学部

田中登美（がん看護専門看護師）

山内洋子（がん看護専門看護師）

兵庫医科大学病院

西村裕美子（がん看護専門看護師）

神戸市立医療センター中央市民病院

濱田麻美子（がん看護専門看護師）

梅田節子（がん看護専門看護師）

岩田奈美（がん看護専門看護師）

協力者：

田中奈々美さん（アロマセラピスト）

甲斐年美さん（訪問看護認定看護師）

- (4) 各回の終了時に参加者からの評価・要望に関するアンケート調査を行った。その結果を次回開催内容に活用した

## 4. 結果

各回に設定したテーマに基づき、目標を立て、情報提供と参加者による話し合いを行った。1 回約 120 分とした。情報提供は、運営スタッフおよび外部講師が担当した。また話し合いは、講義担当者やスタッフが調整役として参加した。

<テーマ、目標、内容、担当者、感想>

### 第 1 回 がん体験と私の気持ち

【目標】

1. グループメンバーが互いに知り合う
2. 一人ひとりのがん体験や考え、気持ちを話し、共有する
3. お互いの体験から共感や励ましの思いをもつ  
自己紹介；名前、参加動機などの発表を行う  
（担当：田中と、ファシリ：梅田、山内、岩田）  
情報提供；ストレスについて（担当；梅田）  
話し合い；  
・今までの体験や思いについて  
・現在の生活の中でストレスをどのように感じているか

- ・類似した体験があるか
  - ・他者の体験に対する感想など  
(担当：梅田、ﾌｼﾞｼﾞ：山内、岩田、田中と)
- 体験；リラクゼーション (担当；岩田)

#### 参加者 4名

- ・少人数、アットホームな感じでよかった。
- ・しゃべりやすかったです。
- ・1回目なので少し緊張しました。がんの体験と私の気持ちをもっと上手にしゃべりたかったです。
- ・体験をもった人どうしが意見交換する場所を設けてもらうという事は気持ちの通じることが解って本当にありがたいです。先生に対する思いも間に立って聞いてもらい、今後の診察に役立ててもらえればうれしい。

### 第2回 日々の健康と生活への対応

#### 【目標】

1. 日々の生活と健康に対応する資源と活用方法について考える
2. 現在行っている工夫や考え、気持ちを話して共有する
3. 新たに行えそうな工夫があれば、生活に取り入れて活用してみる

#### 情報提供；

- ・食事について (担当；濱田)
- ・運動について (担当；山内)

#### 話し合い；

- ・情報提供に関する疑問点
- ・現在、生活や健康などに関して行っている工夫などについて

(担当：濱田、ﾌｼﾞｼﾞ：山内、田中な)

体験；アロマセラピー (担当；田中な)

#### 参加者 4名

- ・アロマの体験ははじめてでとても楽しく、ためになりました。かなり癒された。
- ・食に対して自然体でかたよらないと云う事に気を付ければあまり神経質になることもないという事が解り楽になりました。
- ・食事についていろいろ情報があふれているが、ためになる話であった。食のことで日頃思っていた疑問が解決しました。
- ・多くの講師の話やメンバーの方の話がとても参考になりました。

### 第3回 さまざまな資源と役立つ情報

#### 【目標】

1. 病院で活用できる資源やサービス、がんに関する情報の取得とその使い方について理解する
2. 緩和ケア及び地域の活用できる資源やサービスとその使い方について理解する
3. 情報の整理と自分の気持ちを伝える方法を考える
4. 本プログラムへの参加を通じて、目的の達成状況とこれからのがんとともに生きることへの

思いについて語り合い、気持ちを共有する  
情報提供；

- ・地域で活用できるサービス (担当；甲斐)
  - ・病院で活用できるサービス (担当；西村)
  - ・情報の整理と自分の気持ちを伝える (担当；山内)
- 話し合い；

- ・情報提供に関する疑問点
- ・参加した目的を踏まえた自由な話し合い  
考えたことや気づいたこと、今の気持ち、これからの生活についての思いなど

(担当：山内、ﾌｼﾞｼﾞ：甲斐、西村、田中と)

まとめ (担当；田中と)

#### 参加者 4名

- ・今は落ち着いていますが、これからまた病気の状態に変化があった時等、今回の勉強会大変心強く感じます。資料もいただき、役立てて行きたいです。ありがとうございます。
- ・目的は体験者同士のおしゃべりでしたが新しい情報を知るのには必要だと思いました。
- ・大変勉強になりました。まだまだ知らないことばかりです。

### <全プログラムを通してのご意見ご感想>

Q：このプログラムに参加してよかったと思うか？

- 大変そう思う；4名
- そう思う；0名
- あまりそう思わない；0名
- 全くそう思わない；0名

Q：3回のプログラムを通してのご感想

- ・毎月3回は少しハードかも・・・。年間通して3回とか6か月とか・・・
- ・パワーポイントだけではその時解ったつもりでも忘れてしまうことがあるので、プリントの存在は大きいです。必要時に見直して活用させていただきます。
- ・とても有効な情報の提供をいただきました。活用していきたいと思います。

Q：今後、プログラムをよりよいものにするための意見

- ・ユニット単位 (マンションなど) で参加者を集めてもらい、アウトリーチでの講座を開催。高校、大学での開催は学生自身だけでなく家族への知識の伝達にも効果がある。→当事者でないため情報ゼロの人達への提示により、健康を如何に維持するかを考えてもらう。
- ・今回の内容を必要としている人が沢山いると思うのでもっと沢山の人が受けてほしいです。私は新聞の折り込みで機会をいただきました。

### 5. まとめ

参加者は少なかったが、満足度は高かった。開催時期や回数、利便性のいい場所での開催などを検討しながら継続していきたい。

# 「リラクゼーションを取り入れた健やかな生活を目指して」 ～家庭に役立つ看護技術講座シリーズ～

看護学部 鈴木 みゆき、荻野 待子、増田 富美子  
岸 あゆみ、竹田 千佐子

## 1. はじめに

世界有数の長寿国となった現在、我が国では、単なる長寿だけではなく、その生活の質が注目され、いかに健康が保持できるかが重要な課題となっている。また、何らかの疾患になると、医療は急性期に短期集中して提供されるようになり、その後は、外来治療を受けながら地域で療養生活を送る人たちが増えている。したがって、地域において重要な視点は、「いかに健康づくりを行い、健康を保持するか」と、「いかに安心して療養生活を送れるか」であると考えます。

そこで、地域住民の健康づくりを目的とし、健康人にはその健康を維持できるように、療養者には快適な療養生活を過ごすことができるように、平成28年度から継続して、本プロジェクトを実施している。なお、看護の強みである快適性を重視し、リラクゼーションを取り入れた看護技術にこだわって展開している。

本プロジェクトは、学生、教員が一体となり、社会貢献を目指したものである。学生は、ボランティアの立場として運営に携わるだけでなく、企画そのものに中心的に関与した。事前に十分に準備し、教員により万全の指導を受けた看護学部学生と教員が共に協働し運営した。

地域住民には、リラクゼーションを取り入れることの重要性を伝授でき、学生は技術の提供を通して、ケアの難しさや喜びのほか、コミュニケーションをはかるうえでの多くの学びがあった。ここでは、本プロジェクトの概要とともに、その成果について報告する。

## 2. プログラムの概要

### 1) 開催日程、参加者および内容

第1回 平成29年10月28日：12名

【講義】リラクゼーションとは何か、ストレスとは何か、ハンドマッサージについて

【実技】手浴とハンドマッサージ

第2回 平成29年11月23日：17名

【講義】老化とストレス、有効なストレス対処法について

【実技】ハンドマッサージ

第3回 平成29年12月16日：10名

【講義】足浴の方法、足浴の効果、フットマッサージ法について

【実技】フットマッサージ

### 2) 毎回の流れ（各回1時間30分）

(1) 知識の提供（講義30分）

(2) 看護技術の提供（実技概ね1時間：30分×2クール）：個別に実施、1人につき30分

(3) 健康チェックおよび茶菓を交えて歓談：看護技術の提供を入れ替え制としていたため、技術を受けていない時間は、マッサージ器、インボディ（体成分分析装置）などを体験頂いた。また、茶菓を交えて、参加者同志、もしくは運営スタッフと歓談した。

### 3) 学生の取り組み

第1回 7名：(1年生7名)

第2回 4名：(2年生4名)

第3回 6名：(2年生2名、1年生4名)

無料サービス提供をするボランティアとしての一面だけではなく、参加した学生にとって意味ある経験となるために、以下の①から④の取り組みを行った。教員は、教育的な関わりを心がけ、学生一人一人が成長できることを目指した。

①事前準備と事前練習：技術の講習会、練習指導

②事前打ち合わせ：運営の打ち合わせ，開催前の技術確認

③実施：地域住民に直接知識の提供および技術の実践

④事後の振り返り：運営，技術面でよかった点，改善点

### 3. 参加者の反応

参加者から各回で感想を記述して頂いた。講義に対しては、「リラクセーションの大切さがわかった」，「日々の生活の中で講義を思い起こしたい」などの感想を頂いた。また，学生の実技に対して，「丁寧で気持ちよかった」，「学生さんのガンバリが嬉しかった」，「学生さんが一生懸命で感銘を受けた」などの声があった。今年度は，さらに，「他の参加者との会話もありストレスも解消した」，「他の方と会話がはずみ楽しかった」という感想を得た。

### 4. 学生の学び

学生からは，事後に行った振り返りで以下のコメントがみられた。

「同世代でない方とコミュニケーションを図る機会が日頃なかったので，もっと気の利いた返し方ができるようになりたいと思った」，「マッサージに集中しすぎて，話を聴くことが難しかった」，

「この道を選んで良かったと改めて思った」，「学生だけど，看護師として，参加者がお話をしてくれていた。日々の勉強への動機付けとなった」などの声があった。

### 5. まとめ

参加下さる地域の方から，いつもあたたかいコメントを頂き，看護の力を地域社会に還元することが今後も求められていると感じている。

そして，参加学生との振り返りでは，この活動を通して，一人ひとりに固有の学びや喜びがあり，学生にとっても意義深い体験になっている。

次年度も，地域の方，学生にとって有益なプロジェクトになるために，活動の継続を行いたい。





# ナイチンゲールの「看護覚え書」を読む

－健康を守るための暮らしのヒント－

看護学部 講師 魚崎 須美

## 1. はじめに

本企画は、平成 28 年度に続き 2 年目になりました。参加者の中には継続して参加をしてくださっている方もあります。継続参加の方にも、初めて参加いただいた方にも満足していただける内容となるように工夫をしています。

ナイチンゲールの著書『看護覚え書』は、看護師のテキストとして紹介されることが多いのですが、実は一般市民に向けて書かれた健康生活のための啓発書でもあります。

『看護覚え書』（フロレンス・ナイチンゲール、1860）には、看護の原理に基づいた生命と健康を守るための暮らしのヒントが、「換気と保温」、「住居の健康」、「小管理」、「物音」、「変化」、「食事」など、序章、補章の他 13 章に渡って具体的に記述されています。

今年度は全 4 回を通して「生活の変化」をテーマとしてとりあげました。

『看護覚え書』が書かれたイギリスの時代背景や当時の看護の様子、著者フロレンス・ナイチンゲールの生涯を紹介し、そして『看護覚え書』が 170 年も前に書かれた書物でありながら、現代においても通じる優れた健康啓発書であることの意味を解説しました。

また、「生活の変化」の実践編として、外部講師を招聘して、「体験!!手で触れる癒しの効果～アロマを使ったタクティールタッチ～」を体験学習していただきました。

## 2. 講座内容

### 1) 第 1 回「ナイチンゲールと『看護覚え書』」

第 1 回では、『看護覚え書』が書かれた 1860 年頃のイギリスの時代背景や、専門職教育が未だ開始されていない時代の看護の姿を紹介し

ました。そして著者フロレンス・ナイチンゲールの生涯にわたる功績を通して看護が専門職業として確立されていった経緯を紹介しました。

- ナイチンゲールが生きた時代背景
- “著述家”としてのナイチンゲール
- “看護の発見者”としてのナイチンゲール
- “優れた管理者”としてのナイチンゲール
- “病院建築家”としてのナイチンゲール
- “衛生改革者”としてのナイチンゲール
- “統計学者”としてのナイチンゲール
- “ソーシャルワーカー”としてのナイチンゲール



聖トマス病院に建てられたナイチンゲール病棟の外観。ナイチンゲールの考案による 3 層の窓から、常に新鮮な空気が確保できる構造になっている。(2010 年 8 月魚崎撮影)

### 2) 第 2 回「ナイチンゲールの『看護覚え書』を読む①～病人の看護と健康人の看護～」

第 2 回では、ナイチンゲールが『看護覚え書』が「家族の健康に責任を負う女性たちに向けて本来の看護を説き、同時に、病院で働く看護師たちに看護のあるべき姿を教えようと考え」（金井,2014）て書かれた著書であることと、『看護覚え書』を読解するための方法を紹介し、そして「病気とは何か」「健康とは何か」を看護の視点から解説しました。

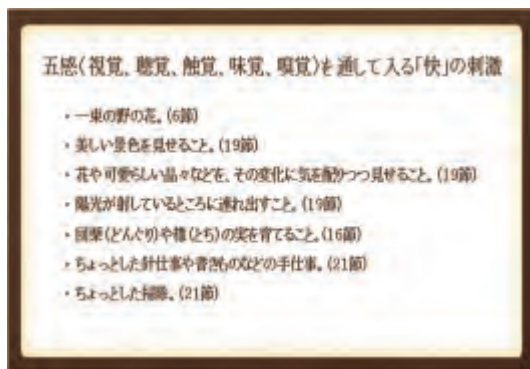
- 『看護覚え書』が書かれた背景
- 『看護覚え書』の出版事情と日本への浸透
- サブタイトルに込められたナイチンゲールの思い
- 『看護覚え書』は縦と横から読む
- 『看護覚え書』3つのキーワード
- 「病気とは回復過程である」の意味
- 「健康とは何か」
- 「回復過程を助け健康を守る看護とは」



3) 第3回「ナイチンゲールの『看護覚え書』を読む②～変化：からだのここらにおよぼす影響～」

第3回では、『看護覚え書』の第5章に書かれてある「変化(variety)」をテーマにとしました。人間の生活にとって「変化」がいかに大切であるかを、ナイチンゲールの記述と、研究報告(魚崎,2013)をもとに解説しました。

- 人間の生活にとっての「変化」の必要性
- 「変化」が健康におよぼす効用
- 五感を通して入る「快」の刺激
- からだがここらにおよぼす影響とは
- 病人の看護における「変化」への配慮



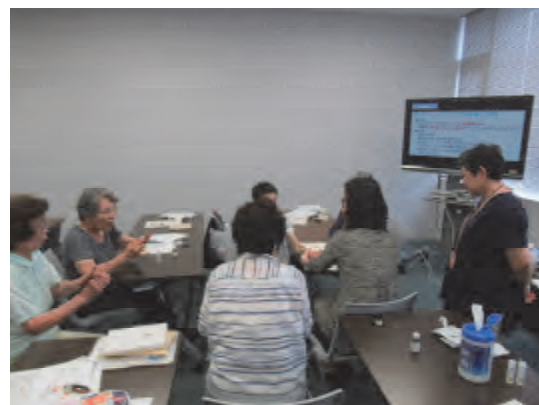
4) 第4回「体験!!手で触れる癒しの効果～アロマを使ったタクティールタッチ～」

講師：神戸医療福祉大学社会福祉学部

社会福祉学科准教授 荒木実代先生

人は誕生時から、愛情や親密感を確かめたり、気持ちよさをもたらしたりする方法として、肌と肌との触れ合いを自然と行っています。触れ合うことで、相手に認められているという安心感や信頼を抱き、自身を深めることができます。「手当て」という言葉があるように、手で触れる効果は計り知れません。

第4回では、『看護覚え書』の「変化：からだのここらにおよぼす影響」の実践編として、手で触れる癒しの方法について講師から実技を交えてご指導いただきました。



引用文献

- ・ Florence Nightingale:湯楨ます,薄井坦子,小玉香津子,田村真,小南吉彦(訳):看護覚え書(改訳第7版).現代社.2011.
- ・ Florence Nightingale:薄井坦子,小玉香津子,田村真,山本利江,和住淑子,小南吉彦(訳):看護小論集.病人の看護と健康を守る看護.現代社.2004.
- ・ 金井一薫：実践を創る 新看護学原論.現代社,2012.
- ・ 小南吉彦：連続講義・講義録『看護覚え書』を読む(第1号),現代社.
- ・ 魚崎須美：独居高齢者の終末過程を支援する訪問看護の役割.甲南女子大学修士論文.2014.

# 遺伝リテラシーって何？

ーゲームを通して学びましょうー

看護学部 片田 千尋

## 1. はじめに

医療の進歩に伴い、染色体や DNA、遺伝子の検査である“遺伝学的検査”が多くの場面で活用されるようになりました(表1)。なかでも、近年は自宅で唾液や口腔粘膜を採取し、郵送するのみで受けられる“DTC(Direct to Customer)遺伝子検査”が登場し、遺伝学的検査は医療機関以外でも受けられるようになりました。日本でも 2012 年から DTC 遺伝子検査に多くの企業が参入しており、すでに数百万人が受検したと報じられています。

表 1 遺伝学的検査の例

医療機関で実施する 遺伝学的検査	DTC 遺伝子検査 =自宅のできる遺伝子検査
●遺伝性疾患の診断	●生活習慣病の発症リスク診断
●薬剤の効果や副作用の検査	●ダイエット法を見つける検査
●がんの検査	●体質の検査
●出生前診断	●才能の検査
●発症前診断	
●保因者診断	

## 2. 遺伝学的検査と遺伝カウンセリング

遺伝学的検査で明らかとなる DNA や遺伝子の遺伝情報は、生涯において変化せず、親族間で一部を共有しています。そのため、遺伝学的検査を受けて遺伝子に変異があると分かった場合、検査を受けた本人だけでなく、親族の遺伝子にも変異の可能性があることが判明します。つまり、安易に遺伝学的検査を受けることによって、親族の心配や苦悩につながることもあり、遺伝情報は不変であることから、その苦悩が生涯続く可能性もあるのです。そのため、遺伝学的検査を受けるにはメリット・デメリットを正しく理解したうえで意思決定することが不可欠であり、そのためには遺伝カウンセリングが必要です。

遺伝カウンセリングとは、遺伝医療を専門とする医師や遺伝カウンセラーから情報提供やサポートを受け、遺伝に関する意思決定を行うための支援です。医療機関で受ける遺伝学的検査では遺伝カウンセリングを受けるため、正しい知識を得て、納得したうえで検査を受けるかどうかの意思決定ができます。

## 3. DTC 遺伝子検査の問題点

DTC 遺伝子検査では遺伝カウンセリングが行われなため、検査のデメリットを十分に理解せず、安易に検査を受けることにつながると問題視されています。

また、DTC 遺伝子検査では、DNA 配列の 1 つの塩基が他の塩基に入れ替わっている SNP (スニップ) という部分を調べ、その SNP の特徴から体質や生活習慣病のリスクを統計的に分析します。しかし、体質や生活習慣病のリスクは、SNP だけでなく環境要因が大きく、遺伝学的検査だけでは予測できないため、欧米では DTC 遺伝子検査の質を法的に規制しています。一方、日本には DTC 遺伝子検査の明確な法的規制がありません。そのため、『子どもの才能診断』と宣伝し、難聴に関連する遺伝子の有無を調べて“音楽の才能がある”と分析する検査会社や、検査結果をもとに美容商品やサプリメントを販売する企業も報告されています。さらに、検査会社が取得した遺伝情報の管理についても法的規制がないため、遺伝情報が流出する恐れさえあります。

以上のことから、遺伝学や遺伝学的検査に関する正しい知識を持ち、遺伝学的検査のメリット・デメリットを理解したうえで、検査を受けるかを意思決定することのできる能力である“遺伝リテラシー”が必要になっています。

#### 4. 遺伝リテラシー教育の必要性

日本の初等・中等教育ではヒトの遺伝についてほとんど教育されないため、高等教育で生物科目を選択しなかった場合、遺伝学に関する知識を得る機会は多くありません。日本人妊婦を対象とした調査において遺伝学に関する知識不足が報告されていることから（NIPT コンソーシアム, 2014）、日本人女性の遺伝リテラシーの低さが示唆されます。そのため、日本人女性の遺伝リテラシーを高めるための“遺伝リテラシー教育”が必要です。

しかし、遺伝リテラシー教育に関する日本の研究には、小学生を対象とした実践報告が散見されるのみで、成人を対象とした報告はほとんどみられません。また、遺伝学的検査には、出生前診断、遺伝性の乳がんの検査、ダイエットや子どもの才能診断など、女性に関心をもちやすい検査が多くみられます。そのため、成人女性の遺伝リテラシーを高めることが急務であると考えます。したがって、成人女性が遺伝学的検査を受けるかどうかについて主体的に意思決定できるための遺伝リテラシー教育プログラムを開発しました。

#### 5. 成人女性のための遺伝リテラシー教育

長崎大学で小学生を対象に実施している遺伝リテラシー教育プログラム（佐々木, 2014）を基に、成人女性の関心が高い遺伝学的検査に関する情報や意思決定に関する内容を追加し、妥当性を検討した結果、

特徴	
1. 髪の色	2. 顔色
髪の色が遺伝的 遺伝的決定	顔色が遺伝的 遺伝的決定
3. 顔の大きさ	4. 歯の色
顔の大きさが遺伝的 遺伝的決定	歯の色が遺伝的 遺伝的決定
5. 鼻の形	6. 舌の色
鼻の形が遺伝的 遺伝的決定	舌の色が遺伝的 遺伝的決定
7. 手の大きさ	8. 手の色
手の大きさが遺伝的 遺伝的決定	手の色が遺伝的 遺伝的決定

図1 遺伝的特徴

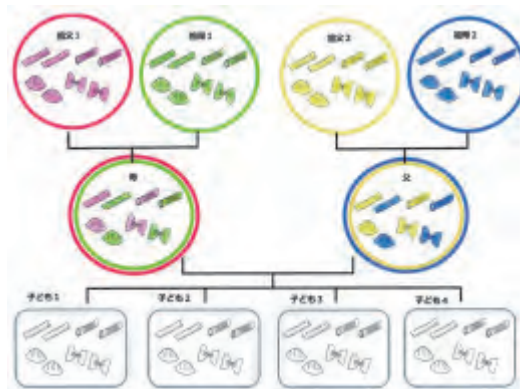


図2 パスタ遺伝子ゲーム

以下の5点で構成される遺伝リテラシー教育プログラムとなりました。このプログラムを用いたワークショップを地域交流プロジェクトにて実施しました。

- 1) アイスブレイク：遺伝的特徴を理解するためのゲーム（図1）
- 2) 様々な形・色の乾燥パスタを染色体に見立て、遺伝学的な知識や遺伝的多様性の理解を深めるゲーム（図2）
- 3) 遺伝学的検査の分析妥当性や受けるメリット・デメリット、“知らないでいる権利”等についての対話型講義
- 4) 出生前診断の受検の意思決定に関連する因子と意思決定することの有用性についての対話型講義
- 5) 遺伝リテラシー向上のためのグループディスカッション

#### 6. まとめ

地域交流プロジェクトにて成人女性を対象に遺伝リテラシー教育プログラムを行った結果、参加者から「遺伝について理解が深まった」「遺伝について興味が湧き、もっと勉強したいと思えた」等の肯定的な感想が得られました。女性が遺伝について関心をもち、自ら正しい知識を得ようと行動できるようになれば、遺伝リテラシーをより高めていくことにつながります。そのため、この教育プログラムが女性の遺伝リテラシー向上の一助となるよう今後も実施していきたいと考えます。

# 「健康みなおし教室」

ートイレに悩む前にー

リハビリテーション学部 准教授 森 明子、教授 藤岡 宏幸

## 1. はじめに

尿失禁は、加齢に伴う骨盤底筋群の筋力低下・出産・肥満などが原因で、女性の30～40%に認める。そのうちの80%に腹圧性尿失禁の症状がある。なかでも、腹圧性尿失禁に対する治療の第一選択として骨盤底筋トレーニングが推奨されており、その有効性は多く報告されている。これらの骨盤底筋トレーニングは患者自身が正しく理解し継続して実施することで初めて効果が期待できる。しかし、対象者は骨盤底筋トレーニングが正しく出来ているのか確信が得られず、動機づけが困難な場合もあり、継続した実施が困難な場合も多い。したがって、尿失禁に関する知識や骨盤底筋トレーニングの目的と効果等を含めたプログラムを提供し、自ら実施できるよう支援していくことは、尿失禁の予防的取り組みとして意義のあることである。

そこでこの度、平成29年度地域交流プロジェクトとして、地域在住女性に対し尿失禁に関する知識や骨盤底筋トレーニングを啓蒙し、自宅でも継続して実施できるようプログラムを実施した。

なお、ここ数年、女性特有の悩みの1つである尿失禁（尿もれ）の予防体操に関するテーマでプロジェクトを開催してきた。平成29年度はこれまでの経験を踏まえ、フォローアップする時期を昨年度より早期より集中的に実施し、さらに充実度の高いプロジェクト内容へ改善したものである。

## 2. 実践概要

### 1) プロジェクト概要

地域連携実践センター平成 29 年度地域交流プロジェクト「健康みなおし教室」ートイレに悩む前にー

### 2) プロジェクト担当者

森明子（理学療法士）、藤岡宏幸（医師）

### 3) 当日スタッフ

稲葉朗子（森ノ宮病院 理学療法士）、松本恵実（関西電力病院 理学療法士）垣内優芳（神戸市立西神戸医療センター 理学療法士）、柏木香澄（吉田病院附属脳血管研究所 理学療法士）柏谷明子（研究支援）、学生ボランティア

### 4) 実施日時

①Aコース:7月12日(水)、7月26日(水)、8月30日(水) 受付:10時10分 実施時間:10時30分～12時00分

②Bコース :7月12日(水)、7月26日(水)、8月30日(水) 受付:14時10分 実施時間:14時30分～16時00分

③Cコース:9月13日(水)、9月27日(水)、10月25日(水) 受付10時10分 実施時間:14時30分～12時00分

④Dコース :9月13日(水)、9月27日(水)、10月25日(水)受付:14時10分 実施時間:14時30分～16時00分

### 5) 実施場所

兵庫医療大学地域連携実践センター内

6) 参加人数:合計100名(内訳:一般58名、主催者38名、学生3名:以上延べ人数)

### 7) 実践報告

本プロジェクトは募集人数を各コース10名、プログラム実施期間は12週間(3か月間)とした。3か月間の実施中、初回、2週後、6週後にフォローアッププログラムを含むため、全3回

のプロジェクト日にすべて参加できる方を対象とした。プログラムは、尿失禁に関する問診評価実施後、①尿失禁について学ぶ（尿失禁の原因、骨盤底の構成と筋肉の理解）②骨盤底筋トレーニングについて学ぶ（目的と効果の理解）③骨盤底筋トレーニングの習得（実技練習）を行った（図1, 2）。骨盤底筋トレーニングは自宅で3か月間継続するよう指導し、3か月後にプロジェクト終了時の追跡調査を実施した。また、カレンダー表を用い、日々のトレーニング実施回数の記録をつけてもらい、トレーニング実施に対する意識づけを促すようにした。プログラム内容の理解に対する10段階自己評価（以下、自己理解度）および骨盤底筋トレーニングの習得に対する10段階自己評価（以下、自己習得感）、尿失禁に対する10段階不安評価を実施し、プロジェクト内容が参加者へ効果的に反映できているかを調査した。また、自宅での骨盤底筋トレーニングの実施状況も把握するようにした。



図1 講義実施風景



図2 実技指導実施風景

### 3. おわりに

プログラム開始時と終了時を比較すると、終了時において尿失禁や頻尿に悩む参加者が減少した。また、尿失禁に対する不安評価においても多くの方で不安が減少したと回答していた。したがって、骨盤底筋トレーニングを正しく理解し、継続して実施することは、尿失禁予防に繋がることが期待でき、また、骨盤底筋トレーニングの習慣化への第一歩である。このように、尿失禁に関する知識や骨盤底筋トレーニングの目的と効果等を含めたプログラムを提供し、自ら自宅でも実施できるよう支援していくことは尿失禁の予防的取り組みとして意義のあることである。今後も経験を重ね、より良いプロジェクトを引き続き開催していきたいと考えている。

### 4. 謝辞

本プロジェクトは「平成29年度兵庫医療大学社会学連携機構地域交流プロジェクト」および一般財団法人古川医療福祉設備振興財団平成28年度第4回研究助成金の経済的支援を受け実施した。また、今回参加して下さった地域住民の皆様、プロジェクト運営に協力をしてくださったスタッフの方々に心より感謝いたします。

平成29年度地域交流プロジェクト  
**「健康みなおし教室」トイレに悩む皆さんへ**

— 正しい知識を持って、穏やかに自分や周囲の生活に実践が定着していただくことは、生活の質にも大きな影響を及ぼします。尿失禁の原因には生活習慣、加齢に伴う骨盤底筋の弱体化、産後の影響が挙げられます。本プログラムでは尿失禁改善について学び、尿失禁予防のための対策を習得することを目的として、お子さまに託させていただきます。

◆ Aコース	7月12日(水)	7月26日(水)	8月30日(水)
◆ Bコース	7月12日(水)	7月26日(水)	8月30日(水)
◆ Cコース	9月13日(木)	9月27日(木)	10月25日(木)
◆ Dコース	9月13日(木)	9月27日(木)	10月25日(木)

【プログラムの内容】「尿失禁について学ぶ」空想創造体操について学ぶ  
 3ヶ月間の研修を受ける（参加費無料）  
 対象：45歳以上の健康な女性（各コース3回連続参加可）  
 定費：各5,100円（材料・会場）  
 場所：兵庫医療大学P棟2階 恵誠看護実習ステーション

【お申し込み・問い合わせ先】  
 兵庫医療大学 地域連携実践ステーション「健康みなおし教室」係  
 TEL: 078-6204-8793（平日 10:00~17:00）FAX: 078-304-2713  
 3名以上（5,000円）2名参加は研修生参加費を別途の上、FAX（郵便）258-0001にFAXにてお申し込みください。締切：平成29年6月12日（日）

【プロジェクト責任者】兵庫医療大学 医学部看護学 看護学連携推進機構

# 介護予防推進リーダー養成プロジェクト

リハビリテーション学部 講師 永井 宏達

## 1. はじめに

高齢化が進行しているポートアイランド地域において、高齢者が要介護状態に陥らないように予防することは喫緊の課題となっている。しかしながら、現状では地域住民や地域包括支援センターが主体となった介護予防の取り組みは限定的であり、運動を中心とした介護予防サービスを受けるには十分な機会が提供されていない。そこで、地域住民が主体的に介護予防の取り組みを運営できるようにするため、介護予防のための知識を有し、運動を指導することができるサポーターを養成することを目的とし講座を開催した。なお、本取り組みは今年で3年目となった。

## 2. 講座内容

本講座は全5回の講座とし、各回で介護予防に必要な基本的知識を身に付けるための講義と、現場で運動指導をするための実技練習の2部構成とした。(表1)

講座には新規21名、再受講12名の計33名が参加した。

### (1) 講義

講義は、介護予防において特に重要である分野について、リハビリテーション学部の教員が実施した。参加者の基本的知識の定着を図るため、次回の教室で前回の講義内容について確認する時間を毎回設定し、参加者の家庭での復習を促した。

### (2) 実技練習

実技指導では、地域での運動教室運営に必要な準備運動(ストレッチ)、筋力トレーニングの方法、デュアルタスクトレーニングの3点について、重点的にトレーニングを行った。講師のデモンストレーションの後、グループにわかれて実技練習を実践的に行った。なお、実技指導の際には毎回学生と再受講者(OB・OG)が参加し、サポートを行った。参加者には、最終回に実技の発表会を設けていることを周知し、到達レベルを達成するように促しを行った。

表1 サポーター養成講座のプログラム

	講義内容	実技内容
第1回 2/15(木)	介護予防概論(理学療法学科 講師 永井宏達)	ストレッチ 筋力トレーニングの方法
第2回 2/22(木)	介護予防のために知っておきたい心肺機能の知識 (理学療法学科 教授 玉木彰)	筋力トレーニングの方法 デュアルタスクトレーニング(基本)
第3回 3/1(木)	介護予防のために知っておきたい関節痛の知識 (理学療法学科 教授 藤岡宏幸)	筋力トレーニングの方法 デュアルタスクトレーニング(応用)
第4回 3/8(木)	介護予防のために知っておきたい認知症とうつの知識 (作業療法学科 教授 松井徳造)	トレーニング方法のグループワーク
第5回 3/16(金)	運動指導発表会 今後の活動のためのグループワーク	



図1 グループ学習の様子

講座が進むに連れ、参加者の意欲も向上し、オリジナルの運動や指導方法などを自ら開発して実践する参加者もいた。また質疑応答も非常に活発になっていった。

最終回の運動指導発表会では、習得レベルの差異はあるものの、全員が自分の担当分野に関する指導を実演することが出来た。発表後には、相手グループに対して、発表の良かった点、改善点について意見を出し合った。



図2 実技発表会の様子

### (3) 神戸市で介護予防サポーターとして活動するためのプラン

習得した知識・技術を生かせるよう、どのように今後各地域で活動をしていくのか、参加者同士で意見を出し合った。議論した結果、現在ポートアイランド地域に存在するふれあいサロン（毎月第3金曜日開催）、および港島ふれあいセンターでの体操教室（毎月第4月曜日）にて指導を実施していくこととなった。また、新神戸エリアの籠池地域福祉センター（第3月曜日）も、2名が担当することとなった。

参加者には受講修了証明として、介護予防サポーターウェアを贈呈し、今後ポートアイランド地域の介護予防を盛り上げていくことをお互いに確認し合った。今後は神戸市中央区、地域包括支援センターとも連携しながら、地域住民への健康増進と、サポーターの取り組みを支援していく予定である。



図3 講座終了時の集合写真

### 3. 講座を振り返って

本講座に関するアンケートを、本学の授業評価の形式に基づき参加者に実施した。

表2 講座評価の結果(n = 11)

質問項目	評価
1. あなたは講座の参加にあたり、講座内容の復習をしましたか？	4.23
2. あなたは、授業に対して意欲的に取り組みましたか？	4.31
3. 講座の構成と方法は良かったですか？	4.69
4. 座学での講義は分かりやすかったですか？	4.69
5. 実技指導の説明は分かりやすかったですか？	4.85
6. 教員は熱意を持って講義、実技指導に臨んでいましたか？	4.85
7. 介護予防に必要な基本的知識を身につけられたと思いますか？	4.46
8. 基本的なストレッチの指導について、技術を習得できたと思いますか？	4.23
9. 基本的な筋力トレーニング指導の技術を習得できたと思いますか？	4.00
10. デュアルタスクトレーニング指導の技術を習得できたと思いますか？	3.77
11. この講座を総合的にみたと、満足していますか？	4.69
12. またこのような講座があれば参加したいと思いますか？	4.62

概ね、良好な評価が得られたが、知識や技術の習得レベルに関しては評価が低い参加者もみられた。必要に応じて、フォローアップ講座、ステップアップ講座等を開講していく必要があると思われる。今回受講されたサポーターの方々が活躍できるよう、今後も継続的に支援を行っていく。



# 歩き方を見直しましょう

～地域在住中高齢者の歩行分析と運動機能測定～

リハビリテーション学部 講師 塚越 累

## 1. はじめに

人は加齢や障害によって筋力や柔軟性といった運動機能が低下し、歩行能力も低下する。これら身体機能の低下を防ぐために、手軽に行えるウォーキングや外出機会の増加によって日常の歩数を増加させることが推奨されている。しかし、歩行能力が低下した者には、歩幅や歩行率の減少、歩行遊脚期の足部クリアランスの減少、下肢関節の運動域の減少、過剰な体幹側屈運動の出現など、正常歩行からの逸脱が多くみられる。このような異常歩行は、特定の組織に過負荷をもたらし、腰痛や下肢関節痛を引き起こすことが指摘されている。そのため、活動量を上げるために単純に歩数を増やすよりも、自身の歩行状態を認識したうえで、正常歩行を意識しながら歩行するほうが安全であり、歩行能力や運動機能の向上に有益であると考えられる。そこで、本プロジェクトでは最新の歩行分析手法を用いて自身の歩行状態を客観的に評価し、歩行の注意点を認識することを目的としたプログラムを実施した。併せて、筋力や柔軟性、運動パフォーマンスといった運動機能の測定も行った。

## 2. プロジェクトの概要

### 1) プロジェクトの構成

地域在住中高齢者に対する歩行分析、筋力、柔軟性および運動能力の測定と歩行・運動の個別指導

### 2) 対象者

以下の条件を満たす方を対象とした。

- ①神戸市に在住する50歳から85歳までの方
- ②運動器疾患や神経疾患、循環器系疾患等に

より運動を制限されていない方

### 3) スタッフ

塚越累（リハビリテーション学部 講師）

1回の測定・指導につき学生ボランティア2名が参加し、延べ86名の理学療法学科学生がボランティアとして参加

### 4) 開催日時

平成29年4月21日（金）

～平成30年3月28日（水）

（全43回）

### 5) 実施場所

兵庫医療大学 G棟3階 G309 実験室

### 6) 参加人数

43名（神戸市内在住、53歳～80歳）

## 3. 実践報告

プロジェクトでは、学生スタッフが歩行分析装置や筋力測定装置などの機器操作の補助を行うため、学生には事前に使用機器の操作方法等を指導し、習得させた。また、階段昇降動作の分析や運動能力測定の際には、転倒等が無いように常に学生を対象者の近傍に配置して安全を確保した（図1）。



図1 測定風景

対象者には個別に実験室に来て頂き、測定と指導を行った。測定内容は、①歩行分析と筋活動分析、②膝関節筋力測定、③膝関節柔軟性評価および④運動パフォーマンス測定（Timed up and go test、5回立ち座りテスト、歩行速度、歩行持久性）とした。①～④の測定の後、歩行分析や筋力分析等を行い、測定結果に基づいて動画等を示しながら対象者の結果を解説し、改善点や注意点等について指導を行った（図2、3）。



図2 結果解説風景

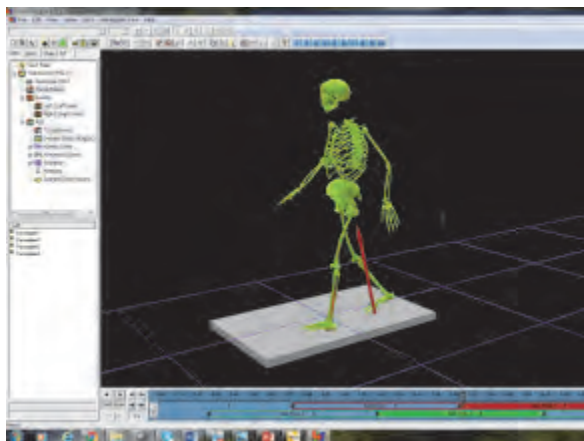


図3 歩行指導に用いた個人の歩行分析動画  
（赤矢印は地面反力）

歩行分析では、体幹・骨盤の側方動揺や前屈状態、つま先の挙がり具合や向き、腕の振り、歩幅、歩行速度、左右下肢の力の入り方（地面反力）等について、対象者に解説した。対象者の中には、つま先の挙上が不十分でつまづくり

スクのある方や、体幹の前屈や側屈が大きい方、歩幅の狭い方など様々な歩行状態を示す方がおり、それぞれについて改善方法等を指導した。筋力や運動能力については、年齢標準値と比べてどの程度のレベルにあるかを解説し、筋力が低い場合には筋力トレーニング方法の指導を行った。

#### 4. おわりに

今回のプロジェクトでは、地域在住の中高齢者を対象として、歩行分析と運動能力等の測定、歩行・運動指導を個別に行った。

43名と多くの参加者を募ることができ、参加された方々は最新の歩行分析装置や筋力測定装置等を体験して、本学の設備の充実さに感心され、また、施設の清潔さにも好印象を持たれた様子であった。

今回の参加者の中には健常高齢者だけではなく、やや虚弱な後期高齢者や人工関節置換術を受けられた方、変形性膝関節症に罹患されている方も含まれていたため、ボランティアとして参加した学生にとっても良い学習の機会となったと考えられる。

# クリニカルカフェ

## —対話の中で考える生老病死—

共通教育センター 教授 紀平 知樹、講師 常見 幸

### 1. はじめに

生きることや老いること、健康や病気、こうしたことは誰にでもおこることであり、だからこそ、参加者にはこれらについて自分自身で考えてもらいたいとこのプロジェクトを企画した。本プロジェクトでは、参加者同士が地域の人々や人と対話をする中で、生活の中にある様々な出来事を通して「生老病死」について自ら考えること、そしてそのための機会を提供することを目的としている。本プロジェクトでは哲学カフェという形式を用いたが、参加するにあたって専門的な知識は特に何も必要なく、必要なのは「当然」と思っていることをもう一度考え直してみることだけである。

### 2. 哲学カフェとは

哲学カフェとは、哲学者のマルク・ソーテが1992年にフランスのパリのカフェで哲学的対話を行っていたことから始まった活動である。哲学カフェで行われる対話は、必ずしも決まった方法があるわけではなく、ただ参加者の話をよく聞き、理解し、考えて、話すことが求められる。哲学カフェは、この活動に共感する人々によってフランス全土から国外にまで広まり、日本でも2000年代から関西を中心に各地で開催されるようになった。現在では、カフェだけではなく、本プロジェクトのように大学の施設などを用いて行われることもある。

### 3. クリニカルカフェの実施

〈実施方法〉

◇ 定員：各回約15名

(各回ごとにその都度参加者を募集)

◇ 時間：各回2時間

◇ 場所：地域連携実践センター

◇ 飲料、お菓子を準備

〈各回のテーマ〉

- 1). 第1回：2017年7月15日  
当たり前は当たり前か
- 2). 第2回：同年11月8日  
自立していることと依存すること
- 3). 第3回：同年12月9日  
自己決定
- 4). 第4回：2018年3月10日  
お世話とお節介



〈対話のルール〉

- ◇ あるテーマについてじっくり考えながら対話を行う。
  - ◆ 自分自身でよく考えて話す
  - ◆ 他人の話をよく聞き、吟味する
  - ◆ 当然と思っていることをもう一度考え直してみる
  - ◆ テーマに関する専門的な知識は特に何も必要ない
- ◇ 対話への途中参加・途中退出も自由

このプロジェクトでは、各回ともテーマを設定し、そのテーマに沿って紀平が進行役（ファシリテーター）をつとめ、記録は常見が行った。対話内容は、全員で内容を共有できるよう、ホワイトボードに貼り付けた大きな記録用紙に記録し、書き終わった用紙は部屋の四方の壁に順番に貼っていった。

カフェの冒頭では毎回 10～15 分程度、哲学カフェの説明や対話のルールの説明をした。その回のテーマについての簡単なレクチャーを行った場合もある。その後は、紀平の司会のもと、自由にお茶やお菓子を楽しんでもらいながら対話を行った。

#### 4. 対話

各回とも、多くの参加者がメモを取りながら積極的に対話に参加していた。対話が白熱するあまりテーマがやや脱線することもあったが、司会が介入せずとも参加者同士が指摘し合い、元のテーマに戻す場面もあった。

参加者は対話の中でもう一度自分の考えを問い直したり新たな気づきを得られた様子であった。終了時にとったアンケートにも、「普段あまり考えないところから、色々な方のご意見や先生のリードをお聞きし、これからの物事を決めていく参考になった」という意見や、「自立と依存について考えたことがなかったので、掘り下げて皆さんの意見も参考に一人になって考えてみたい」と、カフェ後もさらに考え直しをしたいという意見も見受けられた。

また、対話の中で自分の辛い経験を語り、その事に対してかけられた他の参加者からの言葉によって、別の考え方を知ることができ慰められた様子の参加者もいた。

#### 5. まとめ

このプロジェクトでは、一方的に講師のレクチャーを受ける形式ではなく、参加者同士が対話をする形式をとった。さらには、各回の終了

時にも、特に何らかの結論を出して締めくくるのでもなかった。参加者は、自分自身で考え、他人の意見を聞き、様々な発見をしていく。こういったことを行うなかで、普段当たり前だと思っていること（固定概念）をもう一度問い直す、ということ自体が意義のあるものだと私たちは考えている。参加者の語りを他の参加者が受け止め、新たな視点を本人に与えるなどしたことにより、本人の悲嘆が癒されるようなシーンがあったことは私たちにとっても予想外のことであったが、これもまた大変意義のあることであったように思う。

また、カフェの実施に際しては学生ボランティアを募り、準備や運営の補助の他、参加者との対話そのものにも参加してもらった。彼らには、様々な年齢層の人たちの健康や病気、生や死についての考えを聞いたり、参加者とともに考え、発言することによって、医療職にとって必要な死生観や健康観などについて理解し、自分の考えをもつ貴重な機会となったのではないかと思う。



さらに、参加者には独居の方や1人で参加されている方も多いようであったが、複数年・複数回にわたってカフェの開催を続けることにより、カフェで新しい交流の輪が作られ、広がっている様子である。このカフェを地域の方々同士、また地域の方々と学生との交流の場とできたことも本プロジェクトの成果である。

# 入浴について正しい知識を学ぶプログラム

～健康的に入浴を楽しむために～

共通教育センター 講師 常見 幸

## 1. はじめに

日本人は入浴や温泉を好む傾向があり、毎日の入浴や温泉旅行を楽しみにされている人も多くいらっしゃいます。しかし、入浴は血圧の変動などのリスクを伴う行為でもあり、入浴に関連した事故による死亡者数は年間1万9,000人にのぼるという報告もあります。

このため、本プロジェクトでは入浴の作用（効果）や入浴の危険性、注意事項など、入浴についての正しい知識や入浴事故の予防法などを身につけていただくことを目的としました。楽しみながら学べるよう、プロジェクト内でクイズや参加者同士のワークも行いました。



## 2. プログラムの実施

### □ 実施方法

- 定員：各回15名前後
- 日時：12月13日（水）、12月21日（木）  
いずれも14:00～（約90分間）  
※2回とも実施内容は同じ
- 場所：P棟2階地域連携実践センター
- 飲料、お菓子を準備

### □ 形式

- 入浴の作用（効果）や入浴の危険性、正

しい入浴法、温泉などについての講義

- クイズ、ワーク

## 3. 講義内容

### 1). 入浴の効果

- 温熱：血管拡張（血行促進）、鎮痛、新陳代謝亢進、柔軟性増加、リラックス効果など  
※ただし、高温浴、温浴、微温浴など湯温によって効果は異なる
- 浮力：体重を支える筋肉や骨格の負担軽減
- 静水圧・粘性抵抗：水圧による心臓への静脈還流増加

### 2). 入浴関連死

入浴中やその前後に起こる予期せぬ死亡をいう。厚生労働省の研究班の調査では、入浴中の事故死の数は年間約1万9,000人にのぼると推計されている。入浴関連死は寒い時期（12月～3月）に多いことから、その原因にはヒートショックも関係していると考えられる。

### 3). ヒートショック

急激な温度変化に伴って起きる、血圧や脈拍などの変動のこと。居間などの暖かい部屋から寒いお風呂場に移動する際に血管が収縮して血圧が上昇し、その後入浴により身体が温まると血管が拡張し血圧が低下するなど、血圧は入浴にともなって変動する。この変動が大きいほど、身体への負担は大きくなる。高齢者、高血圧や心臓疾患などを持つ人などは特に注意が必要である。

この他、入浴中の脱水症なども入浴中の死亡に関連していると考えられる。

#### 4). 正しい入浴法

消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」による6か条

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 湯温は 41 度以下、湯に浸かる時間は 10 分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑥ 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声掛けをしましょう。

#### 5). 温泉とは

温泉とは、地中から湧出する温水・鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする炭酸ガスを除く）で、別表に掲げる温度又は物質を有するものをいう。（温泉法第2条）

[別表]

- 温度（温泉源から採取される時の温度とする）：摂氏 25℃以上
- 物質： 19 の成分（省略）のうち、いずれか一つ以上が規定値以上に達しているもの

#### 6). 温泉の種類

単純温泉、塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉、二酸化炭素泉、含鉄泉、酸性泉、硫黄泉、放射能泉

#### 4. 参加者の反応

講義に先立って、入浴に関するクイズ（5 択

問題）を行いました。いくつか例をあげると、

Q 入浴に関連した事故による死亡者数は年間何人くらいでしょう？

⇒ 正答率：14.3%

Q 一般的には、何℃以上の湯温が身体にとって危険でしょうか？

⇒ 正答率：28.6%

のように、入浴の危険性についてあまり知られていないことがわかりました。クイズの後は、講義により、入浴の作用（効果）や入浴の危険性など、入浴についての正しい知識や入浴事故の予防法を学んでいただきました。

多くの参加者が、時には大きくうなずきながら熱心にメモを取られて、講義後も多くの質問がありました。また休憩中には見知らぬ相手であっても参加者同士で、入浴・温泉談義に花が咲いている様子でした。温泉についてのクイズや講義の際は特に笑顔が多く、楽しみながら受講されていました。



#### 5. まとめ

入浴には身体にいい作用もある反面、特に高齢者や高血圧・心臓病などを持つ人にとっては危険性もはらんでいます。このプロジェクトを通して入浴や温泉について正しい知識を身に付け、これからはより安全に、そして健康的に入浴を楽しんでいただければと思います。また、今後もこういった機会を通して、地域住民の皆さまの健康づくりに貢献できればと考えています。

# 科学的リテラシーとしての 血中濃度シミュレーターを用いた服薬指導の提案

薬学部 講師 藤野 秀樹

## 1. はじめに

多剤併用に伴う薬物相互作用は問題視されており、その回避法について医療機関では様々な取り組みがなされている。一方、薬剤以外にも血中濃度を変化させる食品としてグレープフルーツジュース（GFJ）が知られているが、摂取時に薬理効果の指標となる薬物血中濃度の把握に必要な動態情報は不十分である。そこで、これらの問題を解決できる方法として、GFJ との併用を想定した薬物血中濃度シミュレーションによる服薬指導と薬剤の適正使用に関する啓蒙活動の実施について提案した（図-1）。本研究室にて構築した Excel VBA による薬剤相互作用シミュレーターを用い、GFJ との併用を想定した薬剤の血中濃度推移を視覚的に表現することを試みた。これらのツールを用い、地域住民を対象としたお薬相談会を開催して薬剤の適正使用に関する啓蒙活動を行った。

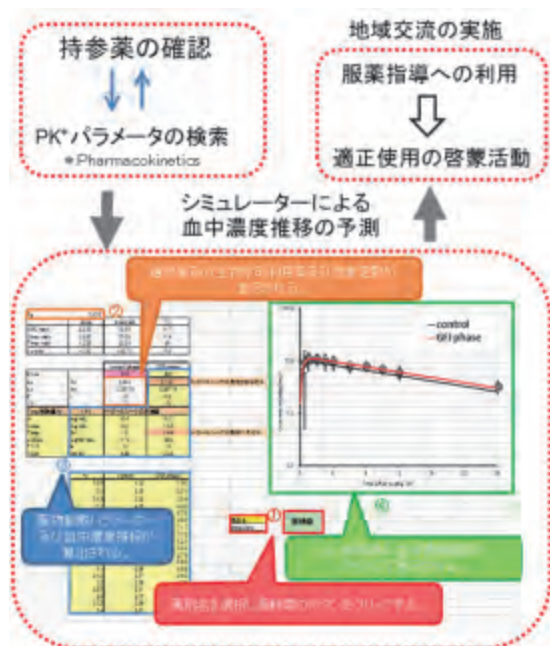


図-1 血中濃度シミュレーションの概略図

## 2. 活動報告

一般的に薬物は消化管や肝臓での代謝除去を経て血中に出現し、1次速度に従って体外へと消失する（図-2）。また、これらの血中濃度式はインタビューフォームや添付文書の薬物動態パラメーターより算出可能である。

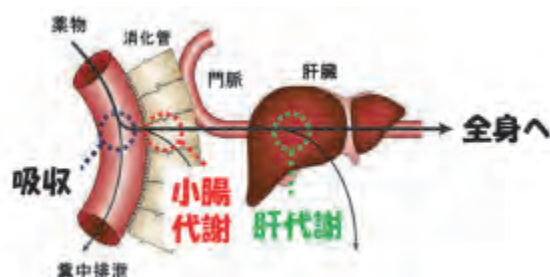


図-2 薬剤の生体内運命

本提案では本研究室で構築した約 370 種類の薬剤に対応した Excel VBA による血中濃度シミュレーターを用い、GFJ との併用を中断または継続した場合の血中濃度推移から薬物相互作用を自動計算して予測するモジュールを構築した（図-3）。これにより、GFJ 摂取による血中濃度推移の経時的な変化を視覚的に捉えることが可能となり、効果的な服薬指導が可能となった。

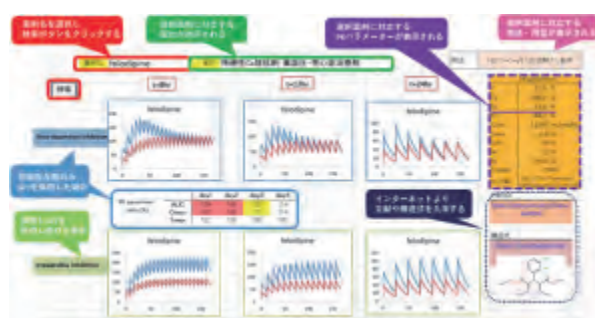


図-3 GFJ-シミュレーター概略図

そこで、本シミュレーターについて 2017 年 10 月に本学にて開催された第 67 回日本薬学会近畿支部大会でポスター発表した。学会では本

シミュレーターの意義について説明し、本研究室6年生の松本徳人君が優秀ポスター賞を受賞した(図-4)。



図-4 優秀ポスター賞及び表彰式風景

次に、本シミュレーターによる視覚的情報を活用して薬物相互作用を回避する為の服薬指導について検討を開始した。その背景として、地域住民の薬剤適正使用に対する意識が高まり、服薬コンプライアンスのみならずアドヒアランス向上に有用と思われた。具体的な活動として、3期卒業生である幸福遼氏と連携し、2018年3月にぼうしや薬局鹿沢店(宍粟市)で開催された健康教室にてお薬の適正使用に関する講演及びGFJシミュレーターによる薬剤の適正使用の啓蒙活動を行った(図-5)。

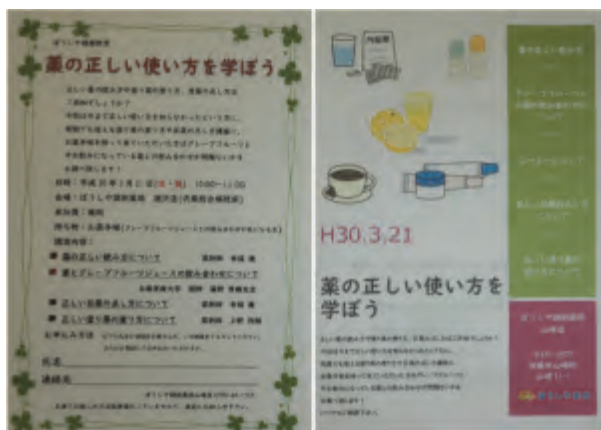


図-5 健康教室のチラシ及び配布資料

幸福氏が所属するぼうしや調剤薬局は地域住民の健康支援を積極的に取り組んでおり、その活動として定期的に健康相談教室等を開催しており、本提案の趣旨と合致していた。そこで、薬局主催の健康教室と並行してGFJシミュレーターを用いたお薬相談会を開設し、参加者のお薬手帳等を用いながら適正使用について説明した。併せて、本研究室5年生の小倉摩

耶さんも本取組みに参加した(図-6)。これにより地域住民が自ら学び、正しく理解することでアウトプット情報を客観的に解釈してアウトカムとして活用する科学リテラシーが確立していくことが期待された。これらの点から、本提案は意義深いものであると考えられた。

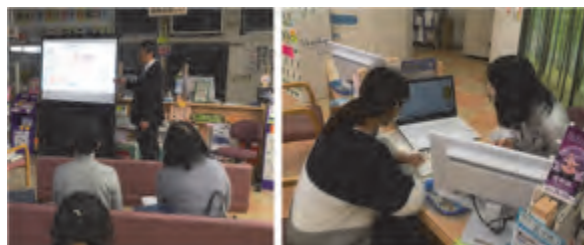


図-6 健康教室でのシミュレーターの説明

### 3. まとめ

超高齢化社会を向け、薬剤を服用する患者数及び併用薬剤数も増加している。また認知症患者の増加により、本人のみならず薬剤管理を介助者や第三者が行う機会も多くなり、お薬の適正使用が改めて重要視されています。今回の健康相談会でも介護に従事されている参加者が数多く集まり、これらの方々の薬剤に対する不安を拝聴する良い機会になったと思われま。この様な機会を与えて頂いたぼうしや調剤薬局の皆様へ感謝いたします。

最後に、本年度の反省点として神戸市中央区での活動を積極的に行えなかったことから、次年度は近隣地区でも地域連携活動を行いたいと考えています。





# 「全国同時七夕講演会 2017「宇宙ジェット」

共通教育センター 教授 加藤 精一

## 1. 七夕講演会について

全国同時七夕講演会は、国際連合、国際連合教育科学文化機関 (UNESCO)、国際天文学連合 (IAU) が世界天文年と定めた 2009 年に日本国内で開始されたイベントである。この年は、イタリアの科学者で近代科学の父と言われるガリレオ・ガリレイが、自作の望遠鏡で宇宙の観測を始めた年から 400 年目にあたる。世界中で様々なイベントが開催されたが、我が国においても、世界天文年 2009 日本委員会が組織され、1 年中いたるところで様々なイベントが開催された。また 1 年に 1 度、様々な人に宇宙の話聞いて頂く機会を設けようという提案があり、七夕である 7 月 7 日や 8 月 20 日の伝統的七夕の日の前後に日本全国で講演会を開催することになった。これが全国同時七夕講演会の始まりである。全国でのこの試みは大変好評だったようで、翌年も開催を希望する声が多数あったため、その後定例のイベントとして定着してきており、本年も本学を含め 99 カ所の会場が提供され、7000 名を超える方が宇宙に関する話を楽しんだ。本学では最初の年 (2009 年) から会場として参加している。

## 2. 本学の七夕講演会の概要

2009 年に始めた七夕講演会は今年で 9 回目となった。本学社学連携機構が主催となって、会場の 1 つとして参加した。第 1 回から 3 回までは 18 時、18 時半からの開始であったが、2013 年度より 19 時開始となった。私が顧問を務める天文サークルの学生の発案で、2013 年度から七夕講演会終了後に、地域の方々と望遠鏡で天体を観測する観望会の時



The poster features a dark, starry background with a bright, glowing nebula or jet of light. The text is white and yellow. At the top, it reads '全国同時七夕講演会 2017'. Below that, the title '「宇宙ジェット」' is prominently displayed. The event details include the date and time (July 14, 2017, 19:00-20:00), location (Hiroshima University, Ohta Hall), and admission (free). A small portrait of Professor Keiichi Kagami is shown on the right side of the poster. The bottom section contains a detailed description of the event's theme and contact information.

全国同時七夕講演会 2017  
「宇宙ジェット」  
日時: 2017年7月14日(金) 19:00 ~ 20:00  
場所: 兵庫医療大学 オクタホール  
入場無料 お申し込み不要  
(雨天時、講演会終了後に観望会を予定)

全国同時七夕講演会は、2009年の世界天文年に企画され、全国各地でこの時期に開催されている「宇宙を感じる」講演会です。兵庫医療大学でも最初からこの運動に参加し、今年で9回目の開催となります。  
兵庫医療大学で行う講演会の今年のテーマは「宇宙ジェット」です。宇宙ジェットという言葉を知っていますか？イメージからは、なんたかSFにでてきそうな言葉ですね。実は星の誕生にも大きく関わりがあったり、遠く離れた様々な銀河でも見つかっている、とてもダイナミックな現象です。今回は宇宙ジェットを通して、普段は穏やかに見える宇宙の違った一面を感じて頂ければと思います。

お問い合わせ: [chi-ki@ml.huhs.ac.jp](mailto:chi-ki@ml.huhs.ac.jp) (e-mail)  
主催: 兵庫医療大学 社学連携推進機構  
共催: 日本天文学会 天文教育普及研究会

加藤 精一  
兵庫医療大学  
共通教育センター  
教授

図 1: 今年度のポスター

間を作ることにしたためである。七夕講演会の時期の日没は 19 時頃であり、観望会を講演会後に開くことを考慮すると、講演会を約 1 時間とすれば 18 時台での講演会開始は少し早い。20 時過ぎであれば空もある程度暗くなっているために、このような時間で開催している。場所は 2014 年度から M112 教室よりオクタホールへと変更となった。大スクリーンかつホール内を暗くできるため、きれいな天体画像がより映えるようになったのではないかと思います。

## 3. 今年度の講演と観望会

平成 29 年度は 2017 年 7 月 14 日 (金) 19 時~20 時に兵庫医療大学のオクタホールで行

った。本年は、以前アンケートで私の専門の話をしてほしいというご要望があったため、「宇宙ジェット」という現象についてお話させて頂いた。誕生したばかりの星（原始星）や X 線連星、遠くの銀河の中心から勢いよく噴出しているプラズマの流れを宇宙ジェットと呼んでいる。以前に比べると写真や映像だけでなくイラストなどでも見かけるようになったが、ニュースで扱われるようなポピュラーな話ではないことから、七夕講演会では扱ってこなかったのであるが、今回なるべく基本的な事を話すようにこころがけて資料を作成して臨んだ。しかし、終了後、参加者の方々から「難しかった」という感想を頂いた。今年は講演会後に空がきれいに晴れており、観望会を開く事ができ、また月の出が遅くて観望会日和であった。木星、土星を見る事ができ、72名の参加者の方々を楽しませてくれたおかげで、私の話のマイナス部分は消してくれたかもしれない。2009年から毎年異なるテーマで開催を行っているが、なるべくその年に現れる天文現象や、ニュースになった話題など私の専門に限らず身近な話題になるように注意している。また、参加者の年齢層は幅広く、小学生から高齢者の方まで参加して下さっているため、そのような環境も考えながら話の内容も考えている。最近三カ年のテーマは以下の通りである。

開催年	テーマ
2015年	宇宙からの光
2016年	惑星のふしぎ
2017年	宇宙ジェット

表 1：最近三カ年の講演テーマ

5年前から企画している観望会も雨天のため中止となった。これまで毎年手伝ってくれていた天文サークルが昨年度より活動費などを受け取らない団体へと変化し、新入生の入会も

ないようで、観望会時に望遠鏡を操作できるような人材を確保することが来年以降も開催時には困難になることが予想される。今年度は1年生の希望者8名が講演会、観望会の運営を手伝ってくれた。

#### 4. 最後に

テーマの設定に毎年悩みながらも今年度でなんとか9回目を数えるまでになった。毎年参加して下さる方もおられ、少しでも地域の方々同士の交流などに役立てられたら幸いである。また、本学社会学連携推進機構、地域連携推進委員の先生方、地域連携実践センターのスタッフの皆様、ボランティアの学生の皆様のご協力で毎年開催させて頂いている。この場を借りて深く感謝する次第である。

---

平成 29 年度 地域連携事業報告書

発行日 平成 30 年 7 月

発行 兵庫医療大学  
社学連携推進機構

〒650-8501 兵庫県神戸市中央区港島 1-3-6

TEL 078-304-3021



兵庫医療大学  
〒650-8530 神戸市中央区港島1丁目3番6号