

# 平成 30 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

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中心になって社会活動を行ってきました。2015年に設置した社会学連携推進機構は、大学教員の社会や地域での活動や研究、さらに、それに関わる学生の学びと教育など地域と密着した様々な活動を展開してきました。

大学の地域社会における役割は、大きく変わりつつあります。「大学から知を地域社会に発信する」のみならず、「地域社会から大学が学ぶ」という、大学と地域社会での双方向性の関係が求められています。本学では、社会学連携推進機構の諸活動を通じて、地域社会に貢献するとともに地域社会から学ぶという双方向の活動を実践しています。

本学が策定している開学20年で目指すべき姿「HUHS vision 20」では、到達目標である「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つのビジョンがあります。

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し、ヘルスサイエンスを基盤とする心と体の健康支援について地域と連携協働するとともに、地域企業・団体との共同研究としてヘルスサイエンスイノベーションに取り組むことを掲げています。社会学連携推進機構が、まさに、この目標に向けて、教員個人および学部レベルの諸活動を大学全体として集約し、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います。

本報告書は、平成30年度に兵庫医療大学が実施した多彩な地域連携活動事業を取りまとめたものですので、御一読のうえ、本学の活動をご理解いただければ幸いです。

2019年6月  
兵庫医療大学 学長  
藤岡 宏幸

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を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実践的に整備しました。

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、2015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。その結果、様々な健康測定機器を導入することにより、学生達のサービスラーニングの場としてだけでなく、地域住民の健康づくりを支援する場として、兵庫医療大学ポアアイ・commonsと篠山commonsを整備することができました。

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、2019年4月現在、同養成プロジェクトを修了した地域住民44名の皆さんが「健康づくりサポーター」として地域活動に自主的に取り組んでいます。

本書は、2018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恵と経験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、ご一読いただき、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、新たな制度・枠組みを企画立案しつつ、より一層、社会貢献に取り組んでまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻の程、宜しくお願ひ申し上げます。

社会学連携推進機構長

前田 初男

## 目次

はじめに	1
ポアアイ 4 大学による連携事業	
公開講座	2
1. 現役薬剤師が教える正しい使い方について	
2. 男女ともに更年期と上手につきあいましょう	
3. 個性？こだわり？それともメンタル疾患？	
4. ストレスとうつの心理学	
プロジェクト	10
1. ポアアイみんなのサイエンスカフェ ～親子で体験！光と色のフシギな世界へようこそ～	
2. 一健康・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 2018	
4. ポアアイ 65 歳大学について 2018	
5. 「禁煙キャンパス地区」を目指した禁煙支援活動	
6. 初心者パパのための子育て実践講座	
7. まち歩き探検隊	
兵庫医療大学地域交流プロジェクト	24
1. 兵庫医療大学ポアアイコモンズと篠山コモンズを活用した健康づくり支援プロジェクト	
2. ポーポキ・ピース・ネットワーク「健康って、何色？」	
3. 嚥下機能低下予防講座と嚥下検診	
4. 科学リテラシーとしての放射線教育プログラムの開発及びアクティブ・ラーニングの実践	
5. 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	
6. ナイチンゲールの看護覚え書を読む	
7. がん患者・家族のためのサポートグループプログラム	
8. 「健康みなおし教室」・トイレに悩む前に	
9. 疾病予防のためにはどこでどの程度の運動をすればよいのか？	
10. 介護予防推進リーダー養成プロジェクト	
11. クリニカルカフェ	

# 現役薬剤師が教えるお薬の正しい使い方について

ぼうしや調剤薬局 幸福 遼、薬学部 准教授 藤野 秀樹

## 1. はじめに

本公開講座では新たな試みとして演者に本学卒業生（3期生）でぼうしや調剤薬局の薬剤師として活躍している幸福遼氏を交えてお薬の適正使用に関する講演会を行いました。

医療機関で処方されるお薬は長期間の服用で効果を発揮するものが多く、更に患者さんの症状や年齢に応じて薬剤数は増加傾向にあります。一方、お薬は正しく用いないと、通常よりお薬の作用が増強または減弱し、予期されぬ副作用の発現も懸念されます。本講座では薬剤師の使用で注意すべき点について紹介しました。

兵庫医療大学 社会学連携推進機構 公開講座

### 現役薬剤師が教えるお薬の正しい使い方について

■日時 2018年 6月2日(土) 14:00~

受付) 13:30~  
講演) 14:00~15:30  
相談コーナー) 15:30~17:00

■講師  
ぼうしや調剤薬局山崎店  
薬剤師 幸福 遼氏  
兵庫医療大学 薬学部  
講師 藤野 秀樹

健康相談コーナー <事前申込みの方が優先となります>

- ◆講演テーマ 幸福 遼 [ぼうしや調剤薬局]
- ◆くすり一般 藤野 秀樹 [薬学部]
- ◆リハビリテーションについて 永井 宏達 [リハビリテーション学部]

お申し込み 御電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。  
〒650-8530神戸市中央区東川崎町1-3-6 兵庫医療大学 (東川崎町駅西口)  
TEL 078-304-3021 FAX 078-304-2713

メール chikem@hmu.ac.jp

◆参加は無料ではありません。当日参加費をお知らせください。  
◆車で参加の方は、駐車場参加費がかかりますので、事前にご連絡ください。  
◆兵庫医療大学へのアクセス  
ポトライナー「三宮駅」より「みなとじ線駅」下車西へ徒歩約10分

兵庫医療大学 社会学連携推進機構

## 2. 薬剤師のお仕事について

患者さんが処方箋を薬局に持参してからお薬を受け取るまでに調剤室で何が行われているかについて動画を交えて紹介しました。また薬剤師の調剤室以外での活動（地域連携やセルフメディケーション推進）についても説明がありました。

## 患者さんからの薬局への疑問



## 薬局での仕事の流れ



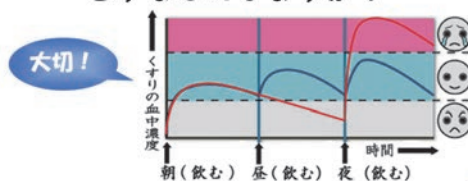
## 薬剤師の仕事



## 3. お薬の適正使用について

新医薬品は少ない投与量で高い薬理効果を発するものが多く、誤った使用は副作用発現のリスクを増加させると考えられています。一方、超高齢化社会を向かえ、薬剤管理を本人のみならず介助者等の第三者が行う機会も多くなり、お薬の適正使用は改めて重要視されています。本講座ではお薬の使用方法で何気なく疑問に思う、飲み薬の食事とのタイミングや投与回数について疑問を解いていきました。

## お薬を正しく飲まないとななるのでしょうか？



服用した薬が、決められた量や回数より多いと、血中濃度が高くなり副作用を起こす場合があります。また少ないと、低くなって効き目が現れない場合があります。



更に水以外でお薬を服用したらどうなるか？について鉄剤とお茶を同時に服用すると薬剤が沈殿して消化管からの吸収率が低下することを実演しました。

**実験！ お茶に薬を加えると？**

1 2 3

鉄のくすり 水 お茶

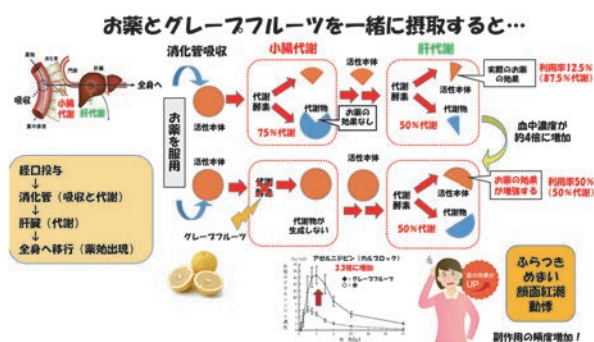
鉄のくすり 水

鉄のくすり お茶

沈殿物が発生する。→

#### 4. グレープフルーツとの薬物相互作用

この他にグレープフルーツジュースとお薬を同時に摂取した際の薬効変化について、そのメカニズムや回避方法についても分かりやすく解説しました。公開講座終了後のお薬相談では本学で開発した薬物相互作用シミュレーターを紹介しました。



#### 5. 点眼液と外用剤の正しい使い方

普段余り使用方法を気にしない点眼液や外用剤についても適正使用について実演形式で紹介しました。これらのお薬は効能に応じて使い方が異なりますので、注意すべき点について説明しました。実際に正しい点眼方法について演者がモデルとなり、点眼や塗布を CCD カメラで撮影して実演しました。

##### 点眼は1回1滴で十分です

- ・結膜囊にためられる最大液量は、25～30 $\mu$ Lですが、目薬の1滴は30～50 $\mu$ Lというように、量が多め。2滴以上点眼しても目の外にあふれてしまいます。
- ・目からあふれてしまった点眼液を拭かず放置しておく、**接触性皮膚炎や色素沈着**を引き起こす原因にもなります



##### 保湿剤の基本的な塗り方

- ①手を清潔にして、保湿剤をとります
- ②保湿剤を点在させます
- ③指先ではなく、手のひらを使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります



#### 6. まとめ

卒業生を交えた公開講座は非常に好評でした。参加者には本学 OSCE の模擬患者（SP）も含まれており、地域連携推進の観点からも意義が大きいと考えられました。本講座を通じて、参加者のお薬の適正使用や飲み合わせについての理解が深まれば幸いです。



# 男女ともに更年期と上手につきあいましょう

看護学部 教授 西村 明子

## 1. はじめに

2017年度の日本人女性の平均寿命は過去最高となり、女性が87歳（世界2位）、男性が81歳（世界3位）、日本は現在、世界のどの国も経験したことのない超高齢社会となりました。特に女性の寿命は男性よりも長く、50歳前後で閉経を迎えてから約40年の月日が待っています。

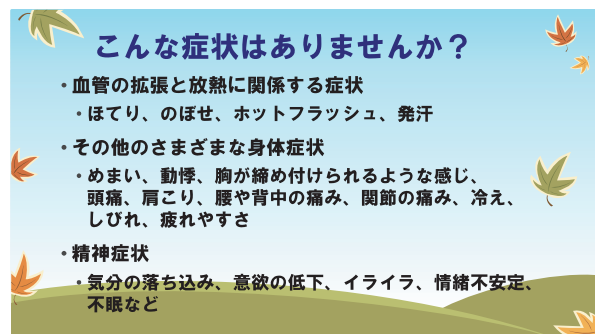
女性は、思春期から成熟期、更年期、老年期と女性ホルモンの分泌に大きな変化があり、心身ともにその影響を受けています。更年期はというと、女性ホルモンが減少して閉経を迎える時期。ちょうど子どもが巣立ってゆく時期、親の介護が始まる時期、仕事でも責任のある地位に就く時期と重なります。更年期はその後に続く老年期を健やかに生きるための大切な準備の時期であるともいわれています。

更年期は女性だけでなく男性にもあると言われており、今回は、女性と男性の更年期障害について、症状と治療方法、生活上の工夫などについて説明させていただきます。

## 2. 更年期障害とは

日本人の女性が閉経を迎える平均年齢は、約50歳といわれており、その前後の5年間にあたる45歳～55歳くらいの10年間で「更年期」です。月経が来ない状態が12か月以上続いたら閉経です。そのため、月経がこなくなってから1年経たないと閉経したかどうかはわかりません。閉経には個人差があり、早い人で40歳前半、遅い人で50歳台後半です。閉経してから40年あまり、人生の半分近くを閉経後に過ごすことになる場合もあるということです。

更年期のさまざまな不調を更年期症状とよび、更年期症状が仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを更年期障害といいます。症状の種類や強さは個人差があり、他の病気との鑑別が必要です。



日本人女性に多くみられる症状は肩こり、疲れやすさ、頭痛、のぼせ、腰痛、発汗などで、顔や首、胸が急に熱くなるホットフラッシュは6～8割の人が経験するといわれています。

## 3. 更年期障害の原因

更年期にさしかかると、徐々に卵巣の機能が低下してきます。卵巣は脳からの刺激によりエストロゲンという女性ホルモンを分泌していますが、卵巣機能が低下することでエストロゲンの分泌量が減ってきます。これを脳がキャッチし、卵巣に女性ホルモンを出させようとして過剰な刺激を与えます。これに、加齢に伴う身体的な変化や精神・心理的な要因、社会文化的な環境因子などが複合的に影響することにより、症状が発現すると考えられています。

## 4. 更年期障害の治療

治療は大きく薬物療法と非薬物療法の2つに分かれます。薬物療法にはホルモン補充療法、漢方療法、向精神薬があり、非薬物療法には生

活習慣の改善や心理療法があります。

薬物療法は、症状により効果の違いがあり、ホルモン補充療法は、ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗などに効果があり、飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。ホルモン補充療法を始める前には医師の診察や検査が必要です。

**こんな人は注意**

- ・薬にアレルギーがある
- ・乳がん、子宮体がんにかかっているか疑いがある
- ・血栓症の病気にかかっている、またはかかっていたことがある
- ・肝障害がある
- ・異常な性器出血がある
- ・心筋梗塞、脳卒中にかかっているか、かかっていたことがある
- ・妊娠している可能性がある、または授乳中である

漢方薬は婦人科三大処方、①当帰芍薬散、②加味逍遙散、③桂枝茯苓丸があり、症状により効き目が違います。

**漢方薬**

婦人科三大処方：当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸

**当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん） 体力虚弱な人**

：比較的体力が低下していて、冷え性で貧血傾向がある人

**加味逍遙散（かみしょうようさん）**

：比較的体質虚弱で疲れやすく不安、不眠など精神症状がある人

**桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）**

：体力中程度以上のほせ傾向にあり、下腹部の抵抗・圧痛のある人

向精神薬には抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬などがあり、気分の落ち込みが激しい場合等に使われます。

## 5. 男性更年期障害

男性の更年期障害は、加齢に伴う男性ホルモン（アンドロゲン）の一種であるテストステロン（精巣由来）値の低下が原因ということで、加齢男性性腺機能低下症候群（late-on-set hypogonadism；LOH 症候群）と呼ばれています。しかし、LOH 症候群の病態はさまざまに複雑であり、どのくらいの日本人男性が罹患しているかについての正確なデータはありません。男性には女性のような閉経というわかりやすい身体的な変化はありませんが、中高年にさしかかってくると様々な症状が出現してきます。

**こんな症状はありませんか？**

- ・精神・心理症状
  - ・落胆、抑うつ、苛立ち、不安、疲労感
- ・身体症状
  - ・関節・筋肉関連症状、骨粗鬆症、発汗ほてり、睡眠障害
- ・性機能関連症状
  - ・性欲低下、勃起障害、射精感の減退

治療としては、テストステロンの補充療法があり、漢方薬（補中益気湯）が処方されることもあります。また、適度な運動、バランスのとれた食事、良質な睡眠も大切です。中高年は女性と同様、家庭や仕事上の変化の多いストレスの多い時期にあたりますので、LOH 症候群ではなくうつ病を発症しているかもしれません。この点に関しては泌尿器科医と精神科医で意見がわかれることも多く、その鑑別が重要になります。

## 6. まとめ

女性と男性の更年期障害について簡単に説明させていただきました。男女とも 50 歳前後は変化の時期、加齢による体調の変化を感じることも多く、ストレスも多い時期です。これまでの生活を見直して、その後続く老年期に備えることが大切です。

男性も女性も自分自身の変化だけでなくパートナーにも起こっているかもしれない変化に理解を示し、あらためて労りと感謝の気持ちをもつことが大事なのではないでしょうか。



# 個性？ こだわり？ それともメンタル疾患？

リハビリテーション学部 教授 松井 徳造

## 1. はじめに

「こだわり」は、もともとは普段の生活場面で使われ、個性のひとつと考えられている用語ですが、最近になって精神科医療の現場でも子供の自閉症や高齢者の認知症の説明などで使われます。さらに成人の精神疾患、たとえば強迫性障害や摂食障害、そしてうつ病やアルコール依存などでも「こだわり」が認められます。今回は、「こだわり」という切り口から色々な精神疾患の特徴や対処について説明します。

## 2. 精神疾患の全般的な特徴

心の病と呼ばれる精神的な病気は、体の病気と比べると病気かどうかの境界があいまいだと思われています。確かに体の病気では血圧測定や血液検査さらにレントゲン検査や超音波検査、CT、MRI 検査などで異常を見つけることが可能です。ところが心の病気ではこうした検査で異常を発見することは難しく、病気の判断は詳しく話を聞き診察時の様子を加味して行っています。そのため病気かどうかの判断が分かれたり、自分自身では病気だとは納得されないこともあります。こうした点が心の病の診断が難しい点です。

## 3. こだわりの意味と心の病気

こだわりという用語には、良い意味で使われるときは、細かな点に気を配って、思い入れがある状態ですし、悪い意味では細かな事柄にとらわれており、拘泥している状態となります。悪い意味で用いられる場合に、もう少し詳しく意味を考えると、今の状態を変えたくないと変化を嫌う場合、特定の事柄にのみ注意を向けて

興味のないことは無視をする、非常に細かな点に注意を向け些細なことにひっかかり先へと進まない状態、と考えられます。

こうしたこだわりが出てくる心の病気として、種々の不安障害（心気症、強迫性障害）、摂食障害、認知症、うつ病、発達障害、アルコール依存などが挙げられます。次に、このような病気では具体的にどのような形でこだわりが出現するのか説明します。

## 4. 心気症や強迫性障害とこだわり

例えば、自分がガンなどの重い病気にかかっているのではないかと、思い込んで何度もガンの検査を受けて、医師から大丈夫だと説明を受けても納得ができずにまた別の病院でガンの検査を受け直す人がいます。これは心気症と呼ばれる病気で、ひどい場合には10カ所以上の病院で同じガンの検査を受けるなどドクターショッピング繰り返す場合もあります。一方、強迫性障害では汚れやばい菌など汚い物を過剰に意識して、身の回りの物に触れることができない、触れていないかどうか周囲の人に何度も聞き返す、触れてしまった場合には何時間も徹底的に手洗いを繰り返す、という特徴があります。こうした場合には、こだわりを減らす安定剤を服用しながら、認知行動療法と呼ばれる治療を行う必要があります。

## 5. 摂食障害とこだわり

一般には拒食症などと呼ばれることもある摂食障害では、体重に対するこだわり、やせることへのこだわりが極端に強くなります。過激なダイエットを続け体重を減らしていくこと

に邁進します。周囲の人から見ればかなりやせている、という状態でも自分自身ではまだ太っていると思いついで栄養失調になってもダイエットを中止せずに運動を繰り返します。内科的な治療と併行して、生活ノートや食事ノートなど用いた認知行動療法を行う必要があります。

## 6. 認知症とこだわり

認知症は物忘れのために日常生活に様々な支障をきたした状態ですが、ここでも同じ昔話を何度も繰り返したり、実際は朝食を食べ終わっているのにまだ食事を食べていないと繰り返し訴えるなど、同じことを何度も言ったり聞いたりする特徴があります。認知症は、アルツハイマー型認知症のほかに、脳血管障害型やレビー小体型、前頭側頭葉型など色々なタイプに分類されますので、これまでの経過を本人と家族から詳しく病歴を聞き、脳の画像検査とあわせて診断を下す必要があります。物忘れの悪化を食い止める薬物を服用したり、色々なリハビリテーションに取り組む必要があります。

## 7. うつ病とこだわり

うつ病は、気持ちの面では気持ちが落ち込んでやる気が起こらず何事も悪い方に考えるマイナス思考が目立ち、身体面では睡眠や食欲が低下し肩こりや頭痛など全体的な不調を訴える病気です。以前は、気合いが足りないだけだとか、弱い性格の人がなる病気だなどと誤解されていました。うつ病では、悲観的な考えが頭の中を占領しいつも会社を首になるのではないか、一家が離散するのではないかと、預金が底をつくのではないかと、この体調不良は一生治らないのだ、などと考えすべて自分が悪いと自分を責めてしまいます。こうした考えに一日中とらわれて周囲の説得も受け入れることができなくなります。このような状態では、まず十分な休養が必要となります。気分転換に旅行に

行くのはかえって疲れが増すので、ゆっくりと休みながら、抗うつ剤などの薬を服用する必要があります。さらに最近ではマイナス思考の悪循環を脱却するため認知行動療法を取り入れる場合もあります。

## 8. 発達障害とこだわり

最近マスメディアなどでもよく取り上げられるアスペルガー障害でもこだわりが認められます。本人の興味の対象が狭い範囲の物事に限られて、それを深く追求していくことを好みます。そして、人付き合いを避けて一人で自分の好きなことに没頭する傾向があります。このこだわりが良い方向に向いた場合には、何時間でも集中して興味を掘り下げて他の人にはできないような業績を挙げることもあります。一方で、円滑な人間関係を築いたりその場の空気や雰囲気を読み取ることが苦手なため社会生活をうまく送ることができない場合もあります。これまでの経過を本人やご家族から詳しく聞き取り、また心理テストの結果を参考に診断を下すこととなります。お薬を使って治療すると言うよりは、専門家からの生活や学校・仕事などについて助言を受けながら対応を進めることとなります。

## 9. まとめ

こだわりというのは、病的な状態としては、ささいなことにとらわれてしまって、自分自身の心の自由を失ってしまった状態のことです。一口に心の病といっても、さまざまな病気があります。また、病気なのか個性なのかははっきりしないこともあります。この話を参考にして、心配なことがあれば、早めに医療機関で相談をしましょう。とくに、「こだわり」の背景には、いろいろな心の病が隠れていることがあり、社会生活のトラブルになっていけば、受診をお勧めします。

# ストレスとうつの心理学

共通教育センター 講師 土江 伸誉

## 1. はじめに

ストレスの多い現代社会では、多かれ少なかれ誰もが心に辛さを抱えており、中にはうつに苦しむ人もいます。うつは、精神疾患の中では生涯罹患率が突出して高く、決して珍しい病気ではない。最近の研究では、うつの患者の脳内でのどのような変化が生じているのかが徐々に明らかになりつつあり、そうした知見を元にした治療法も考案されている。

本講座では、ストレスとうつについての基本的な知識とそれぞれへの対処法や治療法について説明した。更に、何故ストレスの感じ方やうつになり易さ(脆弱性)に大きな個人差があるのかについて、最新の脳科学の知見や動物実験のデータを参考にしつつ、心理学的な観点から説明した。

## 2. ストレスとは何か?

日頃頻繁に使われているストレスという言葉ではあるが、本来は「身体や心に一時的に生じた歪み」という意味である。より正確には、歪みそのものをストレス反応、ストレス反応を引き起こす要因をストレッサーと呼んで区別

### ストレスとは?

ストレッサーによって、身体や心に一時的な歪みやバランスの崩れ(ストレス反応)が生じた状態。

- ストレッサー** ⇨ **ストレスの原因**  
(きっかけ・できごと)
- ストレス反応** ⇨ **ストレスの結果**  
(身体的・心理的变化)

する。日常生活では、様々なライフイベントがストレッサーとなり得ること、過度なストレス反応は、うつを含む多くの疾患のリスクであることが明らかになっている。

## 3. うつとは何か?

アメリカ精神医学会の診断マニュアルによると、うつとは、「ほとんど1日中、ほとんど毎日の抑うつ気分」や「ほとんど全ての活動における興味や喜びの減退」を特徴とする精神疾患である。こうした症状の多くは、健常な人でも部分的にはよく経験するものであるため、うつか否かの確実な診断は専門家でも難しい。

### うつとは?

DSM-V(精神障害の診断と統計マニュアル)より

- ・ほとんど1日中、ほとんど毎日の抑うつ気分
  - ・ほとんど全ての活動における興味や喜びの減退
  - ・著しい体重の減少または増加
  - ・食欲の減退、または増加
  - ・不眠または睡眠過多
  - ・易疲労感、または気力の減退
  - ・無価値感、または過剰(不適切)な罪責感
  - ・思考力や集中力の減退、または決断困難
  - ・死についての反復思考(自殺念慮・自殺企図)
- その他...

うつの生物学的な成因については、過剰なストレス反応に起因する海馬の神経細胞死、セロトニン等の神経伝達物質の減少、ミクログリアにおける炎症反応等が仮説として提起されている。また、これらの仮説に基づいた治療薬・治療法も考案されている。しかしながら、うつの発症メカニズムや病態を完全に解明するには至っておらず、更なる研究が待たれる。

心理臨床領域におけるうつの治療においては、所謂カウンセリング等の心理療法・精神療

法が古くから行われてきたが、より科学的な治療法が期待されるようになり、現在では認知行動療法がスタンダードとなりつつある。うつ認知行動療法は、その有効性を保証するエビデンスが豊富で、我が国では 2010 年より保険治療の対象となっている。

うつの薬物治療については、SSRI をはじめ、モノアミン仮説を背景に開発された何種類かの抗うつ薬が販売されている。うつが脳の病気であるとの認識が広まったことや、副作用の少ない新薬が次々と登場したこともあって、薬物治療への抵抗感は従来と比較すると徐々に軽減されてきたように思われる。

また、うつ症状の背景に仮定される脳内の異常に対し直接アプローチする新しい治療法として、反復経頭蓋磁気刺激療法や脳内への通電療法等も考案されている。

## うつの治療法

**薬物療法**

- ・モノアミン仮説に基づく抗うつ薬
- ※三環系, SSRI, SNRI, NaSSA etc.

**心理療法・精神療法(非薬物的療法)**

- ・精神分析的心理療法(※カウンセリング etc.)
- ・認知行動療法(※保険適用)

**新しい治療法**

- ・反復経頭蓋磁気刺激療法(rTMS)
- ・高照度光療法
- ・通電療法(※改良型ECS, 脳内の直接電気刺激)

#### 4. 動物を用いたうつ研究

多くの疾患がそうであるように、うつについても動物を用いた基礎研究が数多く行われている。また、新しい抗うつ薬の前臨床的な有効性評価には、必ずネズミを用いた実験が実施されている。もちろん、うつは、人間特有の複雑な精神機能や行動上の異常を特徴とする疾患であるから、動物を用いたうつ研究には明らかな限界がある。しかしながら、うつが遺伝的要因と環境的要因とが相互に作用した結果発症する疾患である以上、これら 2 つの要因に厳密な統制と操作が加えられる動物実験は、うつ発

症の規定因を解明する上で極めて有用な研究手段となる。本講座では、動物を用いたうつ研究の一例として、演者らの研究グループが実施した一連の実験(Doe, et al., 2010)を紹介した。この研究の重要なポイントとして、遺伝的に均一なマウスに対し、全く同じ環境を与えた場合でも、健常性を維持する個体とうつ的な状態に陥る個体とに分かれる場合があること、そして、両者の運命を分けるのは、偶然による運の良さ(あるいは悪さ)であることの 2 点を説明した。

### 動物実験の意義と限界


マウスをモデルにしてヒトとの共通点と相違点を探る

ヒトのうつ

- ・仕事に行けない
- ・毎日悲しい
- ・何をしてもしゃくなく
- ・強い罪悪感
- ・死んでしまいたい
- etc...

マウスのうつ

?



- より自由度の高い研究によって、ヒトのうつの病態・病理・病因に関する新たな仮説を提起し得る。
- ヒトの独自性を明らかにできる。

#### 5. まとめ

誰もが、ストレスが少ない日々、うつに苛まれることのない人生を望んでいると思われる。しかしながら、大抵はストレスの多い毎日の生活があり、ストレスにうまく対処出来なければ、うつになる可能性もゼロではない。ストレスやうつについて科学的な視点から正しく理解し、過度に恐れることなく、適切な対処法や予防法を適宜講じていくことが重要である。

## ストレスとうつのまとめ

ストレスには個人差がある

- ・自分のボールや天秤の特徴を知りましょう
- ・自分のサポート資源が何かを知りましょう

うつは遺伝と環境の相互作用による脳の病気

- ・うつは必ずしも遺伝しません
- ・確実にうつになる環境もありません

うつの発症には”運”が大きく関わっている

- ・”運”はあなたのせいではありません
- ・”運”は他の誰のせいでもありません

自分と自分の置かれた状況を正しく認知する!

# 「ポーアイみんなのサイエンスカフェ」

## 第1回＜親子で体験！ 光と色のフシギな世界へようこそ＞

薬学部 研究員 石崎 真紀子、教授 甲谷 繁、講師 塚本 効司  
助教 川島 祥、教授 前田 初男

### 1. はじめに

ポーアイ四大連携事業が始まった 2008 年から昨年までの 10 年間、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」を開催してきました。このワークショップの目標、つまり、学生達への UD マインドの浸透が一定の成果を上げたと考え、今年度から、子供からシニアまで、親子から祖父母・孫まで、幅広い世代を対象とする「ポーアイみんなのサイエンスカフェ」をスタートしました。

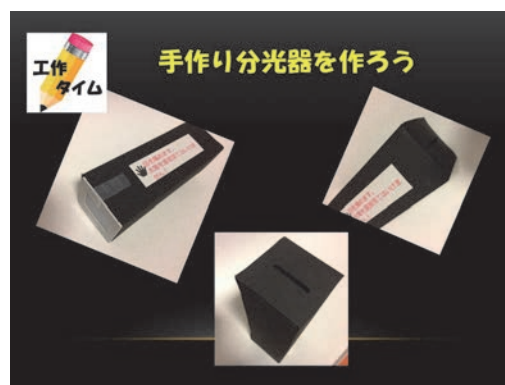
第 1 回目は、「親子で体験！ 光と色のフシギの世界へようこそ」というテーマで 2018 年 8 月 22 日（水）に開催し、小学生 19 名、保護者の方 13 名に参加いただきました。以下、報告させていただきます。

### 2. 手作り分光器を作ろう！

日常生活において、何気なく見たり感じたりしている色。しかし、意外に知られていないのも色の世界です。例えば、太陽や照明の光は白いと感じていると思いますが、実は、太陽や照明の光は異なった色（波長）の光が合成されたものです。しかし、人間の目では、それぞれの色の光を捉えることはできません。

そこで、まず、小学生たちに、分光器を作ってもらいました。こちらで用意した分光器の厚紙製展開図面を折って、のりしろで引っ付けて、スライドマウントに挟み込んだ回折フィルムを覗き穴の反対に固定して、出来上がり！ 小学生のみんなには少し難しかったようですが、

組み立てた分光器を覗くと、蛍光灯の光が虹のように 7 色に分かれていました。感動したり、キョトンとしたり、色々な反応を示した「ちびっこニュートン」達でした。



### 3. 光を混ぜたら、どうなるの？

白色光が異なる色の光からできていることを学んでもらいましたので、次に、「異なる色の光を混ぜたら、どうなるか？」を体験してもらいました。使った道具は、赤・緑・青色の LED、ボタン電池、そして紙製・プラスチック製コップです。

3 色の LED から 2 色を選んでコップに入れると、イエローになったり、シアンになったり、マゼンダになったり、3 色全部をコップに入れると、真っ白に！ 赤・緑・青色、つまり三原色の光を混ぜることによって、様々な色を作り出せることを実感してもらいました。

光の混色を楽しんだ後は、カラフル・ミニスタンド作りに取り組んでもらいました。色々な図柄の穴あけパンチを使って、思い思いの模様

土台に、マジックで絵や字を書いたプラスチック製コップを頭にして、土台の紙コップにLED電球を入れると、綺麗なミニスタンドが完成！三原色の光を混ぜるだけでなく、混ぜて作り出せる光を活用した工作も楽しんでもらえました。



#### 4. 色粘土を混ぜると、どうなるの？

光の混色により様々な色を作り出せることを学んだところで、最後に、色粘土の混色を体験してもらいました。光が加法混色であることは異なり、減法混色となる色粘土を混ぜて色を作り出すのは非常に難しいことです。でも、それを体験してもらうため、こちらで赤・青・白色の粘土を混ぜて作った微妙な色（?!）を目指して、小学生達が色粘土混色に取り組みました。「測色計を使って厳密に判定し、最も近い色を作った人に豪華賞品！」のアナウンスに小学生達は制限時間を忘れて、色粘土混色で盛り上がりました。最後に、残りの色粘土を使って、軟膏壺の蓋をデコレーションして、本日の

サイエンスカフェは終了しました。



#### 5. まとめ

光や粘土の色を題材とした今回のサイエンスカフェでは、親子または祖父母・孫と一緒に手を動かして楽しめる工作を中心としました。参加者からは「来年もしてください」「また来ます」など、嬉しいお言葉をかけていただきました。来年度は、本学の学生達も運営に参加してもらい、より良いサイエンスカフェを開催したいと考えています。

－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 30(2018)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。



長座体前屈測定の一場面

### 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 30(2018)年 7月 17日(火)、18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「自宅でしょう 熱中症予防！」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 障害物歩行などの本格的な体力測定会を開催いたしました。2 回合計で 43 名の方々に来ていただきました。とても暑いなかありがとうございました。



血圧測定・問診の一場面

参加者の感想は、「学生たちが一生懸命勉強して発表する姿勢には、当方も引き込まれ、これまでにない講習会で、新鮮な印象。ポーアイの特殊な環境への対応を一緒に考え、教えてください。初めて参加したが有意義でした。」「打合せを十分にされて実施しているのだなと思いました。私たちにわかりやすい説明、あたたかい笑顔など安心して受講できました。」「自身の体力のなさがよくわかった。」「とても参考になった。」などがありました。

### 3. 「みんなでチャチャチャお茶会」 & 「介護リフレッシュ教室」

平成 28(2016)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取り組んできました。今年度は港島あんしんすこやかセンター事業の「介護リフレッシュ教室」とコ

ラボ（共同）してクリスマス前のお茶会を開催しました。12月12日(水)、『港島ふれあいセンター』の1階、多目的室にて、28名の参加者と本学教員、看護学部学生、港島ふれあいセンター職員を合わせ総勢37名で、お菓子を楽しみながら、ハンドクリームを用いた手のマッサージでリフレッシュしました。缶バッチの手作りもしました。

参加者の感想は、「初めて参加しました。やさしい、ゆっくりした話し方で、参加の皆さんも大変楽しそうで、勇気をふるって参加して良かったと思います。」「ポーアイに住んでおりますが、マンションが違うと皆さんとお話しする機会がないので、また是非参加したいと思います。」など楽しい時間を過ごせたというお言葉をたくさん頂戴できました。



#### 4. 究極のバリアフリースポーツ体験「ボッチャ」体験～2020年東京パラリンピック

#### 種目「ボッチャ」で体力づくり～

平成31(2019)年3月10日(日)、兵庫県ボッチャ協会の副会長、原田浩明氏をお迎えし、また同協会の方々のご協力も頂戴し、ボッチャ体験を行いました。お子さまの参加もあり、楽しい時間をもてました。参加者は34名でした。

参加者の感想は、「楽しかったです。また参加したいです。」「楽しかった。また来たい。」「なかなかの奥の深さがあり、面白いと思います。」「少々ルールが難しかったが頭を使って皆さまと一緒に楽しくゲームをして初対面の方々でしたが、わきあいあいできました。」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。待ち時間が長いなどのご意見も参考にし、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 「花倶楽部2018」

：ジュニアとシニアの世代間交流プログラム開発の試み

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（岩倉，1990）。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「花倶楽部」を開発し2010年から継続実践し延べ1500人以上が参加した。

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，「花倶楽部」は地域高齢者の健康増進に対して一定の成果を認めていると考える。

## 2. 2018年度からの新たな取り組み：

### ジュニアとシニアの世代間交流プログラム

厚生労働省（2015）はまち・ひと・しごと創生サポートプランにおいて、本邦の少子高齢化に対して高齢者と子どもとの世代間交流事業を推奨している。野中ら（2017）は子どもとの世代間交流を通じたポジティブな感情体験が地域高齢者の健康の向上に寄与し地域全体のソーシャルキャピタルの醸成に繋がると

報告した。兵庫県下でも、両世代の交流による花壇づくり、稲刈り等が報告されている。

世代間交流プログラムの効果について糸井ら（2012）は、両世代に共通して1)相互理解、2)世代継承性の増加、3)心理的・身体的・社会的 well-being の向上、4)人間関係の広がり、5)地域共生意識の向上が抽出されたとしている。また、亀井（2010）は、多世代交流型デイプログラムは各世代に意味ある居場所となり、特に高齢者の孤立を防ぎ、QOLやうつ等の心の健康に良い効果があることを示唆している。つまり世代間交流プログラムによって、双方に活力や思いやりの心が生まれることが期待される。

そこで2018年度は、従来のシニア対象に加えて、ジュニア世代との交流プログラム開発として再考した。そして両世代の健康増進、地域共生を図ることを目的とした。

## 3. 事業内容

- 1) いけ花とナチュラル・フラワー・アレンジメント
- 2) 医療の専門家が疾病予防について講話する『ミニ講座』
- 3) 地域高齢者と子どもの社交に焦点をあてた『交流茶話会』
- 4) 作業療法学科4学年次「作業科学」との連携授業

## 4. 事業目的

- 1) 地域高齢者と子どもが日常生活にバイタリティを得る。
- 2) 「花倶楽部」による世代間交流の促進と効果を検証。
- 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。



図 世代間交流と事業目的

## 5. 結果

### 1) ジュニアのリクルートと参加延べ人数

これまでシニア世代には新聞折り込みチラシで地域に花倶楽部の広報が定着していたが、ジュニアのリクルートはチラシでは難航した。そこで 2018 年度前半はジュニアのリクルート活動を展開した。神戸市教育委員会、港島小中学校における説明と広報チラシ配布。港島学童クラブとポートピア保育園では実際に、子どもたちや保護者の方にお花を楽しんでもらった。その結果、子どもには、「やったことがなかったが楽しかった」、保護者世代に「子育てのリフレッシュになる」等と好評であった。このような展開を経て、ジュニアは花倶楽部リピーターさんの家族、知人、近所の方の応募を頂いた。花倶楽部の参加延べ人数は、合計 151 名（受講者 80 名、講師 10 名、学生 61 名）であった。

### 2) 学生ボランティアと参加者の交流場面



## 6. 方法

場 所：(1)兵庫医療大学 (2)神戸国際会館  
 対 象：高齢者(60 歳以上)、子ども(5~18 歳)。  
 定 員：両世代併せて 32 名程度  
 受講料：無料，材料費：実費  
 広報：新聞折込チラシ，小中学校等。  
 運 営：作業療法士，学生ボランティア等

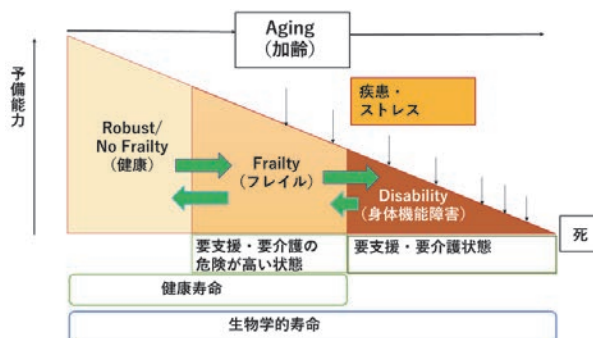
日程・曜日（予定）：8 回

7/15	8/19	9/30	9/16	11/5	11/19	12/3	12/16
日曜	日曜	日曜	日曜	月曜	月曜	月曜	日曜
大学	三宮	大学	三宮	大学	三宮	大学	三宮

時間：14 時 30 分～16 時 30 分

### 3) 「花倶楽部」と「作業科学」（第4学年次授業）との連携授業

「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（図）（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。



### 4) 最終回の満足度調査

最終回の参加者を対象に、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」と「満足」で 100%であった。

## 7. 謝辞

本事業を支えて下さっています受講者の皆様、教職員の皆様に心から御礼申し上げます。

# 介護予防・生きがいづくりを応援する 「ポーアイ65歳大学について2018」

リハビリテーション学部 有吉 正則、坂本 浩、奥谷 研

## 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開発され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、2019年2月までの11年間に本学近隣に在住する高齢者を対象に11期の講座を開催した。本年度は、講座内容を再構成し学生教育との連携の側面をより深めるように取り組んだ。その一環として、作業療法学科の実技演習を柱とする2科目に65歳大学の受講者の方（以下、受講者）が模擬患者として参加し、作業療法学科の学生がクラフト活動等の実技指導をする機会を設けた。

## 2. 教育カリキュラムとの連携の歩み

本講座は、平成25年度より教育カリキュラムと地域支援活動の連携を図るため、作業療法学科1年次後期の科目である「作業活動学Ⅰ」において、学生が受講者に対して陶芸指導を試みる機会を設けた。「作業活動学実習Ⅰ」は、作業活動を治療的手段として活用するために、陶芸等の具体的な作品の製作過程を通して、その一般的特性、技術、応用・工夫、治療的構造について学習し、他者にわかりやすく指導することをその教育目標としている。受講者への陶芸指導の機会を設けることにより、学生が主体的に技術、応用・工夫の習得や材料・道具・作品の管理技術を身につけていくことが期待さ

れた。（写真1）

さらに学生への教育効果を高めるため、受講者への活動指導の機会を作業療法学科2年次後期の科目である「作業活動学実習Ⅱ」に拡大した。「作業活動学実習Ⅱ」では、学生が受講者に対してステンシル、レザークラフト等のクラフト活動を指導する際に、何をしたらよいのか、どのようにふるまったらよいのか、自分の行動はこれでよいのか・・・など自分の行動を判断する基準を受講者との会話のなかから学び取っていくことを教育のねらいとした。（写真2）



写真1



写真2

一方、受講者に関しては、作業活動体験を通じた自己の技能に対する信頼性の再確認、及び模擬患者としての役割を担うことで人生の先達として後進の育成に関わるという社会的役

割を再体験する機会となることが期待された。

### 3. 実践概要

- 1) 定員：20名
- 2) 期間：2018年10月24日～2019年1月16日 午後13:40～午後16:00
- 3) 全9回の内容：  
第1～2回 <作業活動学実習Ⅱに参加>  
活動：ステンシル、レザークラフト  
第3～6回 <作業活動学実習Ⅰに参加>  
活動：陶芸  
第7～9回 <物づくりコース>  
活動：七宝焼き
- 4) 実施場所  
兵庫医療大学 M311～M313 実習室内
- 5) 参加人数：合計309名（内訳：一般114名、学生180名、主催者15名）

### 4. 実践報告

第1～2回の作業活動学実習Ⅱでは、受講者1名に対して学生3～4名が付き添う体制で、クラフト活動の指導体験を実施した。

第3～6回の作業活動学実習Ⅰの陶芸指導は、学生の参加を第3～4回と第5～6回の2期に分け、受講者1名に対して学生2名が付き添う体制で、陶芸指導体験を実施した。最終日には、受講者・学生・教員の代表らによる意見交換の機会を設け、次回にむけた改善点の確認を行った。受講者からは、次世代育成の役割を意識した充実した時間であったとの声が聞かれ、本企画は高齢者の役割再獲得に対して意義深い機会になったものと思われる。また、学生からは、受講者の行動と意図とをしっかりとモニターし適切な反応を返すことの難しさが語られた。このことから世代間交流を体験することのできた本プログラムは、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学びの機会になったと考える。

第7～9回は、“ものづくり”を介した健康増

進プログラムの体験として、創作を通じ達成感や有能感を体験できる活動として七宝焼きを行った。クラフト活動は単独で黙々と作業活動に没頭しがちであるが、本講座では受講者間で作品完成に至る過程を共有し、互いに協力しあえる交流的な時間になるように配慮している。今回の七宝焼きにおいても、自発的に他の受講者をサポートする姿や互いの作品を忌憚なく品評しあう受講者の姿が頻繁にみられていた。（写真3）（写真4）



写真3

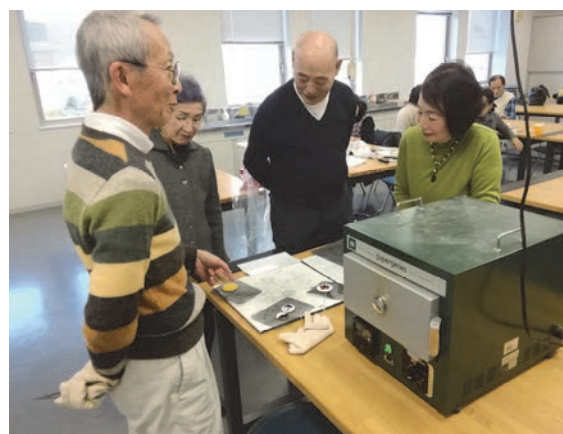


写真4

### おわりに

世代間交流の機会の提供は、高齢者の健康増進と学生教育に対して意義深い機会になったものと思われる。今後も臨床教育と連携した予防的健康増進活動の展開に努めたい。

本プログラムに携わってくださった関係者の皆様に深謝いたします。

# 「禁煙キャンパス地区」を 目指した禁煙支援活動の実践

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

2018年度は、タバコ吸殻の収集活動を10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157名（実質69名）であり、昨年度よりも参加者がのべ人数で50名（実質33名）参加者が減少した。参加者の内訳は神戸学院大生のべ45名、兵庫医療大学薬学部生のべ54名、看護学部生のべ14名、理学療法学科生のべ15名、作業療法学科生のべ20名、教員のべ9名であり、神戸学院大学からは毎回、薬学部は2月を除き毎回の参加があった。参加回数で見ると、1回参加が29名、2回参加が15名、3回参加が12名、4回参加が8名、5回参加が3名、6回参加が1名、9回参加が1名であり、参加者の58.0%が複数回の参加であった。また参加者の男女の内訳は、男子のべ59名（37.6%）、女子のべ98名（62.4%）であり、昨年度よりも男子の参加者数が減少した。

表1. 各回の参加者と所属の内訳

	神院大	薬学	看護	理学	作業	教員	計	
1	4/19	5	9	2	3	5	1	25
2	5/17	4	7	5	2	5	1	24
3	6/21	7	10	0	0	4	2	23
4	7/19	5	5	3	0	4	0	17
5	9/27	3	9	0	4	2	1	19
6	10/18	3	10	2	3	0	1	19
7	11/22	5	1	1	3	0	1	11
8	12/20	4	2	1	0	0	0	7
9	1/10	3	1	0	0	0	1	5
10	2/21	6	0	0	0	0	1	7
	45	54	14	15	20	9	157	

## 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回収を行った（写真1, 2）。



写真1. 作業風景（4月19日）



写真2. 作業風景（4月19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、しおさい公園内の旧待合室入り口付近も、禁煙のマークがあるにも関わらず多くの吸殻、ゴミなどの放置が見られた。

## 6. まとめ

今年度も神戸学院大学の学生ボランティア

団体「減災 SCoP(スコップ)」からの参加が毎回あり、全体の28.7%を占めた。また、参加者は約6割が複数回参加しており、吸殻拾い活動に協力的である事は喜ばしい事である。ただ、新規の参加者を増やし、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。公園内のスロープの吸殻は微減したようには感じるが、公園内のベンチの周り、側溝の中などのポイ捨ての吸殻は相変わらず多く見られた。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。

しおさい公園に新しい施設ができることもあり、大学周辺での喫煙や吸殻のポイ捨てに対しての対策の検討が急務であると感じた。



写真3. 回収結果（4月19日）

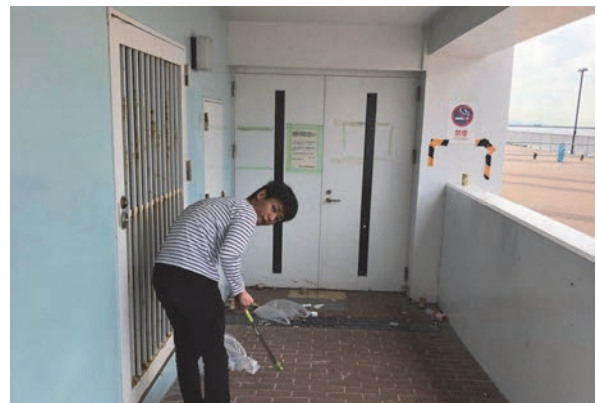


写真4. 回収結果（9月27日）

# これからパパになる方へ & 子育て中のパパへ 初心者パパのための『子育て実践講座』

看護学部 足立 安正、高谷 知史、西山 章弘

## 1. はじめに

子育てを取り巻く環境の変化とともに、父親も積極的に家事や子育てを担う必要性が高まっているものの、わが国の6歳未満児のいる家庭における男性の1日あたりの育児時間は39分と短い現状にあります。父親の育児参加が少ない理由としては「仕事におわれて、育児をする時間がとれないから」が71.5%と最も多くなっていますが、「育児の仕方がよくわからないから」(31.4%)との回答もあります。そこで今回、これからパパになる方、子育て中のパパを対象に、赤ちゃんのお風呂やおむつ交換などの子育て体験ができる体験型プログラムを実施しましたのでご報告します。

## 2. プログラムの概要

### 1) 開催日程、参加者数

2019年2月24日(日) 父親6人、母親4人

2019年3月9日(土) 父親3人、母親2人

### 2) 講話

妊娠期・出産時・赤ちゃんの子育て期の各時期において、パパにできることを講義形式で講話を行いました。

#### (1) 妊娠期

- 育休はダメでも職場にアピール
- 可能ならば、一緒に妊婦健診へ
- 普段の生活からパートナーへの配慮を大切に
- 夫婦で話し合う時間をもつ

#### (2) 出産時

- とにかく全力でサポート！

#### (3) 子育て期

- ママは原則、安静に

- 里帰りの注意事項
- ママと赤ちゃんに愛情を
- がんばり過ぎない
- 家事・育児の役割分担
- 男性と女性の違い
- 父性のスイッチを入れるには



### 3) 演習

赤ちゃんのお風呂やミルクの準備・片付けと授乳の方法、抱っこの仕方、おむつの交換といった子育ての方法を、ベビー人形を用いて演習しました。演習に際しては、正しい育児技術の習得ではなく、「最初から最後まで、自分でやってみる」を大切にしました。実際の子育て場面で「やったことがある！」とすることができると、落ち着いてできるかもしれません。また、一度でも経験していれば大変さが実感でき、夫婦で話し合い、助け合うことができるかもしれないからです。また、子育ての方法について、必要物品の準備から後片付けまでを体験し、「一連の流れを一人で行う」体験重視の演習としました。

### (1) 赤ちゃんのお風呂(沐浴)と着替え

家庭で赤ちゃんをお風呂に入れる際、沐浴槽を浴室の床に置く方法もあれば、台所のシンクにはめて行う方法など様々です。今回の演習では、自宅で沐浴をする場合を想定し、各家庭で予定している沐浴の方法を体験できるようにしました。

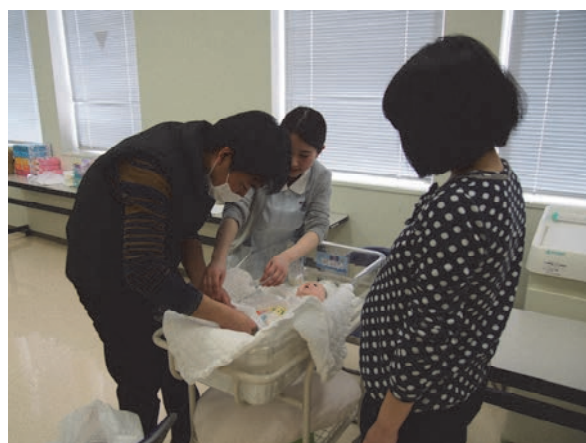


### (2) ミルクの準備～後片付け、おむつ交換

ミルクをつくり、飲ませて、ゲップをさせ、哺乳瓶を洗い、消毒するといった一連の行動を演習で学びました。



ミルクを飲ませる前にはおむつの汚れを確認し、必要に応じておむつ交換をしないと気持ち悪がってミルクを飲んでくれないことがあります。今回、参加者には知られないように、おむつの中に模擬便を仕込んでおきました。「ウンチをしていたら、おむつ交換はママにバトンタッチ」という訳にはいきませんから。



## 3. 参加者の反応と評価

講話を聞いて「自分にできそうなことを見つけることはできましたか」の質問に父親の全員が「はい」と回答されました。また、演習を体験し「一人で実施することの大変さを実感できましたか」にも全員が「はい」と回答されました。しかし、子育ての大変さをネガティブには捉えず、「良い経験になった」「出産後の育児をイメージすることができた」「(妻と)一緒に難しい子育てを楽しんでいきたい」と子育てを前向きに捉えることができていました。母親も「夫婦で勉強ができて良かった」「夫婦で一緒にできたので楽しませていただきました」と、子育てを夫婦で共有することの大切さを実感できていました。

講座全体についても、「他の両親学級と比べても、一番良かったです!」「内容も良かったので満足です」「パパがメインの教室は初めてですが良いと思う」と好評でした。

## 4. まとめ

参加者のみなさんが真剣に、時に笑いながら楽しそうに取り組まれている姿が印象的でした。初めての子どもの場合、子育てに関してはママもパパも初心者です。子育てをどちらかに任せてしまうのではなく、ママとパパがお互いを見て、話し合い、歩調を合わせながら、楽しんで子育てができるように。このプログラムがその一助になればと思います。



# まち歩き探検隊

—誰にとっても住みやすい、やさしい街づくりを目指して—

共通教育センター 講師 上山崎 悦代

## 1. はじめに

「住み慣れたわが町で、いつまでも楽しく暮らしたい」という思いは、多くの人に共通する願いではないでしょうか。

2025年には団塊の世代が75歳以上となり、高齢者人口は3,677万人に達すると見込まれています。超高齢社会を迎える中、昨今では「地域包括ケアシステム」の構築が推進されています。ここでは「可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域の包括的な支援やサービスの提供体制を整えること」が明示されています。つまり、「いかに住み慣れた地域に暮らし続けるか」が問われていると言えるでしょう。

そこで、私たちの街である「ポートアイランド」について、より理解を深めることを目的として、本プロジェクトを企画しました。

具体的には、私たちの暮らすこの街が「誰にとっても住みやすい、やさしい街」であること、あり続けることを目指して、「まち歩き探検隊」を結成し活動することにしました。

探検隊活動を通して、ポートアイランドへの理解を更に深め、あらためて、この街、そして街づくりについて考えます。

## 2. 活動計画

探検隊といっても、特別な道具や服装は必要ありません。必要なのは、「この街について考えてみよう」という気持ちだけです。

そんな思いを込めて、参加者（隊員）を募集したところ、定員10名より少し多めの応募がありました。今後、継続して実施する活動ですが、2018年度は1回限りの開催となりました。

## 3. 活動内容

### (1) 実施日時

2019年3月21日（木・祝） 天気：曇

### (2) 参加者

地域住民の方 11名

本学教職員 3名

### (3) テーマ

今あらためて、ポーアイを知る

### (4) 当日の流れ

#### ①まち歩き（14:00～15:30）

市民広場を起点に、住居・学校地域一帯を回り、兵庫医療大学に帰ってくるというルートで探検。

#### ②みんなで意見交換（15:30～16:00）

まち歩きのこと、ポートアイランドのあれこれについて意見交換。

#### ○「市民広場駅」に集合



まち歩きに関する簡単なオリエンテーションと、グループ分け（3つのグループに分かれました）を行いました。

お揃いの名札とインスタントカメラ（撮った写真がすぐに出てくるもの）を持参して、いざ、スタートです。

#### ○広い道路



#### ○信号のない交差点

まち歩きルートは、各グループで自由に決めました。当初は「小さい島だから、みんな同じところを歩くんじゃない？」という想定もありましたが、どのグループともすれ違うことなく、それぞれが違うところを探検できました。

#### ○見かけることがほとんどない公衆電話



#### ○とにかく大きな広場



#### (5) グループディスカッション・まとめ

全員、無事に大学に戻ってきました。その後、まち歩きの結果についてグループ毎にディスカッションし、最後にグループ発表をしました。インスタントカメラで撮った「気になるポイント」を中心に意見交換しています。

#### 4. まとめ

今回のテーマである「今あらためて、ポーアイを知る」に沿って探検しました。既知のこともちろんありましたが、これまで歩いて回ったことがないところに行ってみたり、参加者（隊員）同士の会話ではじめて知る話もあり、テーマに即した活動になったと思います。

#### ○グループディスカッション



#### ○グループ発表



また、今回の活動に関する参加者アンケートの結果を見ると、全員が「ポーアイは住みやすい街」と回答し、ほとんどの方が「魅力がある街」「他者にも勧めたい街」としていました。一方で、「街の課題があると思うか」についても多くの方が「ある」と答えていました。ただ、これを十分に議論する時間を取れなかったことが反省点です。

今回の活動を通して、住民さんの「街への愛着」を感じました。今後は、反省点を活かしつつ、この街の良さを発信できるような活動を展開していきたいと考えています。

# 兵庫医療大学ポーアイコモンズと篠山コモンズを活用した健康づくり支援プロジェクト

薬学部 教授 前田 初男

## 1. はじめに

兵庫医療大学では、地域住民の健康づくりを支援するためだけでなく、学生たちのサービス・ラーニングの場として活用するため、私立大学等改革総合支援事業として健康測定機器を充実した兵庫医療大学ポーアイコモンズと篠山コモンズを2015年に開設しました。両コモンズは、本学の社会学連携活動に不可欠な地域連携実践拠点です。

本地域交流プロジェクトでは、2017年度から、健康づくり支援をキーワードとして、学生たちと地域住民との交流の場でもある両コモンズのより一層の活性化に取り組んでいます。以下、2018年度の取り組みについて報告させていただきます。

## 2. 健康づくり支援活動

2018年度も、本学主催の公開講座に併設した「兵庫医療大生による健康チェック体験」をサービス・ラーニングの場として開催しました。学生たちが、InBodyによる体成分測定、踵骨密度測定、ヘモグロビン測定をポーアイコモンズにて実施し、フィードバックにも取り組みました。

また、篠山市健康福祉部健康課主催の「いきいきデカボー体操」、篠山市主催の「健康セミナー」「健康相談」などにおける高齢者の健康づくり支援活動にも学生達が参加しました。内臓脂肪計測を実施しフィードバックしたり、体操教室を支援したりすることにより、地域住民の健康づくりを支援しました。

両コモンズにおける健康づくり支援の実施状況は表1にまとめています。なお、参加学生

は本学公認サークル「ポーアイ多職種連携学生ネットワーク」の登録メンバー（88名）だけでなく、一般学生も参加しました。

表1. コモンズ活動実績

開催日時・コモンズ イベント名 (地域住民参加者数)	参加 学生数
2018.8.29・篠山コモンズ 保健師による健康相談 (15名)	3名
2018.8.31・篠山コモンズ いきいきデカボー体操 (33名)	4名
2018.9.7・篠山コモンズ いきいきデカボー体操 (36名)	2名
2018.9.14・篠山コモンズ いきいきデカボー体操 (36名)	2名
2018.9.21・篠山コモンズ いきいきデカボー体操 (33名)	2名
2018.12.4・ポーアイコモンズ 兵庫医療大生による 健康チェック体験 (11名)	3名
2019.2.8・篠山コモンズ いきいきデカボー体操 (36名)	3名
2019.2.15・篠山コモンズ いきいきデカボー体操 (39名)	3名

2019.2.22・篠山 commons	
いきいきデカボー体操 (36名)	2名
2019.3.1・篠山 commons	
いきいきデカボー体操 (37名)	3名
2019.3.8・篠山 commons	
いきいきデカボー体操 (38名)	3名
2019.3.22・篠山 commons	
いきいきデカボー体操 (38名)	3名
2019.3.26・篠山 commons	
健康セミナー (8名)	3名
2019.3.29・篠山 commons	
いきいきデカボー体操 (41名)	6名

### 3. サービス・ラーニング効果

サービス・ラーニングを実践した効果は学生たちの感想文に顕著に現れています。紙面の都合上、代表的な感想を以下に引用します。

- ・ 地域の高齢者の方の前で体操を説明したり一緒に体を動かしたりするのは初めてでしたが、保健師の方や参加された方と一緒に楽しむことが出来ました。看護学生として保健師の仕事を少しでも経験出来て嬉しかったです。ありがとうございました。
- ・ 地域の方の前で体操をするということでも緊張していましたが、私たちが進行しやすいように参加者さんが協力して下さり、またスタッフさんのサポートのお陰で自分も楽しんで体操の進行をすることができました。認知症予防の講座では、参加者さんと一緒に体を使ったゲームをして場を共有することができ、今後の実習や臨床にも活

かせる貴重な経験を持つことができました。今回のボランティアに参加してとても良かったと思います。

健康づくり支援活動の現場を捉えた画像を以下に掲載します。学生たちは、最初は恥ずかしそうで、ぎこちないのですが、時間が経つにつれ、生き生きした顔でサービス・ラーニングに取り組みました。ここにも教育効果が感じられます。



### 4. まとめ

今年度は14回(昨年度9回)の活動に延べ人数40名の学生(昨年度39名)が参加しました。延べ300名以上の地域住民の皆さんに対して実施した健康づくり支援活動を通して、サービス・ラーニングを実践できました。この2年間で蓄積した経験をもとに、来年度以降も、より良い形で学生達にサービス・ラーニングの場を提供して行く所存です。

# 「健康って、なに色？ 今回のテーマは“水” ポーポキ・ピース・ネットワーク」



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余り深く考えていないことが多く、そのために、どうなったら「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。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、今回のテーマは「水」。水について参加者みんな考えました。

## 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、ポーポキのピースブックの中から数枚選んで、みんなに読んでもらいます。聞くだけではなく、自分で読んでみんなに聞いてもらう。小さい人も、お友達と一緒に読む。少し大きなお姉ちゃんが読むのが難しい漢字を手伝ってくれる。ここでも交流が進みます。そして、みんなと一緒にポーポキからの質問を考える。

## 3. ワークショップ



今回のテーマ「水」にちなんで、様々なシーンの水の写真を見て「健康」と感じるか「平和」と感じるかを直感で手を挙げて、その後それぞれ近くの人と話をした。今回も80歳代の方から小学校1年生まで色々な年齢の方と海外の方も5人参加してくれました。『海で楽しそうに泳いでいるのは平和だけれど、健康だからできるのよねえ』とか、『綺麗な水は、平和だから綺麗なの』『でも、綺麗な水は健康によい』等色々な話しができました。私たちの身体の組成



の60%は水です。そして、毎日水や色々な飲み物を飲んでいます。普段から水に気がついているという方も沢山いらっしゃいました。そこで、5つのペットボトル。a～e迄の記号が書いてあるだけの水が入ったペットボトル。どのペットボトルの水が飲みたいのか、実際に開けなければ触っても良いとして、みんなが真剣に選びました。



それぞれのボトルに入っている水の名前を公開してから、再度どの水を飲みたいか聞きま

した。一番人気は、『六甲の美味しい水』。『福島県の水』は、誰も飲みたいとは言いませんでした。『Mili-Q 水 (純粋)』を飲んでみたいという方もありましたが、これはとても綺麗な



H<sub>2</sub>O ですが、飲むと下痢をしますと説明すると驚かれました。また、『Evian』等の硬水で、飲んではいけない薬がある話もしました。

それと、美味しい水を自分が飲むために、沢山のペットボトルを使うことはどうかなあと尋ねると、小学生の皆さんが直ぐに「ダメ」と言ってくれました。散策に行く前に、7年保存水や5年保存水や、アルプスの美味しい水などを飲んで、味の違いを確かめました。

#### 4. 散策と発表



とても良い天気でしたので、しおさい公園までみんなで散策に出かけました。沢山の人が釣りをしたり、散歩したりする公園の向こうに、六甲山が見えていました。海もとても綺麗で、風が少し強かったけれど気持ちよかったです。

散策から帰ってきて、みんなで少し水の循環について考えました。海の水はどこから来たのか。雨。でもその雨は雲から。そして、海の水は蒸発して雲になって、又雨になって回ってい



る。とか、山から海にも来る。では、神戸の海の水は、六甲山の川からだけ来ているの？と聞くと、色んな所から来ていると子どもたちは直ぐに答えてくれました。日本だけ？世界から！！だから、みんなが水を綺麗にしなければいけないんだよと言ってくれました。

最後に、みんなにとって安心・安全で健康な水のある暮らしをグループで描きました。今日沢山見たものは聞いた話しかからとても素敵な絵ができました。



## 5. まとめ

水は、日本では普通に身近にあって安全なも

のという感覚だけれど、海外では蛇口から出てくる水でも、気をつけなければならないことも多い。また、十分な雨が降らないために、水がない国もある。何時もあるからと言って、好き勝手な使い方をしているといつかは自分が困ることになるかも知れない。そして、今年はとても雨が沢山降ったり、台風が来たりした。恵みの雨以外の雨が多かった。水の災害に対して、どのように備えればよいのかを考える必要が有る。また、災害の時に水はとても大切。今日飲んでみた5年保存水や7年保存水の他にも、色々なグッズが販売されているけれど、どのように大切で、どうすれば良いのかということこれからみんなと一緒に考えて行けたらよいと思う。

アンケートから、「平和や健康について一人で考える事はあるけれど、同じ事を他の人がどんな風に感じているのか、絵を通して、空気を通して言葉を通して感じる事ができた。」「永遠のテーマである平和・健康について、日常生活レベルで考えていくことが大切だと感じた。」また、「子どもが学校の授業で水の循環について学んだばかりだったので、理解が深まった。」というご意見もあった。

今回のワークショップでも、参加者満足度は8割の方が大満足で、全員がまた参加したいし、もっと健康や平和について色々な事を考えたいという事でした。



参加者：19名（外国の方 5名を含む）

## 嚥下機能低下予防講座と嚥下検診

# 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、息をするという事と同じように、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摂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、身体等を動かす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

薬を飲むときには、内服薬と水で飲む。これは、種類の違うものを一度に飲み込むという嚥



下がしにくい方は行わない方がよい行為の一つになる。しかし、飲まなければ薬の効果は無い。そこで、今は色々な形の薬があるので、自分に合った形を選ぶことができる話をする。その為には、なぜ飲み込みにくいのかという理由をちゃんと医師や薬剤師に説明することが必要であるということも説明する。そして、飲み方も姿勢が大切で、しっかりうなずきしながら飲むことが重要。そして、飲みにくい人のための飲めたねゼリーを買おうと思った人や買った人も、1/3ほどいらっしやっただけれど、結局未だ使った事はないとのこと。実際に新しいものの封を切るのが硬いことや、最初に水がたくさん入っていることを知ってもらい、更には、どのように口に入れるのかをイメージしてスプーンを選んだり、錠剤を乗せたりする必要がある。実際に見て理解してもらおう。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いようにお願いした。

## 6. まとめ

今回の参加者の方は、今特に飲み込みに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おかったように思う。森准教授や細見教授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、帰ってからも絶対に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い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ゃった。

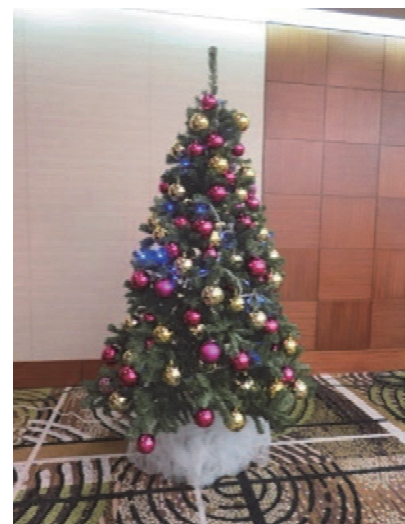
そして、初めての方は、柔らかと言われていたけれど、本当に飲み込めるのかが不安と言われていたが、全部食べることができたと喜ばれたり、大好きだったパンが食べられなくなっていたのに、今日は食べることができると言われる方もあった。家では残すことも多いのに、今日は完食してくれたと喜ばれるお母さんもあった。食事が美味しいからか、普段よりも口の動きが活発ですと言われる方もあった。講話の

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。是非来年も続けたいと考えている。大学プロジェクト参加者 34名、ホテルプロジェクト参加者 49名

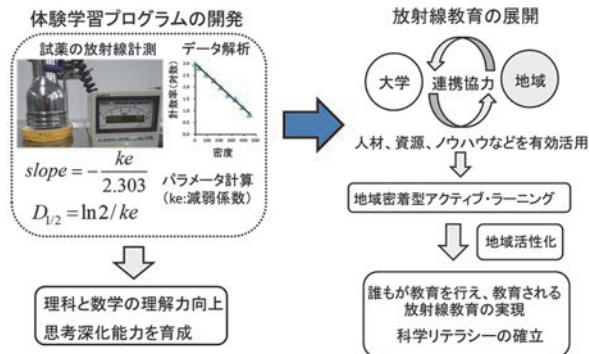


# 科学リテラシーとしての放射線教育プログラムの開発及びアクティブ・ラーニングの実践

薬学部 准教授 藤野 秀樹

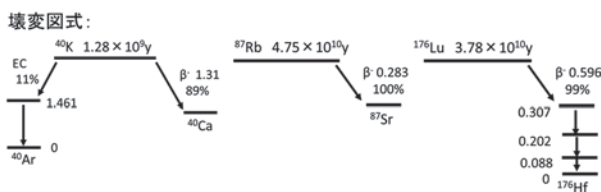
## 1. はじめに

改訂学習指導要領により中学及び高等学校理科で放射線教育が導入されたものの、その指導方法について様々な問題が生じている。放射線教育は放射線を科学リテラシーとして確立し、知識と情報を醸成させることが望ましく、教本のみならず情報を有機的に結び付けることが可能な体験型学習が効果的であると考えられる。しかしながら、放射線源の多くは管理区域外での使用が厳しく制限され、教材となりうる線源の選定や教育を担う人材育成が課題となっている。そこで、これらの課題を解決できる方法として市販試薬を用いた教育プログラムの開発及びその教育展開を提案する。



## 2. 活動報告

$^{40}\text{K}$ 、 $^{87}\text{Rb}$  及び  $^{176}\text{Lu}$  は放射線管理が不要な天然核種であり、塩化カリウム、塩化ルビジウム、酸化ルテチウム等の試薬として入手できる。また、これらの核種は電離能力の異なる  $\beta$  線を放出する他、 $^{176}\text{Lu}$  は特性 X 線も放出する。



更に  $^{40}\text{K}$  は昆布やコーヒー等の食品にも含まれており、これらの特性を利用した自由かつ斬新な教育プログラムの立案が可能となる。

## 3. 放射線教育プログラム

以下に本プロジェクトにて立案された放射線計測を交えた放射線教育プログラムを示す。

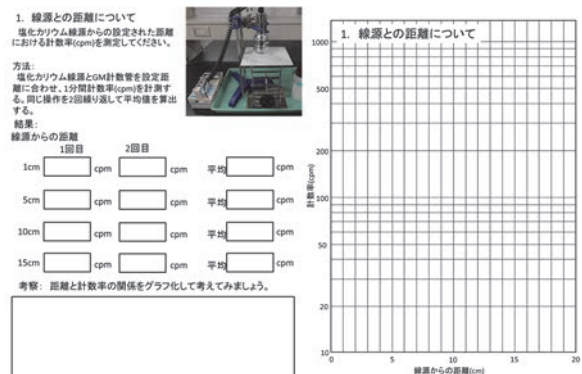
(1) 身近に存在する放射線を検出してみよう。

本プログラムは比較的大人数を対象とした教育内容である。主に  $^{40}\text{K}$  に着目し、陶器や食品中の放射線をサーベイメーターで計測し、ワークシートに記入させる内容となっている。



(2) 放射線の減衰を理解しよう。

本プログラムは距離による減衰を理解できる教育内容となっている。受講者には指数関数的に減衰する放射線の計数値をグラフ化して理解が深まる様になっている。





# 「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  
山田 絵里、宮前 奈央、松久 智美、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30年11月3日：13名

【講義】リラクゼーションとは何か、リラクゼーションの種類、リラクゼーションの研究の動向、成人期と老年期の発達課題

【実技】ハンドマッサージ

第2回 平成30年12月1日：19名

【講義】アロマオイルの種類、効果（招聘講師 杉山えりか氏）

【実技】ハンドマッサージ

第3回 平成30年12月22日：11名

【講義】冷え症とは何か、なぜ冷えるか、冷えることの影響、冷え予防

【実技】手浴、ハンドマッサージ

### 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 3名：（1年生2名、2年生1名）

第2回 10名：（1年生6名、2年生4名）

第3回 6名：（2年生3名、1年生3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、「生活面，精神面のリラックス効果についてわかった」，「アロマオイルについて理解できた，日々の生活に取り入れたい」，「明日への希望がわいた」などの感想を頂いた。また，学生の実技に対して，「丁寧で大変よかった」，「気持ちにゆとりできた」，「感激したし，リラックスできた」などの声があった。その他，「お茶やお菓子を頂きながら，ハンドマッサージの他にも，マッサージ器具を使ってゆったりと過ごせた」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。

「緊張したが気持ちよかったと言ってもらえて嬉しかった」，「話しをしながら，楽しくマッサージができた」とケアをする喜びが語られた。また，「話しをどのように展開したらよいのか，もう少し考えていればよかった」，「沈黙ができて，少し戸惑いを感じた」という経験が語られることもあった。一方で，参加回数を重ねることで，「話して下さるときにはしっかり聴いて，沈黙のときも焦らずその空気が気にならなくなった」などの声もあった。

### 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 立垣 祐子

## 1. はじめに

「この覚え書は、看護の考え方の法則を並べて看護師が自分で看護を学べるようにしたものではないし、ましてや看護師に看護することを教えるための手引書ではない。これは、他人の健康について直接責任を負っている女性たちに、考え方のヒントを与えたいという、ただそれだけの目的で書かれたものである」。

これは、ナイチンゲールが『看護覚え書』に著した一節です。『看護覚え書』はそのタイトルに「看護」という言葉があるので、看護師が看護を学ぶための書物と解釈される傾向があります。しかし、本来は、“他人の健康について直接責任を負っている女性たち”、つまり、健康的に生きることを志向する全ての人々に対して著された書物です。

本プロジェクトは、『看護覚え書』に貫かれているこの精神を原点として、住民の方々の暮らしが健康になるためのヒントを『看護覚え書』から学ぶことを目的として実施しました。

## 2. プロジェクトの概要 (表1)

本プロジェクトは、2016年、2017年に引き続き3年目の継続プロジェクトとして実施しました。2018年は、第1回を11月11日、第2回を11月28日に実施しました。参加者数は、第1回が8名、第2回が16名でした。内容としては、第1回は、「ナイチンゲールの生涯と『看護覚え書』」をテーマとして、講義・DVD視聴・ディスカッションを組み合わせた内容で展開しました。第2回は、『看護覚え書』のうち「第12章おせっかいな励ましと忠告から、自身の暮らしをふりかえる」をテーマとして、講義・ディスカッションを行いました。第2回

では、茶話会のスタイルをとり、リラックスして振り返りができるように工夫をしました。なお、本プロジェクトの実施に際して、ナイチンゲールに詳しい神戸常盤大学保健科学部の魚崎須美准教授にご協力いただきました。

表1/プロジェクトの概要

<b>第1回</b> ナイチンゲールの生涯と『看護覚え書』
1) 講義 (30分) 「ナイチンゲールの生涯と『看護覚え書』」
2) DVD 視聴 (45分) 「ナイチンゲール『看護覚え書』より 病気は回復過程である」
3) ディスカッション (15分) 「ナイチンゲール看護論の生活への活かし方」
<b>第2回</b> 「おせっかいな励ましと忠告」から自身の暮らしをふりかえる
1) 講義・解説 (40分) 「おせっかいな励ましと忠告」
2) ディスカッション(茶話会式) (50分) 健康的な暮らしにつながるナイチンゲールからのヒントー「おせっかいな励ましと忠告」の見地からー

## 3. 「おせっかいな励ましと忠告」(表2・資料1)

『看護覚え書』の構成をみると、序章に始まり、13の視点から健康を守るために必要なことが著され、おわりに、補章で看護師とは何か、看護についてふれ、16章の赤ん坊の世話で完結しています。今回は、このうちの第12章をとりあげました。この章をとりあげた理由は、精神科病院や地域で看護師として働いてきた自身の経験から、この章に著されていることは

患者さんの状況を的確に捉えていると常々感じていたからです。

表2 『看護覚え書』の構成

はじめに	“他人の健康について責任を負っている女性たちに考え方のヒントを与えたい、ただそれだけの目的で書いた”
序章	“病気とは回復過程である”
第1章	換気と保温
第2章	住居の健康
第3章	小管理
第4章	物音
第5章	変化
第6章	食事
第7章	食物の選択
第8章	ベットと寝具類
第9章	陽光
第10章	部屋と壁の清潔
第11章	からだの清潔
第12章	おせっかいな励ましと忠告
第13章	病人の観察
第14章	おわりに
第15章	補章“看護師とは何か”
第16章	(付録)赤ん坊の世話


「おせっかいな励ましと忠告」の英語表記は、“Chattering Hopes and Advices”です。

“Chattering”とは、「人がくだらないことをぺちやくちゃとしゃべる」という意味ですから、病人(患者)のまわりで、他の人(見舞客)が、励ましや忠告をぺちやくちゃとしゃべる情景がイメージされます。悩ましいことは、このような行動に本来、悪意はなく、他の人(見舞客)は、病人(患者)を思い、善かれと思ってなされるということです。しかし、ナイチンゲールは、その行為は、病人(患者)にとって“災いでしかない”と述べています。第2回のディスカッションでは、1) 病人(患者)の立場、2)他の人(見舞客)の立場の2つの立場から検討しました。参加者

の方々は、自身の入院の経験や家族や友人を見舞ったときの自身の振る舞いについて振り返り、感じたことや考えたことを共有しました。

「入院中の家族が辛そうにしていたので、とにかく話を聞いて聞いていた気がする」、「沢山でお見舞いにきてくれたのは嬉しかったが、大部屋で、他の入院の人にも気遣い、たしかに負担だった」等、多様な経験が共有されました。さらに、「相手の立場に立つのは難しい」、「ではどうやって、そばにいてあげるといいのか」という意見や疑問について検討しました。ナイチンゲールは、その答えを「病人に喜びを与える方法(資料1)」として著しています。

資料1 講義資料「9. 病人に喜びを与える方法」



### 9. 病人に喜びを与える方法

- ・病人のまわりの人たちや見舞客は、病人に喜びをもたらすように努め、また常にそのような話題の提供を忘れてはならない。
- ・病人は楽しい消息を聞くことにたいへんな喜びを感じるものである。
- ・病人はまた、何か《具体的な》善が行なわれた話とか、何か正しいことが現実に成功した話などにも、強い喜びを感じるものである。
- ・病人はあなた方に、自分といっしょになって涙もろくなったり泣き言をいったりしてもらいたくはない。

該当ページP173-177

#### 4. おわりに

本プロジェクトは、「他人の健康について直接責任を負っている女性たちに、考え方のヒントを与えたい」というナイチンゲールの精神に基づき実施しました。参加者の皆さんの深い解釈や気づきから『看護覚え書』がまさにそのように著された書物であることを確認することができました。この『看護覚え書』が、看護師を含む健康を志向する全ての人々の共通の著として読み継がれることが必要と考えます。

[文献] F・ナイチンゲール(1860);薄井担子・小玉香津子(1968). 看護覚え書—看護であること 看護でないこと—(第7版), 現代社. 2018



# 第4回 がん患者・家族のための サポートグループプログラム

一語りあい・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 助教 山内 洋子

## 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。また、昨年の第 4 回の内容を踏まえて開催時期や回数、会場を再検討し、より参加しやすいサロンづくりに努めた。

## 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：こうべまちづくり会館 2 階

(2) 日程：

第 1 回 平成 30 年 10 月 20 日 (土)

第 2 回 平成 30 年 11 月 3 日 (土)

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 30 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) 昨年、参加者希望数が少なかったことから参加者がアクセスしやすい、駅に近い会場を検討し、元町駅付近にある「こうべまちづくり会館」での開催を検討した (平成 30 年 6～10 月)。

・ポートアイランド内の新聞折り込みチラシの配布

・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

・本学 HP の掲示

・ポートライナー駅でのポスターの掲示

・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 (アロマセラピスト)

甲斐年美 (訪問看護認定看護師)

柳田千代美 (兵庫医療大学大学院)

ボランティア：

源幸奈々 (兵庫医療大学看護学部)

(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. 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
4. 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：山内、ファシリ：田中 (登)、梅田、岩田、柳田)

情報提供；ストレスについて（担当；梅田）

<情報提供>

- ・食事と運動について（担当；山内）

<語り合い>

- ・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、ファシリ：田中（登）、岩田、山内）

<体験>リラクゼーション（担当；岩田）

参加者 8 名（アンケート結果より）

- ・皆様の明るい前向きに励まされました。
- ・自分の病気の話ができてストレスがなくなった気持ちがしました。
- ・同病の方とお話しができた事、満足です。
- ・こんな会を探していたのです。
- ・現場の方に相談もできたらなと思いました。
- ・話を聞いていただけのだけでよかった。
- ・話すだけで気持ちが落ち着きました。家族が治療中で分からないことが多い中、とても役立つ情報でした。
- ・どうしても本人と一緒にだと家族側の気持ちが言えない…。

## 第 2 回 日々の健康と生活への対応

### 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；濱田）

<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：濱田、ファシリ：田中（登）、西村、甲斐、田中な、柳田）

<体験>アロマセラピー（担当；田中（奈））

<まとめ>（担当；山内）

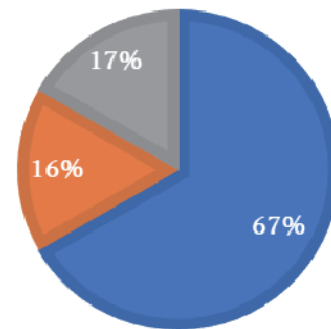
参加者 6 名

- ・アロマで気分がよくなった。
- ・ケアがいるようになってからのいろいろな方法がわかってよかった。
- ・重要と思える情報を提供していただいた。
- ・患者であるなし、その家族での有無にかかわらず参加できればよいと思います。
- ・相互討議がもっとできればよかったと思います。
- ・なるべく早く 3 回目の開催をお願いします。ありがとうございました。
- ・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 ■ そう思う ■ 無回答



Q：3 回のプログラムを通してのご感想

- ・今日の内容は市民 1 万人に聞いていただきたいと思った。特に 40 歳前後の人には。
- ・声が小さく、内容がわからなかった。
- ・とても良い内容なので、もう少し参加者が増えるといい。

Q：今後、プログラムをよりよいものにするための意見

- ・もっと何回もお願いしたいです。

### 5. まとめ

今年度も参加者は少なかったが、満足度は高かった。会場を駅の近くへと変更したことで申し込み希望者は比較的集まりやすい状況であったが、疾患の性質上、体調不良などで急遽欠席されることもあり、今後も開催時期や回数、利便性の良い場所での開催などを検討しながら継続していきたい。

また、アロマの体験は例年好評を得ており、参加者の緊張がほぐれるため、語り合いをアロマの体験後に行うことや、療養にかかる費用について MSW などに相談できるような機会を検討し、さらなるブラッシュアップに努めたい。

# 「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

### 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80%に腹圧性尿失禁の症状がある。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。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。

この度、平成30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発し、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、平成30年度は各コースの実施回数を1回増やした4回とし、体組成や身体活動量などの計測も行い、健康づくりにお役立ていただく情報を収集し解析し、さらに充実度の高いプロジェクト内容へ改善した。

### 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30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、兵庫医療大学リハビリテーション学部研究員）、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）、尾崎彩矢菜（理学療法士）、柏谷明子（研究支援）、学生ボランティア3名

#### 4) 実施日時

①Aコース：7月23日（月）、8月1日（水）、8月29日（水）、9月26日（水） 受付：9時45分 実施時間：10時00分～12時00分

②Bコース：7月23日（月）、8月1日（水）、8月29日（水）、9月26日（水） 受付：13時45分 実施時間：14時00分～16時00分

③Cコース：10月18日（木）、10月31日（水）、11月28日（水）、12月25日（火） 受付：9時45分 実施時間：10時00分～12時00分

④Dコース：10月18日（木）、10月31日（水）、11月28日（水）、12月25日（火） 受付：13時45分 実施時間：14時00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159名（内訳：一般90名、主催者47名、学生22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8名、プログラム実施期間は概ね3か月間とした。3か月間の実施中、初回、2週目、6週目、最終回にフォローアッププログラムを含むため、全4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)。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た。また、オリジナルの記録ノートを制作し、日々のトレーニング実施回数の記録をつけてもらい、トレーニングに対する意識づけを促した(図2)。



図1 実施風景



図2 オリジナルの記録ノート

基本項目として、年齢、身長、体重、BMI、出産回数、尿漏れ有無、調査項目として尿漏れの有無、排尿回数、身体活動量、骨格筋肉量、International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF)、歩行速

度、Time up and go (TUG)などを調査した。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。

### 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、体組成や日頃の身体活動量、身体能力としての歩行速度、TUGなど、調査測定項目の結果をフィードバックすることで、日頃からの健康づくりに役立てていただけるきっかけになった様子であった。なお、骨盤底筋トレーニングは実施方法を正しく理解し、継続して実施することで、尿失禁予防に繋がるのが期待でき、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。

### 謝辞

本プロジェクトは「平成30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「JR西日本あんしん社会財団平成30年度研究助成」、「JSPS 科研費 JP18K10561」の助成を受けたものです。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下さったスタッフの方々に心より感謝いたします。

# 疾病予防のためにはどこで どの程度の運動をすればよいのか？

リハビリテーション学部 准教授 宮本 俊朗

## 1. はじめに

高齢化が進んでいる港島において、疾病および介護予防が喫緊の課題となっている。近年、がんや認知症の予防に運動が有効であることが明らかとなっているが、中・高強度の運動強度が必要であることが示唆されている。埋立地であるポートアイランドは運動を実施するスペースは確保されているものの、高低差が少なく、屋外で運動を実施したとしても必要とされている運動強度に到達しにくい環境にあると考えられる。したがって、効率的に疾病を予防するためには、疾病予防に必要な運動強度に到達するようなモデルコースの提案が必要と言える。そこで、本プロジェクトでは、ポートアイランドにおける運動環境について地域住民と議論し、疾病予防に必要な運動強度に到達できるモデルコースを検討することを目的とするとともに、運動習慣があるポートアイランドの住民の日頃の運動強度を客観的な指標にて検証することによって、今後の運動活動に役立ててもらうこととした。

## 2. プロジェクトの概要

□開催日時：2019年3月19日14:00~16:00

□場所：兵庫医療大学地域連携実践ステーション

□参加者：ポートアイランドの住民に対して参加を募集したところ、18名が参加した。参加者全員が週2回以上の運動習慣を有していた。

□スタッフ：宮本俊朗（リハビリテーション学

部 准教授）、学生ボランティア6名

### (1) 講義

生活習慣病の概要と認知症およびがん予防に対する運動の効果の講義を実施した（図1）。講義時間は約40分であった。



図1 講義の様子

### (2) 日頃の運動環境の確認

5~6名のグループを3グループ作り、ポートアイランドで日頃実施している運動の内容と場所およびその理由についてグループ内で情報共有を行った。日頃の運動で意識している点は歩数や運動時間が主であったが、ポートアイランド内における花々の季節による変化を楽しむために、運動を兼ねて各所に観察をしに行っている参加者もいた。

### (3) 運動強度の検証

パルスオキシメーターを使用して、グループ毎に日頃の運動を再現してもらい、その時の心拍数を測定した（図2）。参加者は日頃実施して

いるウォーキングのスピードを再現したり、階段昇降を実施したりしていた。その後、安静時心拍数と年齢から推定した最大心拍数をもとに、講義にて説明をしていた中強度の運動基準にしたがって、各参加者の中強度となる目標心拍数を算出し、計測した心拍数が目標心拍数に到達していたかどうかを検証した。検証の結果、18名中2名しか到達していないことが明らかとなった。

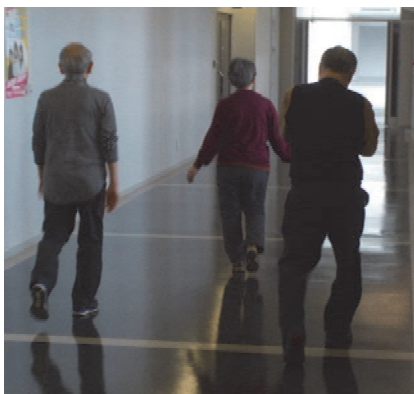


図2 運動強度の検証場面

#### (4) 運動モデルコースの議論と立案

日頃の運動強度が中強度に達していない参加者が多かったため、ポートアイランドの地形を利用したり、歩く速度を速めたりする必要性が確認され、ポートアイランドの地図を使用して、グループ毎に目標となる運動強度に到達するための運動場所や方法について議論し、モデルコースを検討した(図3)。各グループより、中強度の運動強度に到達するために表1のような意見が出された。

表1 モデルコース検討時の意見例

##### 中強度に到達するための運動の工夫

- ・潮騒公園では速歩き
- ・神戸学院大学の長いスロープを活用
- ・空港大橋を活用
- ・北公園から中公園にかけての坂道や階段を利用
- ・雨の日はポータルライナーの下を利用

その後、意見をまとめ、地図に落とし込んだ後(図4)、グループ発表を行い、情報共有を行った。



図3 モデルコースの検討場面

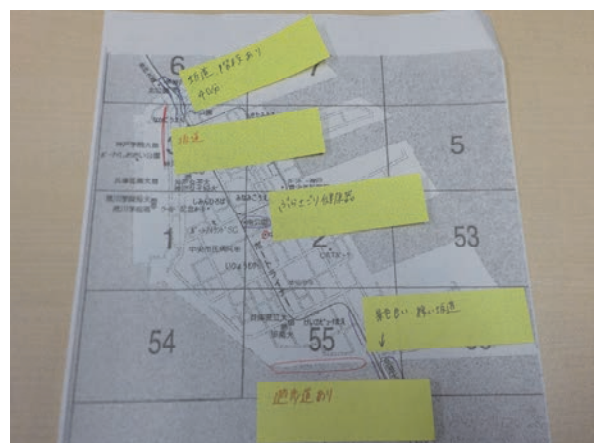


図4 モデルコースの検討例

### 3. まとめ

運動習慣があり、中強度の運動に耐えうる身体能力を有しているにも関わらず、日頃の運動が疾病予防のための目標強度に到達していない参加者が多いことが明らかとなった。日頃の運動強度を検証することや他者が取り入れている運動方法や場所などを情報共有することによって、今後の運動実践に役立つものと思われる。

# 兵庫医療大学健康づくりサポーター養成講座

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神戸市中央区と連携して講座を開催した。なお、本取り組みは今年で4年目となった。また、今年度は新たな取り組みとして、修了生に対するステップアップ講座も2回開催した。

## 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)

講座には新規申込者、再受講者含め、26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、兵庫医療大学の教員および学生が実施した。参加者の基本的知識の定着を図るため、次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

	日時	講義	実技
1回目	9月26日(水) ※10:00~12:00	健康づくり概論 ウォーキング	ストレッチ、ウォーキング、 デュアルタスクトレーニング(基本)
2回目	10月3日(水) 10:00~11:30	フレイル、栄養について	ストレッチ、筋力トレーニング、 デュアルタスクトレーニング(基本)
3回目	10月10日(水) 10:00~11:30	認知症の予防について	ストレッチ、筋力トレーニング、 デュアルタスクトレーニング(応用)
4回目	10月17日(水) 10:00~11:30	生活習慣病の予防について	トレーニング方法のグループワーク、 介護予防体操
5回目	10月24日(水) ※10:00~12:00	交流会	グループディスカッション、 介護予防体操



図1 グループ学習の様子

講座が進むにつれ、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）でも指導を拡充していくこととなった。

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. ステップアップ講座

本年度からの新たな取り組みとして、修了生のさらなるレベルアップを目的とした、ステップアップ講座を開催した（2回開催）。この講座では、サポーター自身が住民の機能レベルを評価するためのスキルの学習を行った。また、各自が現場で使用できる新たなエクササイズを検討し、グループごとに発表を行った。参加者からは継続的な学習の機会のニーズが非常に高いことから、今後も継続的にスキルアップの場を提供し、サポーター間の交流も高めていく予定である。



図4 ステップアップ講座での発表



# クリニカルカフェ

## —あたりまえを考え直す—

共通教育センター 教授 紀平 知樹、講師 常見 幸

### 1. はじめに

本プロジェクトは哲学カフェという形式を用いて、あるテーマについて参加者たちが自ら考え、話し合う企画であり、2015年から継続して開催している。生きることや老いること、健康や病気など誰にでもおこることを主なテーマとしている。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. 目的

専門家から市民への一方的な知識伝達ではなく、参加者同士が地域の様々な人との対話を通して、生きることや死の意味、健康と病気などをはじめとして生活に密接に関連したテーマについて自ら考えるための機会を提供することが目的である。また地域の方々の交流の場所を作ることも目的としている。

### 4. 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、M棟4階  
西側オープンスペース
- ◇ 飲料、お菓子を準備



〈各回のテーマ〉

- 第1回) 2018年7月14日  
便利になって失われたもの
- 第2回) 同年10月20日  
空気を読むこと
- 第3回) 同年12月22日  
死はすべての終わりなのか？
- 第4回) 2019年3月2日  
正しく生きれば幸福になれるか

〈対話のルール〉

- ◇ テーマについてじっくり考えて対話する
  - ◆ 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と常見が司会役（ファシリテーター）または記録役を務めた。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。

なお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行い、その回のテーマについての簡単なレクチャーを行った。その後は、司会の進行のもと、自由にお茶やお菓子を楽しんでもらい、リラックスした雰囲気の中、対話を行った。

また、カフェは基本的には地域連携実践センターにて開催しているが、第 2 回については秋晴れの良いお天気だったため、M 棟 4 階西側のオープンスペースで開催し、窓越しに海や神戸市街の風景を眺めながら実施した。より一層「カフェ」の雰囲気が漂い、参加者から好評を得た。

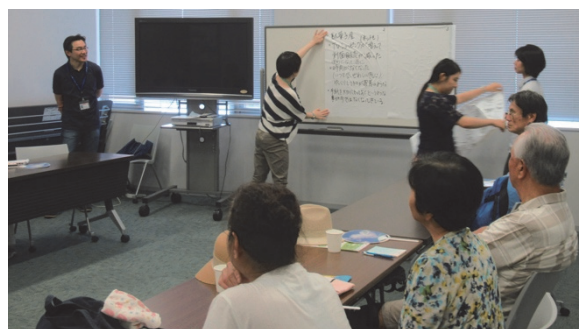
## 5. 対話

本プロジェクトも今年で 4 年目となり、複数回参加されている方もいる一方で、初めて参加される方もおられ、参加回数はまちまちであった。しかし各回とも、参加回数に関わらず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。そして対話する中で、もう一度自分の考えを問い直したり新たな気づきが得られた様子であった。終了時にとったアンケートにも、「生老病死つくづく考えさせられるテーマですが、参加することに参考になること、今後の自分の老いに役立つと思った。(第 3 回、60 代)」(原文ママ)、「いつものことですが、平素あまり考えないことをテーマとして皆さんのご意見を聞き、又自分も考えて発言し、大変よい機会だと思います。(第 4 回、80 代)」などの記載が見受けられた。

## 6. 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。

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、対話そのものに参加してもらった。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も多いうのだが、4 年間継続してカフェの開催を続けたことにより、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。第 3 回はクリスマス直前の開催であったため、ケーキを用意したところ、「1 人暮らしだから、こんな風に皆で一緒にクリスマスケーキを食べる機会がなかったので、とてもうれしい。」と大変喜んで下さった参加者もいた。

上記のように、このプロジェクトの目的であった、参加者が自ら考えることと、参加者同士の交流は達成されたと考えられる。

---

平成 30 年度 地域連携事業報告書

発行日 2019 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 078-304-3111



兵庫医療大学  
〒650-8530 神戸市中央区港島1丁目3番6号