

宮城県看護協会

仙台南支部だより

2023年度

第 76 号

発行所

(公社)宮城県看護協会

仙台南支部

事務局

仙台市青葉区五橋1-1-5

JR仙台病院

TEL 022(380)2373

印刷所

第二啓生園印刷部

支部長挨拶

JR仙台病院 宮川 裕子

仙台南支部長の宮川です。会員の皆様方には日頃より支部活動にご理解とご支援をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

今年度はコロナ禍前の通常モードで活動を進めています。11月5日(日)には「まちの保健室」活動として4年ぶりに若林区民ふるさとまつりに参加しました。又、12月8日(金)には仙台南支部看護管理者ネットワーク会議を開催し、地域連携における各施設の課題や取り組みについて情報交換を行いました。今後も支部活動を通して看護職のネットワーク作りを進めて参ります。引き続き宮城県看護協会仙台南支部活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



「はればれ健康フェスタ」

JR仙台病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師 高橋 菜穂

私は摂食・嚥下障害看護認定看護師として、今年9月、宮城県柔道整復師会主催による「はればれ健康フェスタ オンラインセミナー」にて講話をいたしました。このセミナーは、多職種が協働して有益な情報を発信し、それを地域で暮らす方が実践することで自分らしい生活を続けることが出来るようにと、介護予防初期支援として行われています。

今年度のセミナーのキーワード「フレイル」に沿って、私は『より長く「口から食べる」を実現するために大切なこと』をテーマにお話させていただきました。フレイル予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱があり、これらは互いにバランスよく影響し合うことで、心身の健康を支えています。この「栄養」を守るためには、食への意欲、栄養価のある食事、口腔機能の維持が重要です。フレイルのなかでも、特に口腔機能の衰えを指す状態をオーラルフレイルと言いますが、オーラルフレイルは、咀嚼力や舌可動性の低下、嚥下機能低下などの状態が、のちに心身の機能低下まで繋がる負の連鎖の要因であり、柱の一つである「栄養」を脅かすものです。

オーラルフレイルの予防には、まさに3つの柱にもとづいて日々を過ごすことが対策になります。適度な運動は食欲を増進させ、食べるための筋力・体力保持に繋がります。社会参加し他者との関わりを持つことによって活力が湧き、話す、笑うといった行為が口腔周囲筋をよく動かし摂食嚥下機能の維持に繋がります。家族や友人と楽しく食卓を共にすれば、食が進むでしょう。外の空気を吸ったり日差しを浴びることで季節の移ろいを感じ、栄養を蓄えた旬のものを取り入れた食事を欲します。これらの日々を送ることによって、生涯を通してより長く「口から食べる」ことが出来る身体に繋がると言えます。食事は、生活を彩る大切なもののひとつです。口腔機能を維持しフレイルを予防することで、豊かな人生に繋げてほしいと思います。



「若林区民ふるさとまつり まちの保健室」に参加して

太白区保健福祉センター家庭健康課 錦織 麻衣子

11月5日に「若林区民ふるさとまつり」が開催され、仙台南支部では「まちの保健室」と「救護所」を担当しました。その日は曇り空でしたが、新型コロナウイルスが5類に移行し、制限が緩和されて以降、初めてのふるさとまつり開催ということもあり、活みなぎる賑やかな一日となりました。

「まちの保健室」では支部役員、委員全員で協力しながら「血管年齢測定」「肌年齢測定」「赤ちゃん人形抱っこ体験・妊婦ジャケット体験」「健康相談」「血圧測定」を実施しました。

「まちの保健室」のブースでは、延べ274名と多くの区民の方々に参加していただきました。血管年齢や肌年齢、血圧測定等を受けた方々は日ごろの生活、健康状態を振り返る機会になったようでした。赤ちゃん人形抱っこ体験はお子様に人気があり、嬉しそうに、また、可愛がって抱っこしている姿が印象的でした。

「救護所」では涼しい天候だったこともあり、手の切り傷の方1名に対応したのみで、大禍なく、まつりを終了することができました。

このような形でまちの保健室に参加し、看護職として地域の皆様の健康の一助となれば嬉しく思います。

4年ぶりの「若林区民ふるさとまつり」の参加ということで仙台南支部役員、委員の中で参加経験のある者がおらず、手探り状態でしたが無事に終わることができ、安心しました。

最後になりましたが、準備から当日までたくさんの方々にご協力をいただきましたこと、あらためて感謝いたしますとともにお礼を申し上げます。



お知らせ

令和6年度 宮城県看護協会 仙台南支部 通常総会および研修会のお知らせ

- 日 時：5月11日（土曜日）
- 場 所：宮城県看護協会 中ホール
- 講 師：群馬県立県民健康科学大学 服部 美香先生

編 集 後 記

新型コロナウイルス感染症の影響で多くの地域活動が中止となっていました。4年ぶりようやく『まちの保健室』に参加させていただき活動できたことをうれしく思います。

今後も皆様のご意見をもとに情報発信し、魅力ある支部だよりを発行できるよう努力して参ります。この場を借りて今回、原稿作成にあたりご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。



広報委員一同