

訪問看護ステーションが運営する 【まちの保健室】

横山 郁子 ●株式会社パーソナル・ナース 代表取締役



まちの保健室セミナーの様子

1. 背景と目的

「まちの保健室」では、訪問看護師が中心となり高齢者の健康相談を開始。活動地域は、横浜市青葉区すすき野団地と川崎市麻生区虹ヶ丘団地エリア。高齢化率は約46%と高く、団地の特性から、高齢になってからの転居により、近隣で知り合いが少ない方が多い。相談内容は、自身や家族の健康問題や介護相談・老後の生活に関するものが主となっている。中には、「寝たきりになったら家にはいられないから施設入居を考えている」等の相談もあり、いまだ訪問看護を含めた在宅医療が知られていない現状がある。

健康相談と社会的孤立を防ぐための高齢者の居場所づくりを、地域の訪問看護ステーションで担える仕組みをつくる。

2. 取り組みの方法

地域住民の健康増進とコミュニティづくり

- ① **相談窓口**：訪問看護師による個別相談と各種専門家への連携を行う。病気を持ちながらの生活方法やサルコペニアと関連疾患の結びつき、対策について説明する。
- ② **健康イベント**：体操教室をはじめ、運動促進システム開発、うたの会、健康マージャ

ン、スマホ教室、フットハンドケア、終活写真館、遺言セミナー、任意後見セミナー、おひとり様セミナー、葬儀セミナーなどを実施する。近隣訪問看護ステーションの理学療法士、地域ケアプラザ、司法書士、ケアビューティー協会、近隣大学、葬儀社、住み替えアドバイザー企業等と協働で行う。

- ③ **コミュニティづくり**：まちcaféの開催、各種イベント後の茶話会などを通じて行う。

地域住民と協働した訪問看護併設【まちの保健室】運営手引きの作成

① ボランティア募集活動

地域新聞やホームページ、SNS、まちの保健室チラシ等の媒体を利用し、活動記事を掲載と同時にボランティア募集をする。また地域包括支援センターや近隣介護事業所にも声掛けを行い、ボランティアを募る。

② まちの保健室運用マニュアルを作成

活動目的と内容、運営体制、資金繰り、効果などをまとめる。

3. 期待される成果

看護師と地域住民が協働でまちの保健室を運営することで、地域住民同士で助け合う気持ちを醸成する同時に、新たなコミュニティを通じて健康づくりに寄与できると考える。また、訪問看護がヘルスケア領域を担うことで、地域住民が必要を感じた時に看護サービスを利用できる(有料で)ものとした。まちの保健室運営の手引きをまとめることで、他訪問看護ステーションでもまちの保健室を開設運営できるようになることを期待したい。