

地域社会貢献部門

飯吉令枝，大久保明子，片平伸子，渡邊千春，内藤みほ
新潟県立看護大学看護研究交流センター 地域社会貢献部門

地域社会貢献部門では，平成 21 年度から開催してきた「看護大いきいきサロン」を継続して企画・運営した．

「看護大いきいきサロン」は，地域住民の方々が気軽に大学に足を運び，健康について関心を寄せ，学び合う場を目指して実施している．平成 23 年度は 5 月から 12 月の月に 1 回，平日夕方に実施した．講師は，上越地域で開業している医師や歯科医師および大学の教員で，それぞれの先生から，専門とするテーマでの講演のあと，地域住民の方々からの質問に答えてもらう時間を設けた．

平成 23 年度の 8 回のテーマ，講師は以下のとおりである．

I. 平成 23 年度看護大いきいきサロンの開催状況

1. 看護大いきいきサロンの開催日時およびテーマ・講師と参加人数

表 1 平成 23 年度看護大いきいきサロンの開催日時およびテーマ・講師と参加人数

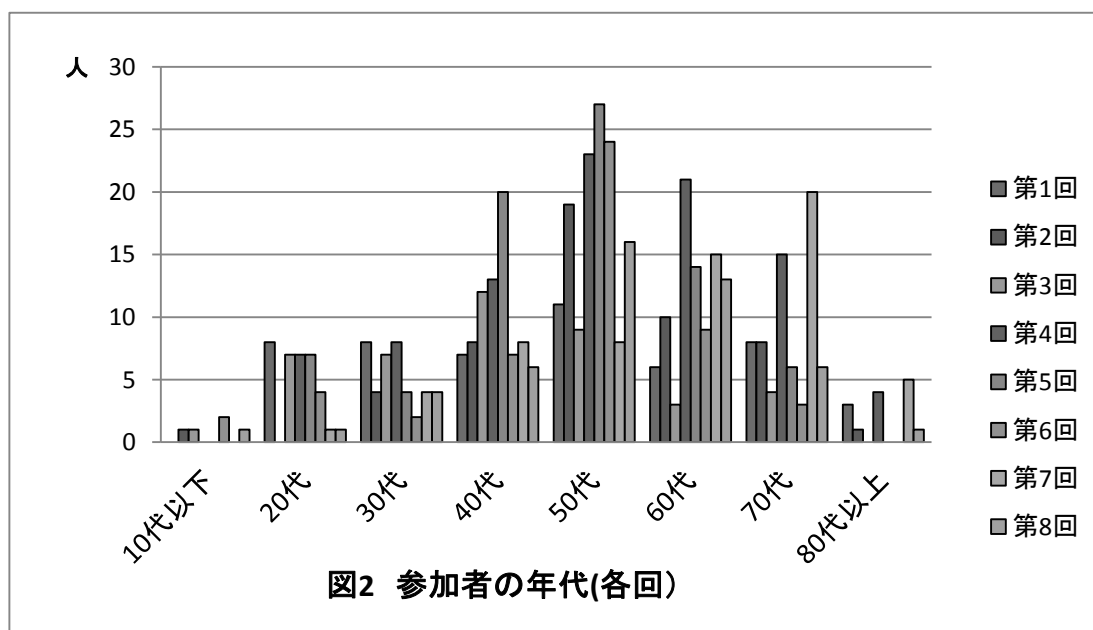
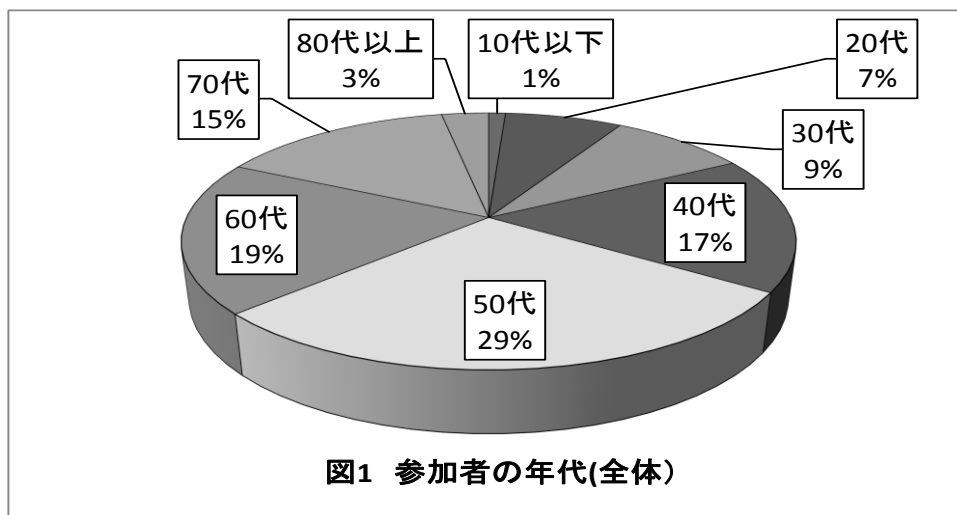
回	日時	テーマ	講師	参加人数
第 1 回	5/19 (木) 18:30～19:30	ストレスとうまくつき合う方法 ー介護疲れや職場のストレスを 軽くするためにー	上越教育大学 教授 加藤哲文先生	66 名
第 2 回	6/22 (水) 18:30～19:30	超簡単！歯周病撃退法！！	羽尾歯科医院春日山 院長 羽尾博嗣先生	66 名
第 3 回	7/20 (水) 18:30～19:30	子育て支援で子どもが増えるの？ ー病児保育の実践から学ぶことー	塚田こども医院 院長 塚田次郎先生	56 名
第 4 回	8/24 (水) 18:30～19:30	入院するとボケるって本当？ ー高齢者せん妄の発症予防と混乱 への対応ー	新潟県立看護大学 教授 栗生田友子	104 名
第 5 回	9/28 (水) 18:30～19:30	更年期みんなで渡れば幸年期 ー自分らしく，しあわせに生きる ためのヒントー	新潟県立看護大学 講師 高島葉子	86 名
第 6 回	10/18 (火) 18:00～19:00	獣医師から見た人と動物の 共通感染症	西脇小動物病院 院長 西脇薫先生	62 名
第 7 回	11/16 (水) 18:00～19:00	脳卒中にならないために	土田脳神経外科医院 院長 土田正先生	81 名
第 8 回	12/7 (水) 18:00～19:00	家族のための介護入門 ーせつなくならないための少しの テクニックー	新潟県立看護大学 講師 片平伸子	63 名

高齢者のせん妄や脳卒中に関するテーマや更年期のテーマでは，参加者が 80 名以上であった．

2. 看護大いきいきサロン参加者のアンケート結果

1) 参加者の年代・性別

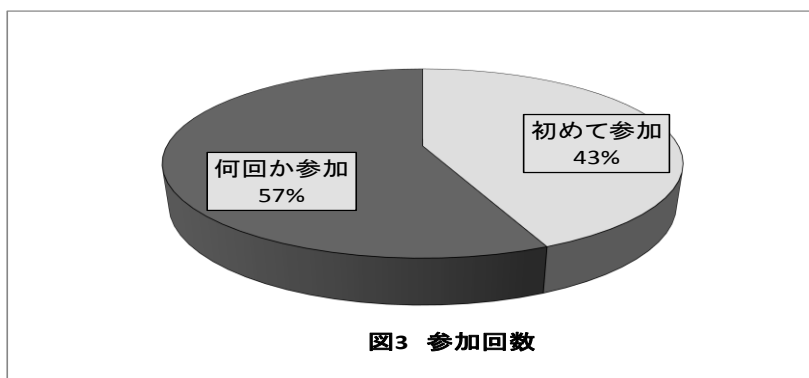
全体では 50 歳代が 29%と最も多く、次いで 60 歳代が 19%であった。各回の参加者の年代では、高齢者のせん妄や脳卒中に関するテーマで 70 歳以上の参加者も多く、更年期のテーマで 40 歳代、50 歳代の参加者が多かった。子育てに関するテーマでは、50 歳以上の参加者が少なかった。



性別では、男性が 22%，女性が 79%であった。

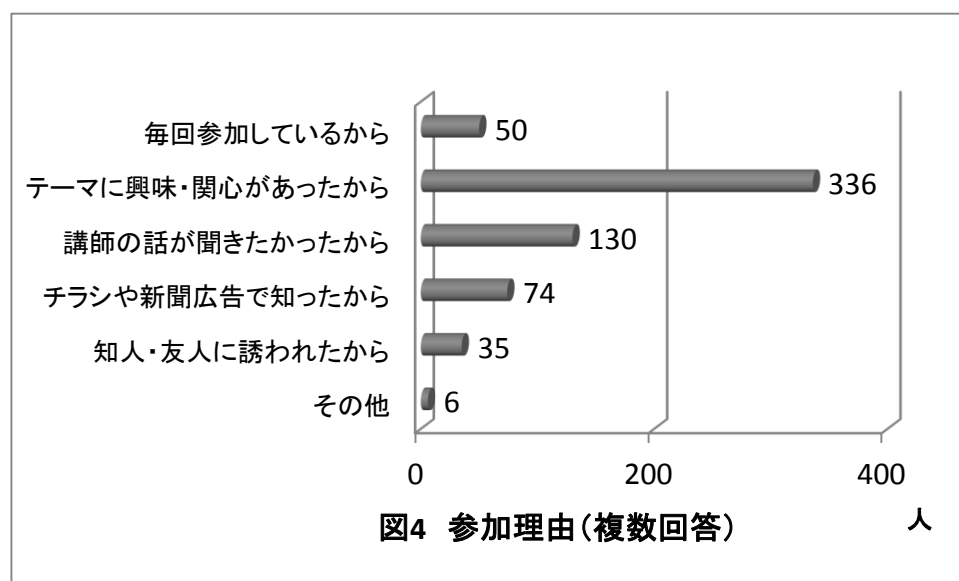
2) 参加回数

いきいきサロンも3年目を迎え、何回か参加している人が57%と、リピーターの参加が多く見られた。その反面、4割近くの人が初めての参加であった。



3) 参加理由

参加理由では、「テーマに興味・関心があったから」が最も多く、次いで「講師の話が聞きたかったから」であった。



4) 今後とりあげてほしいテーマ

ストレス解消法、アルコール依存症、認知症、感染症防止対策、消化器系の疾患、介護・看護者のための腰痛予防対策、腰痛を持った人の生活の仕方、正しいウォーキング方法、手足のしびれ、介護職（ケアマネなど）による話、サプリメントの話、子どもの急な病気の対応、助産師による命の大切さ、夏バテしない体の作り方、声のかすれ、眼病やレーシックの話等が上げられた。

Ⅱ. いきいきサロンの運営

1. 企画実行メンバー

地域社会貢献部門のメンバー5名が主に企画と運営を行った。ポスター・チラシの作成、新聞広告への掲載依頼、講師交渉と接待、参加者への景品の準備、当日運営などをそれぞれが役割分担して行った。

ポスター・チラシの発送、講師資料の印刷、当日の受付等については、看護研究交流センター事務局の事務職員の方から、当日の会場準備は大学の事務職員の方々から手伝ってもらった。

当日の運営では、学生ボランティア2名から、会場準備、受付を行ってもらった。

2. 広報活動

看護研究交流センターの案内パンフレットの発送、FM-Jの出演(1回)、看護大いきいきサロン通信の発行(3回・資料参照)の他、毎回実施前に、ポスター・チラシの作成と配布、大学ホームページでの情報公開、JCV MJ インフォメーション、NIC かわら版、上越タイムス「くびきの創信」への掲載を行った。

3. 講師謝礼

学外からの講師には1回1万円および交通費を支払い、大学教員にはUSB 1本を謝礼として渡した。

4. 参加者への接待

昨年と同様サロンをイメージして、参加者に対してお茶のサービスを行った。初回参加者には講義資料の保管に役立つようなファイルを、また各回の参加の記念として、参加者全員に看護大いきいきサロンと大学のロゴマークがついたクリアファイルを配布した。

Ⅲ. 平成23年度の評価と今後の課題

いきいきサロンも3年目を迎え、地域住民の方々にも、周知されてきている。何回か参加されている方も多いが、テーマに興味・関心があって初めて参加された方もおり、健康について地域住民の方々が気軽に学べる場になってきていると考える。また、講演後の交流会では、参加者からの積極的な質問に対する講師の丁寧な対応が好評を得ている。

今年度は、参加者への景品として、講義資料の保管に役立ててもらえるよう、いきいきサロンの名前入りファイルを用意した。継続して参加されている方もおり、資料の保管に役立てることができたのではないかと考える。

反省点として、今年度は節電の影響もあり、6月開催が大変暑い中での開催となったことが上げられる。高齢者の参加も多いため、講座が開かれるときは冷暖房をつけるなどの環境面の配慮が必要である。また、天候が悪くなる12月開催は今後見直しを検討していく必要があると考える。

サロンも来年度は4年目に入るが、地域の中でホームドクター等の講師の選定が難しくなっており、地域住民の方のニーズに合った講師を依頼していくことが今後の課題である。



新潟県立看護大学 看護交流センター 地域貢献事業

看護大いきいきサロン通信

第3巻 第1号

2011/04/20発行

看護大いきいきサロンとは



健康に関心のある地域の皆様が、気楽に集えることを目指した市民講座で、今年度で3年目を迎えます。お茶を片手に、地域のホームドクターや看護大の教員から健康に関する様々なテーマについてのお話を聞き、和やかな雰囲気の中、普段は聞けないような素朴な質問にも、わかりやすく答えていただいています。

毎回70～100人という多数のご参加をいただき、様々な感想やご意見、関心ごとを伺いながら、月に1回、平日夕方にサロンを開催しております。

今年度の開催予定

開催曜日と開始時間にご注意ください。

第1回:平成23年5月19日(木)18:30～19:30

テーマ:ストレスとうまくつき合う方法ー介護疲れや職場のストレスを軽くするためにー

講師:上越教育大学 教授 加藤 哲文

昨年度、みなさまからいただいたご意見やご希望をもとに、今年度も様々なテーマを企画しました。

第2回:平成23年度6月22日(水)18:30～19:30

テーマ:超簡単!歯周病撃退法!!

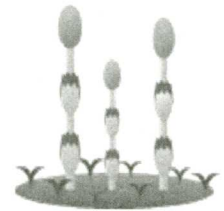
講師:羽尾歯科医院春日山 院長 羽尾 博嗣



第3回:平成23年7月20日(水)18:30～19:30

テーマ:子育て支援で子どもが増えるの?ー病児保育の実践から学ぶことー

講師:塚田こども医院 院長 塚田 次郎



第4回:平成23年度8月24日(水)18:30～19:30

テーマ:入院するとボケるって本当?ー高齢者せん妄の発症予防と混乱への対応ー

講師:新潟県立看護大学 教授 栗生田 友子

第5回:平成23年度9月28日(水) 18:00～19:00

テーマ:更年期みんなで渡れば幸年期ー自分らしく、しあわせに生きるためのヒントー

講師:新潟県立看護大学 講師 高島 葉子

毎回好評のいきいきサロンオリジナルグッズ。

ご参加いただいた皆様には、講師の先生方の資料が入られる“いきいきサロンのオリジナルファイル”を差し上げます。

第6回:平成23年度10月18日(火)18:00～19:00

テーマ:獣医師から見た人と動物の共通感染症

講師:西脇小動物病院 院長 西脇 薫



第7回:平成23年度11月16日(水)18:00～19:00

テーマ:脳卒中にならないために

講師:土田脳神経外科医院 院長 土田 正



第8回:平成23年度12月7日(水) 18:00～19:00

テーマ:家族のための介護入門ーせつなくならないための少しのテクニックー

講師:新潟県立看護大学 講師 片平 伸子



地域の皆様がいきいきと生活していくための、様々な情報を発信できるように、今年度もサロンを開催します。

どうぞ、お気軽にご参加ください。皆様にお会いできること、楽しみにしております。

スタッフ一同

新潟県立看護大学 看護交流センター 地域貢献事業



看護大いきいきサロン通信

第3巻 第2号 2011/09/20発行



看護大いきいきサロンとは

健康に関心のある地域の皆様が、気楽に集えることを目指した市民講座です。

お茶を片手に、地域のホームドクターや看護大教員から健康に関する様々なテーマについてのお話を聞き、和やかな雰囲気の中、普段は聞けない質問にも、わかりやすく答えていただく交流の場です。

月に1回、仕事帰りの方でも参加できるよう、平日夕方にサロンを開催しております。

いきいきサロン“ダイジェスト版”

第1回：平成23年5月19日（木）18:30～19:30

テーマ：ストレスとうまくつき合う方法ー介護疲れや職場のストレスを軽減するためにー

講師：上越教育大学 教授 加藤 哲文

※どのような刺激・出来事がストレスになるのか、ストレス反応を軽減させるための対処行動やリラクゼーション方法など日常生活の中でストレスとうまくつき合うことのヒントをお話いただきました。プロの臨床心理士でもある講師の「話し方・声質が聞きやすく、安心した」との感想も聞かれました。



第2回：平成23年度6月22日（水）18:30～19:30

テーマ：超簡単！歯周病撃退法！！

講師：羽尾歯科医院 春日山 院長 羽尾 博嗣

※虫歯や歯周病など、悪くなってから行くのが歯医者ではなく、日常から歯を意識して予防に力を入れていこうという話をジョークを交えながら楽しく聞きました。「毎日の歯の管理の大切さ」「歯医者さんと仲良くなろう」の感想をいただきました。



第3回：平成23年7月20日（水）18:30～19:30

テーマ：子育て支援で子どもが増えるの？ー病児保育の実践から学ぶことー

講師：塚田こども医院 院長 塚田 次郎

※豊富な経験と幅広いデータで、働く親の味方であり続けたいという講師の熱意が伝わってくるお話でした。子育て世代の女性参加者が目立ちました。最後にはオリジナルソングのギターによる生演奏もありました。

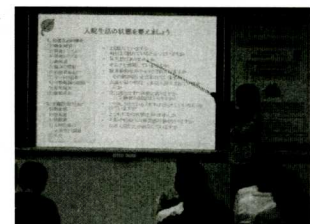


第4回：平成23年度8月24日（水）18:30～19:30

テーマ：入院するとボケるって本当？ー高齢者せん妄の発症予防と混乱への対応ー

講師：新潟県立看護大学 教授 栗生田 友子

※「せん妄」と「認知症」の違い、発症しやすい条件などわかりやすく、具体的にお話いただきました。参加者からは、「この話をもっと早く聞いていれば、両親にも優しく適切な対応ができたかなと思った」等の感想をいただきました。



これからの開催予定

第5回：平成23年度9月28日（水）18:00～19:00 「更年期みんなで渡れば幸年期ー自分らしく、しあわせに生きるためのヒントー」

講師：新潟県立看護大学 講師 高島 葉子

第6回：平成23年度10月18日（火）18:00～19:00 「獣医師から見た人と動物の共通感染症」

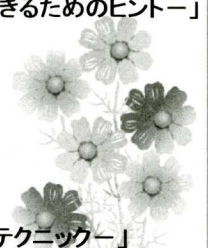
講師：西脇小動物病院 院長 西脇 薫

第7回：平成23年度11月16日（水）18:00～19:00 「脳卒中にならないために」

講師：土田脳神経外科医院 院長 土田 正

第8回：平成23年度12月7日（水）18:00～19:00 「家族のための介護入門ーせつなくならないための少しのテクニックー」

講師：新潟県立看護大学 講師 片平 伸子



皆様のご参加をお待ちしております



新潟県立看護大学 看護交流センター 地域貢献事業

第3巻 第3号
発行日2011/12/05

看護大いきいきサロン通信

看護大いきいきサロンとは？

健康に関心のある地域の皆様が、お茶を片手に、気楽に和やかに集えることを目指した市民講座です。地域の医師や看護大教員から健康に関する様々なテーマについてのお話を聞き、普段は聞けない疑問にも、分かりやすく答えます。月に1回、仕事帰りの方でも参加できるよう、平日夕方にサロンを開催しております。

これまでのダイジェスト(9月～11月)



第5回:平成23年9月28日(水)18:00～19:00

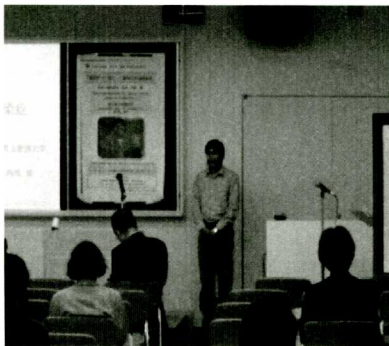
テーマ:更年期 みんなで渡れば更年期

～自分らしく生きる、しあわせに生きるためのヒント



講師:新潟県立看護大学 講師 高島 葉子

ホルモンの仕組み、男性と女性の比較、そして、運動の取り入れ方として、明るい音楽に合わせ、皆さんと4分間の足ふみをしました。参加された方は過去の更年期を経験した方、今まさに症状が辛い方、将来のために勉強になった方それぞれでしたが、多くの方からイライラせず前向きに過ごしていきたいとの感想を頂きました。



第6回:平成23年10月18日(火)18:00～19:00

テーマ:獣医師からみた人と動物の共通感染症

講師:西脇小動物病院 院長 西脇 薫

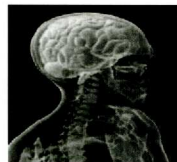


動物との共通感染症という、人の健康だけでなく新しいテーマでの講座となりました。狂犬病ワクチンの接種率や鳥インフルエンザについて、写真や図を使って分かりやすく解説して頂きました。診察中の先生とはまた違った一面が見れたとの感想もありました。

第7回:平成23年11月16日(水)18:00～19:00

テーマ:脳卒中にならないために

講師:土田脳神経外科医院 院長 土田 正



ご自身の経験も踏まえ、多くの症例やCTなどの画像を使用し、説明して頂きました。参加された方々からの質問も多く、皆様の興味関心の高いテーマであることを、改めて気づかされました。



これからの開催予定(本年度最終回)

第8回:平成23年12月7日(水)18:00～19:00

テーマ:「家族のための介護入門

一せつなくならないための少しのテクニク」



第8回のいきいきサロン開催にて、本年度は終了となります。たくさんのご参加ありがとうございました。元気ではつつとした皆様の生活のためにお役に立てたでしょうか？

平成24年度は、5月から再開する予定です。今後も地域の皆様がいきいきと生活するためのお手伝いができるよう企画していきます。来年度もたくさんの方々のご参加をお待ちしております。

看護大いきいきサロンスタッフ一同