

地域社会貢献部門報告

大久保明子，関谷伸一，飯吉令枝，片平伸子，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 年度から開催されてきた「看護大いきいきサロン」を企画・運営することが主な活動であった。

「看護大いきいきサロン」は，地域住民が気軽に大学に足を運び，健康について関心を寄せ，学び合う場を目指すものとして企画してきた。活動内容は，上越地域で開業している医師や医療スタッフ，および看護大学の教員が，それぞれが専門とする知識や最新情報を提供し，健康に関心のある地域住民が普段聞けない疑問に答えていくというものであった。

I. 平成 22 年度の看護大いきいきサロンのテーマと講師および参加者人数

表 1 平成 22 年度の看護大いきいきサロンのテーマと講師および参加者人数

回	日時	テーマ	講師	参加人数
第 5 回	5/26 (水) 18:30~19:30	沈黙の臓器—肝臓のお話	畠山医院 院長 畠山重秋氏	92 名
第 6 回	6/23 (水) 18:30~19:30	ストレスと癒し	藤林医院 院長 藤林陽三氏	75 名
第 7 回	7/20 (火) 18:00~19:00	家族が“がん患者”になったとき，どう向き合っていくか	新潟県立看護大学 成人看護学 教授 石田和子氏	95 名
第 8 回	8/25 (水) 18:00~19:00	かめば噛むほどいいはなし	三上歯科医院 院長 三上敦氏	59 名
第 9 回	9/9 (木) 18:00~19:00	薬の飲み方の落とし穴	上越市 牧診療所 所長 田村倫太郎氏	69 名
第 10 回	10/6 (水) 18:00~19:00	皮膚科の未病	めぐみ皮膚科 院長 中島恵利華氏	70 名
第 11 回	11/9 (火) 18:00~19:00	無理せず・楽せず・お互いに リハビリテーション	上越地域医療センター病院 リハビリテーションセンター 室長 大竹朗氏	78 名
第 12 回	12/9 (木) 18:00~19:00	ロコモティブシンドロームを 知っていますか？～ひざ痛・ 骨粗鬆症の新常識～	新潟県立看護大学 生物・医学領域 教授 中野正春氏	74 名

II. 看護大いきいきサロン参加状況と参加者のアンケート結果

参加人数は、毎回約7, 80名で、多い時は90名を超える方からご参加いただいた。毎回、初めて参加する方はもちろん、繰り返しご参加いただくリピーターの方が増えてきた。看護大いきいきサロンが地域の皆様に定着してきたという印象があった。

参加者の年齢は、50～60歳代が多かった。第7回の講座で、20歳代が多かったのは、本学の教員が講師であったということが関係していると考えられる。

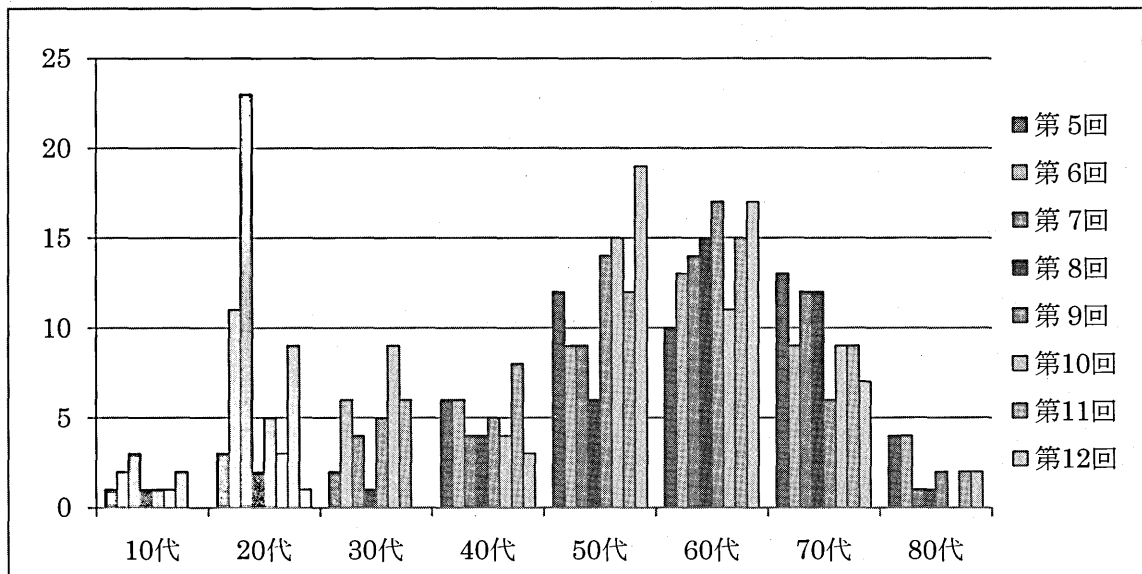


図1 参加者の年齢

今年度の最終回に、参加者にとってアンケートの結果を図2・図3・図4に示す。

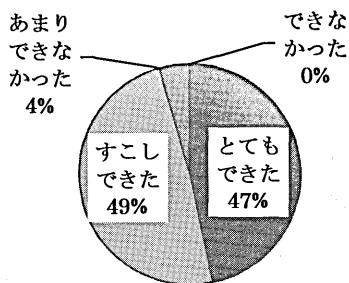


図2 いきいきと生活するための工夫や知識を得られたか

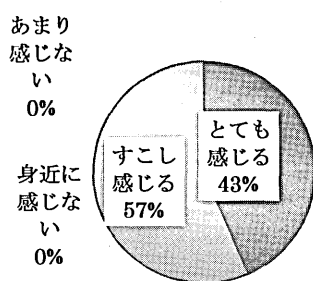


図3 当大学を身近に感じるか

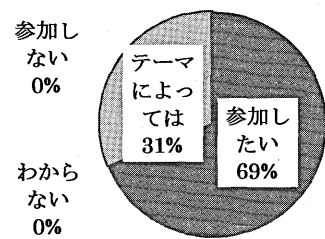


図4 来年も参加したいか

参加者である地域住民の方々が、看護大に足を運ぶことで、当大学を身近に感じていた。また、いきいきサロンを受講することで、いきいきと生活する工夫や意識を得ることができており、いきいきサロンが地域住民の方々から高い評価を得ていることが実感できた。地域住民の方々の次年度への期待も強く感じられる結果であった。

Ⅲ. 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を分担して行った。

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にお手伝いをいただいた。当日の会場準備では、事務職員の方にお手伝いをいただいた。当日の運営には、学生ボランティアを2名募集し、会場準備、受付、参加者の接待を依頼した。

2. 広報活動

今年度に行った広報活動は、以下のとおりである

- ・看護研究交流センターの案内パンフレットの発送（新潟県内）
- ・ポスター・チラシの作成と配布（8回）
- ・大学HPでの情報公開（8回）
- ・FM-Jの出演（1回）
- ・JCV MJ インフォメーション（3回）
- ・NICかわらばん（8回）
- ・上越タイムズ「くびきの創信」の掲載（6回）
- ・看護大いきいきサロン通信の発行（3回）

表2 参加者がいきいきサロンを知ったきっかけ

	ポスター・ チラシ	新聞 広告	ラジオ・ テレビ	大学 HP	知人・ 友人	大学の 教職員	交流センター パンフ	その他
第5回	20	9	0	0	10	0	0	7
第6回	30	5	0	0	15	4	0	4
第7回	39	6	0	2	8	13	0	6
第8回	14	9	1	0	10	2	2	4
第9回	22	2	1	0	18	5	6	6
第10回	33	3	0	0	6	4	4	5
第11回	32	8	0	2	9	2	5	10
第12回	21	17	0	1	3	2	5	2

参加者が、いきいきサロンの活動を知ったきっかけは、ポスターやチラシが最も多かった。ポスターやチラシは、実習病院や講師の開業医院への配布、参加者への配布、学内掲示とパンフレットコーナーの常備を行った。また、一度参加した方の紹介や新聞広告を見て参加を決めた方も多かった。

3. 看護大通信の発行

今年度は、看護大通信を3回作成し、主に参加者に配布した。(資料参照)

4. 講師謝礼

学内者は無料、学外者には1回1万円および交通費とした。講師の中には、企画意図に賛同し、講師料を受け取らない方もいた。

5. 参加者への接待

堅苦しい講演会ではなく、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。また、参加の記念として、看護大いきいきサロンと大学のロゴマークがついた景品を用意した。景品は、ボールペン、メモタック、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、救急絆創膏などであった。

IV. 平成22年度の評価と今後の展望

いきいきサロンの企画が始まって2年目を迎え、企画・運営も軌道に乗ってきた。地域住民の方々にも、いきいきサロンが周知され、毎回なじみのある参加者に会えるようになってきた。講演の後の交流会では、参加者から素朴な疑問が尋ねられ、それに対する丁寧で誠実な講師の対応が、参加者から好評を得ているようである。

参加者からのアンケートの中で、メモ用のバインダーの要望があり、バインダーを購入して活用した。また、堅苦しい講義ではなく“サロン”の気軽な雰囲気を出すために、会場は椅子のみの配置としたが、サービスのお茶のコップを置くスペースがないことから、雰囲気を保ちながら、コップが置けるようなテーブル配置を工夫するなどの会場設営の工夫の必要があるように思われる。また、参加者への景品については、講義資料の保管に役立てていただくように、いきいきサロンの名前入りのファイルを準備して配布することを検討している。

次年度のいきいきサロンのテーマとしては、「歯周病撃退法」や「脳卒中にならないために」などの病気の予防に関するもの、獣医師による「人と動物の共通感染症」に話題、看護大教員による「更年期の乗り越え方」「高齢者せん妄予防」「家族の介護入門」など地域住民に関心を持っていただけるようなテーマを企画している。今まで以上に、地域住民の方々の期待に答えていけるような企画として今後も継続し、さらなる発展が望まれる。

新潟県立看護大学 看護研究交流センター 地域貢献事業

看護大いきいきサロン通信

発行日2010/4/22 第2巻 第1号



看護大いきいきサロンとは

県立看護大学は「ゆうゆう暮らしづくり」を建学の精神とし、地域とともに発展し、県民の暮らしづくりに貢献する大学を目指しています。『看護大いきいきサロン』は、その建学の精神をうけて、地域に発信する地域貢献活動の取り組みの一つです。

「看護大いきいきサロン」では、健康に関心のある地域のみなさまが、健康でいきいきと生活するための工夫や知恵などについて専門家と直接語り、豊かな時間を過ごせるような交流の場です。

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さまざまなテーマについてのお話を聞きした後、和やかな雰囲気の中、普段は聞けないような素朴な疑問に答えていただいています。

これからの開催予定

2年目にあたる2010年は、5月～12月に毎月1回開催いたします。

第5回：2010年5月26日（水）18：30～19：30
 テーマ：沈黙の臓器 ～肝臓のお話～
 講師：畠山医院院長 畠山重秋

*肝臓の病気や最新の治療について、わかりやすくお話しをしていただきます。



第6回：2010年6月23日（水）18：30～19：30
 テーマ：ストレスと癒し
 講師：藤林医院院長 藤林陽三

*さまざまな状況で起こるストレスとその癒し方についてお話しをしていただきます。

第7回：7月
 講師：新潟県立看護大学 成人看護学教授 石田和子

第8回：8月
 講師：三上歯科医院院長 三上敦

これまでの“いきいきサロン”

第1回：眼科における最新の話
 講師：石田眼科院長 石田誠夫

第2回：いきいき脳活性化のひと工夫
 ～認知症の予防とケア～
 講師：老年看護学教授 北川公子

第3回：ちょっと人には話にくい
 おしっこの話
 ～前立腺肥大症と女性の尿失禁～
 講師：笹川医院院長 笹川真人

第4回：患者として医療者と
 どうつきあうか
 ～33年間の透析患者としての体験から～
 講師：教授 杉田収

*毎回7・80名、多い時は100名を超える方々からお越しいただき、和やかな雰囲気の中で行われました。
 参加者のみなさまからは、「このような活動を続けてほしい」「また参加したい」との声を聞かせていただきました。



大好評のサロン
 オリジナルグッズ
 “ロゴ入りエコバッグ”

看護大いきいきサロン通信

第2巻 第2号 発行日 2010/9/1

看護大いきいきサロンとは

県立看護大学は「ゆうゆう暮らしづくり」を建学の精神とし、地域とともに発展し、県民の暮らしづくりに貢献する大学を目指しています。『看護大いきいきサロン』は、その建学の精神をうけて、地域に発信する地域貢献活動の取り組みの一つです。

地域のホームドクターや看護大の教員から、健康に関するさまざまなテーマについて話をしていただき、普段聞けない質問にも答えていただける気楽な交流の場です。

いきいきサロン “ダイジェスト版”

第5回：2010年5月26日（水）18:30～19:30

テーマ：沈黙の臓器 ～肝臓のお話～

講師：畠山医院院長 畠山重秋

*肝臓は症状がでたら、すでに手遅れのことがある。肝臓病の原因には、肝炎によるものが多い。最新の薬物療法・食事療法・運動療法について、楽しい語り口調でお話をいただきました。



第6回：2010年6月23日（水）18:30～19:30

テーマ：ストレスと癒し

講師：藤林医院院長 藤林陽三

*ストレスが身体に及ぼす影響やストレス解消法7カ条(自分を誉める・いいかげんに生きる・目標をもつ・いろんな人の生き方を知る・楽しい話しをする・毎日散歩・おしゃれや異性にときめく)について、絵画を交えてお話いただきました。



第7回：2010年7月20日（火）18:00～19:00

テーマ：家族が“がん患者”になったときどう向き合うか

講師：新潟県立看護大学 成人看護学教授 がん専門看護師 石田和子

*家族が患者にできることは、「そばにすること」「頑張れと言わないこと」「特別扱いせず普通に接すること」「素直に語り合うこと」である。患者と家族と医療者がお互いに傾聴(耳を傾け注意して聴きとる)し、お互いを理解することの大切さについてお話いただきました。



第8回：2010年8月25日（水）18:00～19:00

テーマ：かめば噛むほどいいはなし

講師：三上歯科医院院長 三上敦

*よく噛むことは、食物に含まれる有害な食品添加物の毒性を消したり、コレラ菌の殺菌になる場合がある。舌を磨いて口臭を防ぐこと、高齢で飲み込みが悪くなったら、食事の形態を工夫することもよいが、表情筋を鍛え、首をもみほぐすことも効果的など、参加者の方の質問に沢山お答えいただきました。



これからの開催予定

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 第9回：2010年9月9日（木）18時～19時 | 「薬の飲み方の落とし穴」 |
| 講師：上越市牧診療所 所長 田村倫太郎 | |
| 第10回：2010年10月6日（水）18時～19時 | 「皮膚科の未病」 |
| 講師：めぐみ皮膚科 院長 中島恵利華 | |
| 第11回：2010年11月9日（火）18時～19時 | 「無理せず 楽せず お互いにリハビリテーション」 |
| 講師：上越地域医療センター病院 リハビリテーションセンター 室長 大竹朗 | |
| 第12回：2010年12月9日（木）18時～19時 | 「ロコモティブシンドロームを知っていますか？ |
| 講師：新潟県立看護大学 教授 中野正春 | ～ひざ痛・骨粗鬆症の新常識～ |

新潟県立看護大学 看護研究交流センター 地域貢献事業

看護大いきいきサロン通信



発行日2010/12/9

第2巻 第3号



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70~90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。

いきいきサロン “ダイジェスト版”

第9回：2010年9月9日（木） 18：00～19：00

テーマ：薬の飲み方と落とし穴 講師：上越市牧診療所所長 田村倫太郎

* 生活習慣病である高血圧や糖尿病などの説明を加えながら、薬の飲み方、薬の管理方法、薬の効果時間などを説明していただきました。参加者からは「自分の身体のために大切な薬を、もう一度確認するよい機会になった」等のご意見をいただきました。



第10回：2010年10月6日（水） 18：00～19：00

テーマ：皮膚科の未病 講師：めぐみ皮膚科 院長 中島恵利華

* こども服や寝具の色・素材、おむつの使い方、入浴剤の選び方など、普段の生活の中で皮膚病につながりやすい“皮膚科の未病”のリスクについて写真を交えながら具体的にお話していただきました。また、ご出身の（旧）チェコスロバキアのこども病院やスポーツについてのお話もしていただきました。



第11回：2010年11月9日（火） 18：00～19：00

テーマ：無理せず 楽せず お互いにリハビリテーション

講師：上越地域医療センター リハビリテーションセンター 室長 大竹朗

* リハビリのやり過ぎもやらなすぎもよくない。“適当”いわゆる適切に行うことで、機能回復や維持につながっていくということをお話いただきました。参加者からは、「リハビリは、医療的なものだけでなく、人の生き方まで考える壮大なものだと感じた」との感想もいただきました。



第12回：2010年11月9日（火） 18：00～19：00 本日開催！

テーマ：ロコモティブシンドロームを知っていますか？～ひざ痛・骨粗鬆症の新常識～

講師：新潟県立看護大学 教授 中野正春

* 加齢により生じる運動器の障害で、要介護になる危険が高い状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。関節痛や骨粗鬆症の話を変えて、わかりやすくお話ししていただきます。



第12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。

来年度は、5月から再開する予定です。今後も地域の皆様が、いきいきと生活していく手伝いができるように、お役に立つ情報を盛り込んだ企画をしていきます。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