

# 看護大通信 2



看護学部教授 野地有子

健康が人生の目的ではなく、健康はより自分らしく生きるために必要なものではないでしょうか。その健康は、日常の生活習慣がとても大切になります。でも、どうやって生活習慣を見直したらいいのでしょうか。また、最近何となく体の調子が悪いなど、健康が気になってきた時にどうしたらよいのでしょうか。

そんな時、市民プラザで開催している「まちの保健室」を利用していただけたらと思います。「まちの保健室」では、看護職員ボランティアや看護大学教

## まちの保健室

特徴は、看護大学の主催、上越市と新潟県看護協会の共催によって運営されており、特に中年女性の相談を受ける取り組みで、身近に相談できる場の提供と、地域の看護職のネットワークづくりにあります。看護学生のボランティアも参加しており、学生にとっても、市民の方や看護職の先輩方に出会える貴重な場になっています。

高齢社会では、ますます個人差が大切になってきます。「患者は物語をもって病院に行き、診断名をもらって帰る」と文化庁長官で心理学者の河合隼雄先生がいられています。人々

とのつながりや自分の人生を語ることが、健康づくりに大切になってきている時代です。「まちの保健室」に時々立ち寄って、健康づくりの止まり木として活用していただければ幸いです。

開催日時は、毎月第二・四十曜日の午後二時～四時、年内は十一月十三日、二十七日、十二月十一日です。看護職員ボランティアも募集しております。

【問い合わせ先】

《電話》五二六・三一一二（看護大講師の飯吉まで）

※このコーナーでは読者の皆様からの看護、介護に関する疑問・質問に、看護大学の教員がお答えします。ご質問事項がありましたら、上越ニッパサービスまで、はがきかファクスでお寄せください。



何でも相談できて助かるわ



私の体脂肪はどのくらいかしら？

上越の「まちの保健室」の

数値を比較することもできま

かに、血圧計、体脂肪計、エネルギー代謝計、骨密度計などを用意していますので、健康チェックを通して自身の体調管理への関心を高めて病気の予防や、健康増進につなげられるようサポートします。