

特 集

地域と連携したヘルスプロモーション事業

杉山 希美¹ 永井 道子¹ 清水 美代子¹

要旨

本学のヘルスプロモーション委員会では、開学当初からヘルスプロモーションセンターを活用した社会貢献活動を行っている。ヘルスプロモーション委員会の活動は、大学所在地の地域の活動に限られていたが、2012（平成24）年度から活動のフィールドが広がり、地域の多様な健康ニーズに対応できるように大学全体で対応できる体制を整備しつつある。

これからの活動において、地域のニーズを取り入れながら、大学としてできることを考えていかなければならない。今後、ヘルスプロモーション委員会は、大学の役割の一つである社会貢献活動が十分に発揮できるよう地域と大学のパイプ役となり、活動していくことが求められる。

キーワード ヘルスプロモーション事業 社会貢献活動 地域との連携 大学の役割

I. はじめに

本学は2004（平成16）年の開学に伴い、キャンパスの所在地を名古屋市東区から豊田市に移転した。本学には開学当初からヘルスプロモーションセンター（以下、センターとする）が併設されており、地域住民の一人ひとりが主体的な健康づくりに参加できるよう、本学にヘルスプロモーションの拠点を設け、地域の人々が学ぶ機会と場を提供している。

現在のセンターの利用用途として、学生のサークルの1つである「父と子の日」の活動や公開講座、そして赤十字講習会の研修会などに利用されている。本学では、センターの活用を促進させるとともに、社会貢献活動をより活発化していくために、開学当初からヘルスプロモーション委員会を学内に設置し、社会貢献活動を行っている。

2005（平成17）年の中央教育審議会「我が国の高等教育の将来像（答申）」（文部科学省2005）によると、大学の役割は、教育と研究だけでなく社会貢献の使命・

役割があることが強調されていることから、高等教育の中核を担う大学は、地域の生涯学習機会の拠点として期待されている。また、本学が文部科学省に提出した大学設置許可申請書の中には、当時、三河地方で初めての看護大学の設置であったという背景もあり、社会に開かれた大学設置の必要性について言及しており、今後も社会貢献の一翼を担うヘルスプロモーション委員会の役割は大きい。本稿では、これまでのヘルスプロモーション委員会の活動の歩みをまとめ、今後の活動の展望を述べる。

II. これまでの本学のヘルスプロモーション委員会の活動の歩み

ヘルスプロモーション委員会の活動の歩みを表1に示した。2007（平成19）年度から現在まで、大学がある逢妻地区を拠点に活動をしており、住民への健康支援活動を行ってきた。それぞれの活動の概要は、下記のとおりである。

1) 逢妻ふれあい祭りでの健康チェック

逢妻ふれあい祭りでの健康チェックは、2007（平成

¹ 日本赤十字豊田看護大学

表1 本学のヘルスプロモーション委員会の活動の歩み

年度	活動名	内容	対象	場所
2007 (平成 19)	逢妻ふれあい祭り	地域交流 健康チェック 血圧・骨密度測定・健康相談等	逢妻地区の住民	逢妻交流館
2008 (平成 20)	逢妻ふれあい祭り	地域交流 健康チェック 血圧・骨密度測定・健康相談等	逢妻地区の住民	逢妻交流館
2009 (平成 21)	逢妻ふれあい祭り	地域交流 健康チェック 血圧・骨密度測定・健康相談等	逢妻地区の住民	逢妻交流館
	地域の中学校の骨密度測定	骨密度測定、健康調査	(中学校の)生徒	地域の中学校
2010 (平成 22)	逢妻ふれあい祭り	地域交流 健康チェック 血圧・骨密度測定・健康相談等	逢妻地区の住民	逢妻交流館
	地域の中学校の骨密度測定	骨密度測定、健康調査	(中学校の)生徒	地域の中学校
	食育フェスタ	食育モデル地区の活動発表、講演会、大学教員による研究報告、学生による健康教育パネル展示等	豊田市民	本学 (セミナールーム等)
2011 (平成 23)	逢妻ふれあい祭り	地域交流 健康チェック 血圧・骨密度測定・健康相談等	逢妻地区の住民	逢妻交流館
	地域の中学校の骨密度測定	骨密度測定、健康調査	(中学校の)生徒	地域の中学校
	3ヶ月で健康アップ講座! (全3回)	栄養、運動、休養のテーマの講義と運動の実践及び調理実習等	50歳以上の希望者	本学 (セミナールーム等)
	3ヶ月で健康アップ講座! (交流会)	講座の参加者の交流会、講座のまとめと振り返り	講座参加者	本学 (セミナールーム等)
2012 (平成 24)	逢妻ふれあい祭り	地域交流 体組成測定、血圧・健康相談等	逢妻地区の住民	逢妻交流館
	豊根村生涯学習講座 (担当:地域看護学領域)	認知症予防～老いと向き合う～	豊根村の住民	豊根村 基幹集落センター
	豊根村生涯学習講座 (担当:杉浦教授,学生サークル)	笑いとユーモア	豊根村の住民	豊根村 基幹集落センター
	3ヶ月で健康アップ講座! (全3回)	栄養、運動、休養のテーマの講義と運動の実践及び調理実習等	50歳以上の希望者	本学 (セミナールーム等)
	3ヶ月で健康アップ講座! (交流会)	講座の参加者の交流会、講座のまとめと振り返り	講座参加者	本学 (セミナールーム等)
2013 (平成 25)	逢妻ふれあい祭り	地域交流 体組成測定、血圧・健康相談等	逢妻地区の住民	逢妻交流館
	豊根村生涯学習講座 (担当:地域看護学領域)	みんな一緒に健康長寿	豊根村の住民	豊根村 基幹集落センター
	豊根村生涯学習講座 (担当:老年看護学領域)	笑って認知症を予防しよう	豊根村の住民	豊根村 基幹集落センター
	ヘルスプロモーション講座 (担当:母性看護学領域)	私たちらしい選択に向けて ～不妊治療、妻の心、夫の心、そして夫婦の力～	豊田市民 医療関係者	豊田市 福祉センター

19) 年度から現在まで継続して実施している事業である。この事業は、本学の医師、看護師及び保健師の資格をもつ教員と学生が参加し、住民の健康チェックと健康相談を行うものである。この逢妻ふれあい祭りは、逢妻交流館で毎年秋に行われる地域の祭りで、地域の子どもから高齢者まで多くの住民の参加がある。この事業では、大学関係者が健康チェックなどを通して多くの地域住民一人ひとりと関わりをもつことができ、気軽に健康相談ができる機会となっている。地域住民にとって大学を身近な存在として感じてもらえる事業である。

2) 地域の中学校の骨密度測定

2009(平成21)年度から2011(平成23)年度までの3年間、地域の中学校の生徒を対象に骨密度検査を行い、中学生における骨密度の実態調査を行った(林・中島・高見他, 2011)。その検査の結果を生徒一人ひとりに配布し、管理栄養士による健康教育を行った。生徒自身が生活習慣の見直しをするきっかけとなり、中学校の食育教育に寄与した活動であった。

3) 食育フェスタ

2010(平成22)年度に豊田市と共催し、一般市民を対象に食育フェスタを行った。内容は、食育モデル地区の活動発表会、著名人の講演会、大学教員による研究報告(地域の中学校生徒の骨密度測定結果について)、本学の学生による健康教育パネル展示、及び参加者を対象とした体力測定等を行った。この事業は、地域と大学が協働し、住民に食の大切さに関する情報の発信をした活動であった。

4) 健康アップ講座

2011(平成23)年度と2012(平成24)年度に、運動、栄養、休養の視点から生活習慣病を克服する目的で3回シリーズの健康アップ講座を実施した。万歩計の貸し出しや調理実習を行い、参加者が日ごろの生活習慣を振り返る機会とし、生活改善できるように支援を行った。なお、管理栄養士は豊田市保健所から派遣してもらい、行政との連携を図った。しかし、多くの参加者は健康意識が高く、他の講座等へ積極的に参加されている方が多い状況であった。また、同様の講座は行政でも実施されており、大学としての地域貢献のあり方を再検討した結果、2013(平成25)年度からの講座は開催しないこと

になった。

5) 豊根村生涯学習講座

愛知県では生涯学習地域連携講座事業により、大学と市町村の連携を促進し、より技術的・専門的な学習機会を県民に提供し、生涯学習の推進を図る取り組みがされている。その一環で、愛知県生涯学習推進センターから本学に2012(平成24)年度の豊根村との生涯学習講座を共催してほしいとの依頼があった。この豊根村生涯学習講座は、ヘルスプロモーション委員会が発足して初めての豊田市外からの依頼であった。そのためヘルスプロモーション委員会では対応を検討した結果、大学の所在地である豊田市内での活動に限定せず、依頼のあった地域へ協力していく必要があるという見解にまとめ、豊根村からの依頼を受諾することになった。豊根村から講座内容の希望として、高齢者対象の食事や運動についての健康教育と学生との交流が挙げられた。その希望を受けて「認知症予防～老いと向き合う～」のテーマで地域看護学領域が担当し、「笑いとユーモア」のテーマで基礎看護学領域が担当し、合計2回の講座を実施した。どちらも講義だけでなく、実技を取り入れた内容にし、豊根村の高齢者と楽しく交流し、健康について考えてもらう機会になるよう配慮した。

6) 広報委員会との連携

ヘルスプロモーション委員会では、今後の活動を発展させるための方針について検討した結果、学内のさらなる協力体制の充実が必要であるとの見解に至った。公開講座の運営に関しては、文部科学省がまとめた調査報告書の中に、学内の協力体制の構築の重要性が指摘されており(文部科学省2010)、この点はヘルスプロモーション事業についても変わらないものと考えられる。社会貢献は、研究、教育と並ぶ大学の第3の機能とされているが、ヘルスプロモーション事業、公開講座を合わせて広く本学の社会貢献と位置づけ、その充実を図るために、公開講座を担当する広報委員会とも連携を強化することとした。キャンパス外へ出て地域交流を図るヘルスプロモーション事業については、その地域の特性や状況に応じたテーマの設定が必要となる。学内の各領域や教員の希望も取り入れ、それぞれの専門性を生かし得意とする内容で、大学が果たすべき地域貢献に力を発揮することができるよう、ヘルスプロモーション事業および公開講

座の垣根を越えて、担当するテーマ・内容を検討し調整を図ることとなった(黒川, 2014)。

Ⅲ. 今年度の活動紹介—豊根村生涯学習講座—

今年度のヘルスプロモーション委員会の活動は、豊根村生涯学習講座(2回実施)、逢妻ふれあい祭りへの参加、豊田市社会福祉協議会等の協賛による教育講座である。今年度の豊根村生涯学習講座は、豊根村から直接講座の依頼があったもので、大学と地域が連携して行う活動が定着しつつある。今年度は、老年看護学領域が「毎日笑って認知症を予防しよう」のテーマで講演し、また地域看護学領域は「健康長寿のひけつ」をテーマに講演を実施した。本稿では、一例として地域看護学が担当した講座を紹介する。

地域看護学領域が行った講座は、豊根村の方々が生息する地域で近所の仲間と一緒に支え合いながら、健康長寿になるためのひけつを、講話と簡単な体操を通して楽しく学ぶことを目的に実施した。その内容は、講演、タオル体操、歌のレクリエーション、指体操の実践である。

まず、講演では、健康寿命を延伸するためのコツとして、食事、休養、運動、脳の活性化、こころの健康について実践例を挙げながら説明があった。そのうえでこころの健康を保つには、地域の温かい繋がりや困った時の支え合いが重要であること、日常生活の中で笑顔のあふれる仲間づくりが大切であることを強調した内容であった。参加者は、熱心にメモを取りながら聴講していた。

タオル体操は、立位でも座位でもできる体操を行った。タオル体操のメリットは、タオルを使用することで身体のバランスが取れ、安定した状態で体操を行うことができるため、無理なく筋力トレーニングができることである。さらに、関節の可動域が広がり、ストレッチ効果も高まる効果がある。身近なものを使って実施できる体操は、参加者にとっていつでも、どこでもできる運動であるため、参加者から「家でもやってみよう」という意欲的な発言が聞かれた。なお、日常生活に取り入れてもらえるように、体操の実践方法の資料を配布した。

歌のレクリエーションは、歌に合わせて手を動かす動作を加えて、脳の活性化を促した。さらに、大きな声で歌い、笑うことができる雰囲気を作り、楽しさを感じられるように配慮した。参加者には、こういった「笑い

が脳の活性化につながることを説明し、講演の内容とつながりを持たせた。

指体操は、九九を言いながらの指体操や、指回し体操を実践し、脳の活性化を図った。また、数字合わせパズルを使用したレクリエーションを行った。指体操は、手軽に脳の活性化ができるため、参加者の関心が高く、上手くできなかった参加者から「もう一回教えてほしい」といった積極的な質問があった。

このような参加者の反応から、講義の中で説明した具体例をその場で実践する講座は、参加者にとって日常生活に取り入れやすいため、健康への関心や意欲を高める機会となっていると思われる。

Ⅳ. ヘルスプロモーション委員会の今後の展望

本学のヘルスプロモーション委員会の活動の歩みを概観した。本委員会は、開学当初から大学所在地の住民と交流を図りつつ、地域住民への直接的な健康支援を行ってきた。また、2012(平成24)年度からは、依頼のあった地域に出向き、講座を行政と共催しており、フィールドの広がりがみられた。さらに、本委員会が主体となった活動から、大学全体で取り組む体制に変化しており、多様化する地域のニーズに対応できる学内の体制整備が進み、ヘルスプロモーション事業の今後の活発化が期待される。

WHOは、オタワ憲章でヘルスプロモーションを「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義している。ヘルスプロモーション委員会の取り組みを振り返ると、地域住民への支援は実施しているが、地域住民の健康や生活の支援者である地域の看護職者との連携が十分できているとは言い難い。大学として地域のヘルスプロモーションを支援する役割を考えると、支援者である現場の看護職と連携する必要もあると考える。これからは、地域の保健・医療・福祉との連携を図りながら、ヘルスプロモーション委員会が中心となって地域と大学のパイプ役となり、地域のニーズを探り、それに応えていくことが求められる。

謝辞

これまでヘルスプロモーション委員会の活動にご尽力された教職員の皆様に感謝いたします。また、本稿をま

とめるにあたり、協力いただいたヘルスプロモーション委員会の皆様に感謝いたします。

【文献】

文部科学省 中央教育審議会 我が国の高等教育の将来像（答申）。

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05013101.htm（2013年12月1日アクセス）

日本赤十字豊田看護大学 自己点検・評価委員会（2011）. 点検・評価報告書, 63-71.

林和枝, 中島佳緒里, 高見精一郎, 端谷毅（2011）. 女

子中学生における骨量と生活習慣の関連. 日本赤十字豊田看護大学紀要. 6(1), 47-53.

文部科学省（2010）. 公開講座の実施が大学経営に及ぼす効果に関する調査研究.

黒川景（2014）. 日本赤十字豊田看護大学公開講座のあゆみ 手作りの情報発信・地域とのふれあい. 日本赤十字豊田看護大学紀要, 9(1), 15-21.

Lynne E.Young, Virginia Hayes（2001）/ 高野順子, 北山秋雄監訳（2008）. ヘルスプロモーション実践の変革新たな看護実践に臨む. 東京, 日本看護協会出版会.