

ヘルスプロモーションの取り組みが本格化！

現状の把握と改善

東通村では、広い村内を巡回しながら、住民とともに新たな包括ケアを目指し、全国最低レベルの平均寿命や肥満児童の高い出現率を解消するため、3つのグループで構成するヘルスプロモーション推進プロジェクト会議（ヘルプロ会議）を発足し、各々の活動を展開しています。

ヘルスプロモーションとは？
「人々が自らの健康と、その決定要因をコントロールし、改善できるようにするプロセス」
…と定義されています。

ヘルプロ会議は、保健・医療・福祉のほか、学校関係者など様々な職域が連携し、多様な住民層の現状や要望を汲み上げ、課題を解決していくための組織です。※広報8月号を参照

住民と共に考える

この活動の一環として、先日、白糠地区を対象に、3つのグループのうち高齢者包括ケアグループが、全3回にわたる介護予防教室を開催しました。介護予防は、これまでも地域包括支援センターが主体で取り組んできましたが、今回はヘルプロ会議を背景に、ケアマネージャー、看護師、保健師、社会福祉協議会職員など豊富なスタッフがサポートしました。全3回の教室では、段階を踏んで介護保険、在宅療養、介護予防や認知症予防について、住民の皆さんと



運動や寸劇を交えながら、現状や課題を把握していきます

共に課題と解決策を考えます。参加者は、地域の中での高齢者支援などを身近な問題として捉え、意見を出し合いました。



住民と輪になっての取り組み

外から見た印象

この教室には、実習で東通村診療所を訪れていた青森県立保健大学理学療法学科3年の長崎萌恵さんもスタッフとして参加しました。

長崎さんはヘルプロ会議の取り組みについて、「地域の皆さんとスタッフが集まる機会は他の実習先などではあまり見たことがない。地域の人にとっても楽しそうな取り組み

みで、とても良いと思う。」また、東通村の高齢者や住民の印象については、「とても元氣。通所者や入所者も、皆さん積極的にリハビリなどに取り組んでいる。実際の年齢よりも若いと感じる方が多い」と話していました。



最新機器も使って自分の体を理解します（写真右：長崎さん）

これからのために

今回の介護予防教室では、住民の皆さんから様々な意見・要望が寄せられました。

- ①若い世代にも介護に対して理解してもらう取り組みをしてほしい
- ②村として地区の現状を知ってほしい

- ③平日の日中だけではなく休日や夜間にも開催してほしい
- ④地区の総会など、住民が集まる場に職員が訪問してみてもどうか

ヘルプロ会議では、こういった地域の声を今後の活動や施策に反映していきます。実際に別のグループでは、各地区の総会にお邪魔し、全住民を対象にヘルプロ会議の事業や健康課題の説明、健診受診の呼びかけ等を行いました。ヘルプロ会議では皆さんからのご意見・ご要望をお待ちしています。説明会や各種教室・活動へ積極的にご参加いただき、皆さんの声をお聞かせ下さい。

「手をつなごう！あなたが変われば地域が変わる」のスローガンのもと、住民自らが健康づくりに取り組みでいきましょう。

…など