

「来んさいカフェ・呉」高齢者カフェチームの活動 —HBG 看護カフェ・モデルの構築を目指す—

1. 高齢者カフェの開催

目的：健康調査のカフェは地域で暮らしている方々の健康を支援することを目的として開催した。気軽に自分の健康状態を確認できる場の提供、外出や他者との交流の機会を増やす場、看護学生が参画することによる異世代交流の場、看護学生は自分と違う世代との貴重な機会として、高齢者の健康に関する課題の明確化を目的とした。

対象：呉市在住の主に高齢者の方々

1) 地域密着型出張カフェ

日 時：①2017年5月27日（土） 10：00～12：30

②2017年11月25日（土） 10：00～13：00

場 所：呉市街地のマンションの集会所

内 容：血圧・握力・骨密度・物忘れ診断・インボディ・心理的健康調査、調査結果の相談、カフェ
健康講座：土肥敏博教授「運動と認知症」

参加者：①②のべ53名

教 員：讃井真理、土肥敏博、森田克也、前信由美、田村和恵、岩本由美、新川雅子、平岡正史（計8名）

学生ボランティア：看護学科1年生5名、2年生9名、4年生1名（計15名）

2) イベント参加型高齢者カフェ

日 時：2017年7月30日（土）13：00～15：30

場 所：呉市昭和地区市民センター 「きよみん夏まつり」の第2部健康福祉部に参加

調査内容：血圧・握力・調査票記入支援、血液自己採血（A1c）、骨密度、物忘れ診断、筋肉量水分量測定、唾液採取、超音波；筋肉厚測定、ロコモチェック（2ステップ長）、身体バランス（トゥルーフィート）、心理的健康パターン調査、調査結果の相談

参加者：のべ89名

教 員：讃井真理、土肥敏博、森田克也、前信由美、田村和恵、岩本由美、新川雅子、平岡正史、石川孝則、山田晃子、上林聡子、外部臨床検査技師サポーター1名（計12名）

学生ボランティア：看護学科学生自治会役員35名

3) 学内阿賀キャンパス個別カフェの開催

日 時：①2017年11月10日、②2018年1月10日

場 所：阿賀キャンパス内

内 容：脳の元気度等を中心として、体内筋肉量及び水分量や骨密度を個別に対応、唾液採取

参加者：のべ5名

教 員：讃井真理、森田克也、前信由美（計3名）

4) 学内阿賀キャンパスグループカフェの予定（予定）

日 時：2018年3月24日（土）13：30～15：30

場 所：阿賀キャンパス オープンコモンズスペース（図書館）

内 容：血圧・握力、血液自己採血（A1c）、骨密度、物忘れ診断、体内筋肉量水分量測定、唾液採取、超音波；筋肉厚測定、ロコモチェック（2ステップ長）、身体バランス（トゥルーフィート）、心理的健康パターン調査、調査結果の相談、講座

参加者：20 名程度

教 員：讃井真理、土肥敏博、森田克也、新川雅子、平岡正史（5 名程度）

学生ボランティア：5 名程度

外部医療職サポーター：2 名程度

2. 高齢者カフェ紹介（予定）

日 時：2018 年 3 月 1 日（火）10 時～12 時

場 所：呉市役所 7 階ホール

内 容：民生委員の各会長へ高齢者カフェを周知していただく。高齢者カフェを地域で活用していただくことを目的に、実際に高齢者カフェを開催し、質問への対応と、地域の情報を得てニーズを把握する。

参加者：30 名程度

教 員：讃井真理、土肥敏博、森田克也、迫田千加子（計 4 名）

学生サポーター：1 年生 11 名、保健師コース 3 年生 9 名（計 20 名程度）

地域の医療保健福祉関連の看護師サポーター：5 名程度

3. 参加者の測定終了後の感想

- ・こういう測定してもらう機会が今までになかったのでとても良かった。・今までこういう機会がなかったので良かった。・認知症のことはこれまで気になっていたのですが、こんな時でないとい測定してもらいに行き難いのでとても良かった。・色々な測定のついでに認知機能を調べることができて良かった。
- ・自分に水分が足りないことが分かった。水分不足は認知機能にも影響があると聞いて参考になった。
- ・水分量は十分だったが、メタボ気味だった。・自分の筋肉量が足りないことが分かった。今まで考えてもいなかったことが分かった。今後も測って欲しい。・認知の数値が低かったのでショックです。
- ・自分が認知症になるとは思っていなかったが、60 だったのでびっくりした。・認知はまだ大丈夫だったので安心した（数名）。・骨密度は良かったので安心した。・またこういう機会があれば参加したい（多数）
- ・お一人の方から生涯教育に参加したい、学生教育に参加できるのであれば学生に語りかけたいとの話があった。

4. 今後の展開

地域密着型の出張カフェや、イベントに参加するカフェ、個別対応型のカフェと、あらゆるニーズに対応することで、カフェで心身状態のセルフチェックができ、健康の維持へのモチベーションとなるカフェを目指す。また唾液中の BDNF や IGF-1 といった神経の成長を助けたり、修復・保護するといわれる物質と健康調査指標との関係を検討しながら、より効果的に筋肉量の維持と、認知症予防につながる HBG 看護エクササイズを考案する。さらに、健康調査等のサポーターを養成することで、より身近な高齢者カフェを展開し、健康意識の高い街づくりへの貢献を目指す。



骨密度を測定中！結果は？



ヘモグロビン A1c の測定結果支援を学生がしています。相談を受けてドキマギ！！



来場者の方との会話も時間とともに上手になり、
やや余裕が出てきて・・・笑顔♡



総勢で 35 名の学生と 11 名の教員等が約 90 名の方にお越しいただきました。



今日の結果について気になることは？



最新の検査方法でどのような運動が効果的かの研究にご協力をお願いしています。



筋肉量と水分量はどのくらい？
結果が出るまでに3分ほどかかりますよ。



心の健康状態もセルフチェック
してみましょう！



健康講座・・・
ためになる話パート1 『運動と認知症』



物忘れは気になるけど、
調査するのは怖い気もするなあ・・・。



A1c という検査を自分で採血して検査します。
教員もお手伝いさせていただきます。



検査の目的を説明してから、様々な健康調査に
ご協力いただいています。