

# 地域包括・在宅介護支援センター 健康教室のご報告

9月の健康教室は、池之内自治会館で、秋津鴻池病院入職1年未満の看護師が～知っておこう！ 血圧の予防知識～というテーマで開催しました。

はじめに、看護師からそれぞれの出身地の言葉で自己紹介をさせていただきました。新人看護師の初々しい姿に、会場から「頑張れ！」と声援があがり、地域の方に場を和ませて頂きながら教室は始まりました。今日のテーマである血圧のお話では、日常生活の起床時に急ぐ時や洗面時に水を使う時、排泄時のいきみ、ため息をつく時、入浴時の浴室温度と脱衣場の温度差がある時など、特に血圧の変動に注意しなければならない場面事などの寸劇を交えながら伝えさせていただきました。寸劇では、池之内とんぼ会の会長・副会長が快く参加して下さったこともあり、会場は笑いが溢れ、参加者の皆さんは、フレッシュな看護師の一所懸命な演技を暖かい笑顔で見守りながらも真剣に耳を傾けて下さいました。

後半は、都築管理栄養士から「減塩について」のお話をさせていただきました。まず、皆さんと塩分チェックをしながら日頃の食生活を振り返って頂きました。また今年は猛暑で脱水症状に注意が必要だったこともあり、減塩についてのお話に加え、減塩をしない方が良い場合についてもお話をして頂きました。

最後に、皆さんの席に看護師が加わり、血圧や日常の健康などについて個別にお話を伺う時間を頂きました。

今回の健康教室は、地域の皆さんに向けての健康教室ではありましたが、逆に、私たちが地域の皆さんに元気と暖かさを頂いた健康教室でした。

鴻池荘在宅介護支援センター 中尾 幸子

