

## 【問題提起】第3分科会

### 保健予防活動を地域住民とともに ～健診、地域での健康づくりをすすめるために～

現在の疾患の多くは「生活習慣病」、つまり良くない生活習慣に長年さらされて起こってくる。良くない生活習慣を排除し、良い生活習慣をすすめることが「予防」です。

しかし、ダイエットも、糖尿病コントロールも、入退院を繰り返してしまう方たちも、「解っちゃいるけど変えられない」「今回も三日坊主・・・」。など、頭で理解したつもりでも、なかなか継続実行できないものです。人にはそれぞれ行動パターンがある。この行動パターンを、どうしたら良い方向に改善できるのか？そのためには、どう支援するかを、昨年に引き続き、具体的事例を元に分析しましょう。

事例を通して「行動を科学的に考える」をメインテーマとして行います。

レポート1は職場の健康づくり「減量作戦＝ダイエットダービー」の経験。1年が過ぎて、**最大 11kg (?)**の減量をした方や、職場が移動になっても参加しているなど。どう支援したことが、効をそうしたのかなど分析します。

レポート2は健全な生活・環境整備が再入院を予防した例「ゴミ屋敷からの脱出」～どうしてゴミ屋敷になったのか？どうやって、ゴミ屋敷を普通の家にもどしたのか？そして、どうしたら継続できるようになったのか？

お寺と共同しての「**檀家さんの健康づくり教室**」。「地域包括ケアシステム」が進む中、高齢になっても住み慣れた場所で生き生きと暮らし続けて人生の最期を迎えられるようにという地域密着型健康づくりも期待されています。

他のレポートとしては、「三途の川を自分の足で歩いて渡りましょう」とテーマに行います。

「**セーフティウォーキング1年のまとめ**」。歩行寿命を延ばす“負担の少ない歩き方＝セーフティウォーキング”です。国民の約4割(推定4700万人)が歩行困難になるというロコモティブシンドロームの対策を紹介します。

「**足指力測定のまとめ**」。「老化は足から」健康で歩くための土台づくり「足指の力＝下肢の力を測る足指力」を地域で測定したまとめを報告します。

実技としては、昨年好評だった「**足指力計測定**」と、「**スッキリはればれ体操**」認知症予防・転倒防止予防のデュアルタスク(二重課題)法を紹介します。高齢者の転倒はこのデュアルタスクが苦手になっている要因が大きいと言われます。地域・職場に持ち帰って、楽しく行えます。

「楽しいことは行動を変え、継続できる」といわれています。では、今までの自分の生活習慣を変えるという大仕事を、どう楽しく継続できるように支援すればいいのか？

皆さんの日頃の悩みや健診・健康づくりの活動報告、成功したレポートも上手いかなかったレポートも持ち寄り、皆さんと一緒に考えましょう。

レポートと参加をお待ちしています。