

西神ニュータウン研究会 会報

第211号 2021年7月

■ (第211回例会) 記録

- ・日時 2021年6月12日(土) 14:00~15:30
- ・場所 ユニティ セミナー室4 ・参加者 21名
- ・テーマ **人とのつながりと「健康との関係」**
～人とのつながりを大切にするためにできること～
- ・講師 丸尾智実氏(神戸市看護大学 療養生活看護学領域 在宅看護学分野 准教授)



■ 在宅看護学分野とは

- ・在宅で療養する人びととその家族への質の高いケアを探求し、研究と実践の融合による専門性の深化を目指しています。

活動及び教育研究テーマ

- ・在宅で生活する高齢者とその家族の安寧に寄与できる研究活動を目指しています。現在は、特に、在宅で生活する認知症高齢者と家族の支援についての研究と活動を継続的に行っています。
- ・在宅で生活する認知症高齢者の家族介護者への支援・プログラム開発と評価新卒訪問看護師育成に関する支援・評価看護小規模多機能介護に関する研究地域で活動する高齢者および町づくりへの活動・支援

■ 人とのつながり!!

- ・人とのつながりの少なさは、国家経済にも影響がある?
 - ◇日本も事の重大さを鑑み、2021年2月に「孤独・孤立対策担当大臣」を新設しています。
- ・死亡率では
 - ◇親しい人と(3回以上/月・36回/年)会う → 死亡率は会わない人に比し低い
 - ◇地域・社会活動に参加する・友人宅へ訪問・友人との会話は活発 → 入院・入所率、死亡率は低い
- ・心疾患、脳卒中発症では
 - ◇社会的孤立(つながりの大きさ・多様性・頻度)+孤独感(つながりの満足度)
 - ◇孤立+孤独感のある人は、心疾患ではある人に比し29%高く、脳卒中でも32%と高い
- ・認知症発症では
 - ◇生活習慣より、◆有酸素運動(20分位/週3回以上) ◆食生活のコントロール(青魚、緑黄色野菜)
 - ◆睡眠(30分程度の昼寝) ◆人流、社会とのかかわり
 - ◇セルフコントロールの出来ている人と比し
 - ◆社会とのつながりが低い人 41%高い ◆人との接触頻度の低い人 57%高い
 - ◆孤独感がある人 58%高い

■ 会話の効果

- ・会話は相互作用 ◆聴く ◆内容を理解する ◆話す内容を組み立てる ◆言葉を発する
- ・満足できる相手との会話(心地良い会話・5分でも)
 - ◇会話中 → 交感神経の活動量が増加 会話後 → 副交感神経の活動量が増加
 - =笑うと同様 **楽しい満足感** =休息、よい眠り

■ 生活スタイルと健康！

・ ソーシャルサポートが得られる

- ◆情緒的（傾聴、励まし、慰め、などの声掛け）
- ◆情動的（助言、知識の提供、専門家の紹介などアドバイス）
- ◆道具的（自分も手を動かして手伝うサポート）
- ◆評価的（プラスのフィードバックなど）

・ 人から影響を受け入れやすくなる

- ◆まわりの人の行動をまねる、人の会話より情報を得やすくなる、自分に合った人とのつながり
- ◆社会参画、関与に関心を持つ〔自分の住んでいる地域に関心を持つ〕

例：違った視点で地域を見る *自然な挨拶がおこなえる *地域活動へ参画(やってみようかな)
*健康への影響

・ 生活スタイル(長寿への影響)

- ◆社会のつながり →種類と量が多い、受ける支援が多い
- ◆人とのよいつながりが幸福と健康をたかめる(自分に合った人とのつながりを選ぶ *つくる *遠ざけず)

例：『認知症予防と支えあいのまちづくり』ある地域の取り組み

*まちぐるみ認知症や予防を学ぶ *認知症支援サポーターの要請 *居場所づくりの拡大
*誰もが利用、参加できるマップ作り *地域に出向く「物忘れ検診」

■ グループ活動（4年後に要介護認定を受けるリスク）

◆よい効果判定順（◎～×）

→スポーツグループに参加 ◎ 運動は1回/週以上 ○ 運動は1回/週末満
→スポーツグループに不参加 △ 運動は1回/週以上 × 運動は1回/週末満

■ 健康寿命（健康上の問題で生活に制限のない自立した生活を送れる期間）

・ 健康寿命の都道府県比較

全国順位(兵庫県)

→男子 70.62 歳 (41 番目) 全国健康寿命 72.14 歳
→女子 73.73 歳 (44 番目) 々 74.79 歳

・ 平均寿命 - 健康寿命

全国順位(兵庫県)

全国順位(兵庫県)

全国順位(兵庫県)

(差の大きい程よくない)

→男子 80.92 歳 (18 番目) - 72.8 歳 (21 番目) = 8.84 歳 (31 番目)
→女子 87.07 歳 (25 番目) - 74.23 歳 (39 番目) = 12.8 歳 (38 番目)

人とのつながりを大切にしながらできることをぜひ取り入れてイキイキ生活しましょう

◇ 質疑 * 地域において、つながりをモットーに活動を実施しているが、大学にサポートシステムがあるなら指導いただきたい。

* 地域活動では楽しんで参加できる企画が必要で、講義をお聞きしてその重要性を認識しました。

* 認知症予防と支えあいまちづくりを学ぶでは、講義を受けて誰もが明日は我が身という気持ちになり、人との会話がいかに大事であるかということを感じました。

◇ 講義を拝聴して

* 少子超高齢社会を迎え、看護も病院中心から地域でより生活に密着した活動を展開する時代となり、地域包括ケアを担い地域共生社会を支える活動が必要と痛感しました。

* 人のつながりは、看護学分野でも重要なテーマであることを認識できました。在宅で療養する人びととその家族へのアプローチの必要があると!これからの研究と実践の融合による専門性の深化を期待したい。

文責 田淵(世話人)

西神ニュータウン研究会

〒651-2103 神戸市西区学園西町 1-1-1
TEL : 078-794-4970 FAX : 078-794-4910

UNITY内