

1 滝沢市との健康推進活動

岩手県立大学看護実践研究センター センター長：福島裕子、委員長：高橋有里、副委員長：遠藤良仁
 事業A 母子保健活動に活かせる資材検討活動：谷地和加子、遠藤良仁、金谷掌子、蘇武彩加、山内侑里、福島裕子
 事業B 健康ダンス「イ・ン・ダ」椅子バージョンの普及活動：三浦奈都子、高屋敷麻理子、アングアホフア司寿子、及川陽子
 事業C 健康のためのウォーキング促進活動：藤澤由香、高橋有里、鈴木美代子、藤澤望、小向敦子、高岩奈津美
 (以上、すべて看護学部教員)

該当する原則

原則9：持続可能性を推進する

1. 活動の概要

岩手県立大学看護実践研究センターでは、岩手県民の健康増進とQOL (Quality Of Life) の向上に寄与するため、県内看護職に対する継続教育や県民を対象とした地域貢献事業に取り組んでいる。その中で2021年からは滝沢市と協働し、住民の健康推進活動に力を入れてきた。当時、市の保健師が住民の健康を地域の課題と考えていたこと、大学側として専門職として看護学部教員ができること、若さと元気という強みを持ち看護職を目指す看護学生ができることについてのマッチングを図り、中心に取り組む5つの事業を立ち上げた。今回はその中の3つの事業について紹介する。



事業A：沐浴動画（手順編）

2. 事業A 母子保健活動に活かせる資材検討活動

滝沢市では新型コロナウイルス感染拡大により母子保健活動が制限され、沐浴体験や両親学級等に参加できない妊産褥婦への支援に向けた資材の検討が課題として挙げられた。2021年は、妊娠届時に配布するリーフレットと出生届時に配布するリーフレットの2種類を滝沢市と協働で作成した。また、沐浴動画（手順編・基本編）を2部作成し、各々のリーフレットにQRコードで読み取って視聴できるように工夫した。2022年は、作成した資材を評価するためのアンケート調査を実施した。回答者は171名でリーフレットが「非常に役に立った」「役に立った」との回答は、妊娠届時（100%）、出生届時（76%）であった。沐浴動画の視聴回数は、アップロード開始から約8か月間で、2部の合計で72回であった。アンケートでは、対面での体験会や産後の交流会をしたいという意見が寄せられた。今後もリーフレットの配布を継続し、パパママ体験会等を企画・運営する予定である。

産後を過ごすママとパパへのメッセージ

赤ちゃんの生活環境

赤ちゃんは体温を調整する力が未熟です。赤ちゃんが快適に過ごせるように、室温の管理や赤ちゃんの衣服の調整を行いましょう！

<p><環境></p> <ul style="list-style-type: none"> 室温：【夏】26～28℃ 【冬】22～25℃ 湿度：50～60% 赤ちゃんを寝かせる場所は、エアコン等の風や、日光が直接当たらないような所にしましょう。 テレビの近く、蛍光灯の真下など、音と光の刺激を避けましょう。 床に置くものを避け、こまめに掃除しましょう。 赤ちゃんの近くに落下しそうな物、飲み込みそうな物、顔を覆いそうな柔らかい物を置かないようにしましょう。 	<p><衣類></p> <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんに貼れる肌着は吸湿性・通気性に優れた綿素材を選びましょう。 肌着の枚数、ベビー服（カパーオール等）の素材で寒さ・暑さを調節しましょう。 室温や外気温、赤ちゃんの様子を確認したら、衣類の調節が必要なサインです。汗をかいていたり、お腹が冷えていたら、衣類の調節が必要になります。 手のひら・足の裏で体温調節を行うので、必要以上に覆わないようにしましょう。 外出時は帽子や日焼け、日焼け止め等を活用しましょう。
---	--

<着せ方の例>

【春】短肌着（+コンビ肌着）+ベビー服
 【夏】短肌着+薄手のベビー服、もしくはコンビ肌着1枚
 【秋】短肌着+コンビ肌着+ベビー服
 【冬】短肌着+コンビ肌着+厚手のベビー服（+レッグウォーマーやベスト）

赤ちゃんとお風呂（沐浴）

沐浴などのお風呂時間は、赤ちゃんを「お風呂に入れる」「清潔にする」だけでなく、その時にしか見せない表情やしぐさなど、親子のふれあいの時間でもあり、家族にとっての楽しいひとときです。

お風呂は1日の生活の中でも育児のメインイベントの一つでもあります。先輩ママ達が行っている、1人で赤ちゃんをお風呂に入れる場合や2人で入れる場合、上の子と一緒にお風呂に入れる場合のポイント、便利グッズの活用などを動画にまとめました。ぜひ参考にして、これからの育児に活用してください。

事業A：出生届時リーフレット（表）



事業B：腰をねじったり、上肢下肢を同時に動かす運動

3. 事業B 健康ダンス「イ・ン・ダ」椅子バージョンの普及活動

滝沢市の健康ダンス「イ・ン・ダ」は元々、60歳未満の運動習慣のない方々のために作成された速い動きのダンスである。2021年に地域貢献に関心のある看護学部学生5名が集まり、高齢者も安全に踊れる椅子バージョンを考案した。座りながらも大筋群を使い、関節を大きく動かせる動きを取り入れ、楽しみながら踊れるダンスとなった。

2022年は学生8名を中心に普及活動に取り組み、壮年期の女性50名、及びウォーキング活動との合同イベントで30代から70代の滝沢市民28名に対して「イ・ン・ダ」を紹介した。運動量評価では「ちょうどよい」が最も多く、次いで「軽い」であった。参加者からは「イスに座ったままでできるので今後の生活でやりやすい部分の動きは取り入れていきたい」「手足をたくさん動かしてできたので良かった」などの感想が寄せられた。学生は、主体的に地域住民と触れ合い健康活動を支援する取り組みを通して達成感を得、学生自身も成長できる機会となっている。

4. 事業C 健康のためのウォーキング促進活動

滝沢市の健康増進事業に看護学部の有志の学生・教員が参画し、市民の健康増進とQOLの向上に寄与できる

ウォーキングの促進活動を展開している。2021年からスタートし、学生メンバーを中心に年2回のウォーキングイベントを企画し活動している。広報活動を充実させ、2022年は健康ダンス「イ・ン・ダ」との合同イベントで28名の滝沢市民の参加者を募ることができた。参加者からは「また参加したい、もっと企画してほしい」、「シニアに対するイベントを増やしてほしい」等、イベントへの満足度も高く、本活動へのニーズと期待も高いことが伺えた。参加している学生達も本活動を通して、地域住民への関心の高まりや、企画力、コミュニケーション力などを成長させる機会となっている。引き続き地域に根差した活動となるよう進め、将来的にはウォーキング促進活動にとどまらず、住民のニーズに合わせた事業内容の展開も検討していきたい。



事業C：キャンパス内ウォーキングの風景