

11 ゆんたく健康カフェ in 名護市場

第1回

申請者氏名（代表者） 永田美和子		所属部門	人間健康学部看護学科 高齢・在宅ケア看護学領域		
企画名 第1回 ゆんたく健康カフェ in 名護市場					
<p>企画の目的・概要（企画の目的と概要を正確かつ簡潔に説明して下さい。）</p> <p>名護市民が気楽に、自分の健康づくりのきっかけになれるように、市場の中で名桜大学看護学科教員、学生、行政（名護市健康推進課に相談）が協力し健康についてゆんたくしてもらえる場を1回/2か月提供をする。名護市民の健康に関する意識の向上や改善が図られることを目的とする。</p>					
企画実施組織（代表者、分担者及び協力者）					
氏名	所属・職名	現在の専門	役割分担	備考	
永田美和子	看護学科 准教授	高齢・在宅ケア	血圧測定・酸素		
稲垣絹代	看護学科 教授	高齢・在宅ケア	飽和度測定・血		
佐和田重信	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	管年齢測定・体		
八木澤良子	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	脂肪測定		
企画実施報告（参加人数等を明記）					
<p>1) 日時：2013.6.16（日）11:30-14:30分</p> <p>2) 場所：名護市場内（カフェ de 名桜前）</p> <p>3) 参加人数：12名</p> <p>血圧測定、酸素飽和度、血管年齢、体脂肪測定を行った。</p> <p>70-80代の名護市場に買い物に訪れた方の測定者と名桜カフェで食事をされた観光客および30-40代の名桜大学の関係者の方々であった。測定をすることで、自らの血圧の値を意識する方も見られた。今帰仁村や名護市内だけではなく、他地域からの買い物客も見られ、健康づくりのきっかけになったと思われる。</p>					
企画の実施評価（ケアの質の向上、または大学および地域の貢献）					
正常値を記載した資料を使っての説明は効果的であり今後も継続する。					
今後の取組み（本企画について、今後どのように発展するかを具体的に記入してください。）					
<p>買い物客が少ない状況の中での測定であったが、テナントの方々に声をかけて、血圧測定などを行っていることをアピールした。自ら、測定を希望する方がまだまだ少ない現状であるため、今後も積極的声をかけることや看板をたてるなど工夫する必要がある。</p>					

第2回

申請者氏名（代表者） 永田美和子		所属部門	人間健康学部看護学科 高齢・在宅ケア看護学領域		
企画名 第2回 ゆんたく健康カフェ in 名護市場					
企画の目的・概要（企画の目的と概要を正確かつ簡潔に説明して下さい。） 名護市民が気楽に、自分の健康づくりのきっかけになれるように、市場の中で名桜大学看護学科教員、学生、行政（名護市健康推進課に相談）が協力し健康についてゆんたくしてもらええる場を提供をする。名護市民の健康に関する意識の向上や改善が図られることを目的とする。					
企画実施組織（代表者、分担者及び協力者）					
氏名	所属・職名	現在の専門	役割分担	備考	
永田美和子	看護学科 准教授	高齢・在宅ケア	血圧測定・酸素		
稲垣絹代	看護学科 教授	高齢・在宅ケア	飽和度測定・血		
佐和田重信	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	管年齢測定・体		
八木澤良子	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	脂肪測定		
企画実施報告（参加人数等を明記）					
<p>1) 日時：2013.8.18（日）11:30－14:30分</p> <p>2) 場所：名護市場内（カフェ de 名桜前）</p> <p>3) 参加人数：15名</p> <p>血圧測定、酸素飽和度、血管年齢、体脂肪測定を行った。</p> <p>比較的血圧などが安定している方が多く見受けられた。女性は体脂肪がやや高い方が多く、食事内容についての相談があった。測定対象者は昼食を名護市場でする方が主であり、また前回測定した店舗経営者を継続して測定した。この時期は熱中症罹患のリスクも高いため、合わせて水分補給の重要性についても説明し健康管理の必要性について理解していただいた。</p>					
企画の実施評価（ケアの質の向上、または大学および地域の貢献）					
<p>6月に測定をした名護市場の店舗経営者が継続して参加し測定することができた。今後も多くのかたに継続して参加できるように声掛けをしていく必要がある。測定者の中には無料であることを知らない方も多いため、無料であることの表示をするなど工夫する必要がある。また、8月19日（月）に名護市の健康増進課へ本企画の主旨の説明し、周知していただいた。</p>					
今後の取組み（本企画について、今後どのように発展するかを具体的に記入してください。）					
<p>次回は12月15（日）である。無料案内の掲示をする。</p>					

第4回

申請者氏名（代表者） 永田美和子		所属部門	人間健康学部看護学科 高齢・在宅ケア看護学領域		
企画名 第4回 ゆんたく健康カフェ in 名護市場					
<p>企画の目的・概要（企画の目的と概要を正確かつ簡潔に説明して下さい。）</p> <p>名護市民が気楽に、自分の健康づくりのきっかけになれるように、市場の中で名桜大学看護学科教員、学生、行政（名護市健康推進課に相談）が協力し健康についてゆんたくしてもらえらる場を1回/2か月提供をする。名護市民の健康に関する意識の向上や改善が図られることを目的とする。</p>					
企画実施組織（代表者、分担者及び協力者）					
氏名	所属・職名	現在の専門	役割分担	備考	
永田美和子	看護学科 准教授	高齢・在宅ケア	血圧測定・酸素		
佐和田重信	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	飽和度測定・血		
八木澤良子	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	管年齢測定・体脂肪測定		
企画実施報告（参加人数等を明記）					
<p>1) 日時：2013.12.15（日）11:30-14:30分</p> <p>2) 場所：名護市場内（カフェ de 名桜前）</p> <p>3) 参加人数：15名</p> <p>寒い中での開催となったが、名護市場内で「沖縄料理教室」が開催されており、料理教室終了後の方々が測定して頂いた。60-70代の女性の方が多く、また降圧剤を内服している方も多くみられたが、血圧はコントロールできていた。観光客は今回の測定者にはいなかった。</p>					
企画の実施評価（ケアの質の向上、または大学および地域の貢献）					
<p>名護市場内で開催される行事があるときには比較的測定人数を見込むことができる。あらかじめ、行事内容の情報を得ておく必要がある。</p>					
今後の取組み（本企画について、今後どのように発展するかを具体的に記入してください。）					
<p>名護市場の買い物客がほぼ全員、測定できるように今後も積極的な声掛けや無料測定をアピールしていく。また、継続的な測定者が増えるように関わる必要がある。</p> <p>次回は2014.2.16日で継続して測定する。</p>					

第5回

申請者氏名（代表者） 永田美和子		所属部門	人間健康学部看護学科 高齢・在宅ケア看護学領域		
企画名 第5回 ゆんたく健康カフェ in 名護市場					
企画の目的・概要（企画の目的と概要を正確かつ簡潔に説明して下さい。） 名護市民が気楽に、自分の健康づくりのきっかけになれるように、市場の中で名桜大学看護学科教員、学生、行政（名護市健康推進課に相談）が協力し健康についてゆんたくしてもらえる場を1回/2か月提供をする。名護市民の健康に関する意識の向上や改善が図られることを目的とする。					
企画実施組織（代表者、分担者及び協力者）					
氏名	所属・職名	現在の専門	役割分担	備考	
永田美和子	看護学科 准教授	高齢・在宅ケア	血圧測定		
佐和田重信	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	血管年齢測定		
八木澤良子	看護学科 助教	高齢・在宅ケア	体脂肪測定 酸素飽和度		
企画実施報告（参加人数等を明記）					
<p>1) 日時：2014.2.16（日）11:30－14:30分</p> <p>2) 場所：名護市場内（カフェ de 名桜前）</p> <p>3) 参加人数：10名</p> <p>参加者10名は今回の年齢層は40～50代が多く、血圧も120-130/80-90で比較的安定していた。しかし中には、拡張期血圧が高い方や1年間に急激な体重増加で健診で要受診といわれ水泳を始めた方など、生活習慣に関連する相談もあった。少しずつ、活動の認知度もあがり、3回連続して測定される方、市場のポスターをみていらっしやった方など健康づくりのきっかけになってきている。</p>					
企画の実施評価（ケアの質の向上、または大学および地域の貢献）					
<p>今回より看護技術の履修後の1年生が1名ボランティアとして参加した。技術の確認やコミュニケーションの方法など学習になったようである。参加者も学生に「今後も続けてくださいね」と励ましていただき、地域に支えられながらの教育的効果も担っている活動であることが確認された。また、市場で出店されている方への活動が認知されてきており、「今日は血圧測定コーナーがあることを確認してきましたよ」と健康づくりの動機付けになっている。</p>					
今後の取組み（本企画について、今後どのように発展するかを具体的に記入してください。）					
<p>平成26年度は5月より2か月ごとに開催予定である。学生ボランティアを募集し今後も継続して活動する。</p>					



写真：ゆんたく健康カフェ in 名護市場の様子