

保健指導で健康づくりをお手伝い

しっかりお話を聞くことから始めます

健康管理室(外来看護) 高木 匡代さん

生きる力と 向きあつて 現場通信 21

「保健指導」と聞くと、「あれダメ、これダメ」と言われるんじゃないか? というイメージを



保健指導室では、例えばこんなお話をします。
—5年後、どういう自分でいたいですか? (今なら、引き返せますよ)
「よくなりたい。心臓もこれ以上…悪くならないように」
—そのために、どうしたらいいと思いますか?
でも、お話を聞くほどに、本人は苦勞され、ストレスもいっぱい。お菓子をへらすのも、実はとても難しい。その人を知り、ご本人も自分のことを静かに考えられる場を作ります。後日、報告に来て下さる方も。
「毎日歩いています」「酒も控えています」「データが良くなったよ!」「続けるよ!」と。
6ヶ月の指導期間で会うのは2回くらいなのに、自分に会いに来てくれる。「あなたに会えてよかった!」と言われて、やっぱりうれしいです。「自分で努力して、生活を変えられた」ことによる自信が伝わってきます。

さわやかな風が吹き薫る季節となりました。私はこの季節が一番好きです。さて、健診も4月から新しい年度となり「特定健診」も始まりました(加入している医療保険組合によって健診が受けられる期間が異なります)。みなさんは「特定健診」の後に「特定保健指導」が実施されているのを存じですか?この特定保健指導は特定健診の結果、メタボリックシンドロームおよびその予備軍と判定され方に保健指導の利用券が各保険者から発行・送付されます。この保健指導は「病気の発症を防ぐ・重症化を予防する」という事が目的になっていきます。

「ああしよう、こもたれている方も多いのではないかと思います。そんなことはありませんよ。今後もあるだけ健康に過ごしていただくために「今なにをすればいいのか・どうすればいいのか」などを一緒に考えていき生活習慣の改善に向けて取り組んでいかれる事を支援します。そのためには、生活環境や健康観なども含め十分にその方のお話を聞き理解することが必要です。その方が健康や病気についてどのように感じ、どのように思っているのか、そのうえで「どこをどのように改善するか」を決定していきます。

「ああしよう、こもたれている方も多いのではないかと思います。そんなことはありませんよ。今後もあるだけ健康に過ごしていただくために「今なにをすればいいのか・どうすればいいのか」などを一緒に考えていき生活習慣の改善に向けて取り組んでいかれる事を支援します。そのためには、生活環境や健康観なども含め十分にその方のお話を聞き理解することが必要です。その方が健康や病気についてどのように感じ、どのように思っているのか、そのうえで「どこをどのように改善するか」を決定していきます。

桜の木の開花はいつもより遅めでしたが、季節は変わり外に出かけやすくなりました。



「家族のみなさんと一緒に、まちがいがしに挑戦してください。ご応募お待ちしております。」

二〇一二年五月十日必着
応募先 平和会法人事務局
読者係までハガキまたはFAXにてお寄せください

まちがいがし

10名の方に正解者の中から図書カード(500円)を進呈



まちがいは7つ



《前回の当選者》

船寄 肇 敷島町
金田すずよ(あやめ池南)
姫野 和子(西大寺芝町)
村田 耕治(宝来町)
丸山 恭子(六条西)
真鍋 弥生(神功)
中井 和子(佐紀町)
田守 静栄(あやめ池南)
高橋 亨法(蓮町)
今村 望(南)

せ下さい(解答はイラストを切り取って、ハガキに貼ってお送り下さい)。
*なおハガキの余白に解答と合わせて今号の感想やご意見、近況などをお書き添え下さい。ご感想はご応募お待ちしております。

読者の声

地域緩和ケアのお話を読んで。もしも時は安心してすごせるんだと知りまして。ホッとしました。

三郷町 中村 和加子

《前回の解答》

治療を受けている病院。ぢいちゃんもぼあちゃんも毎週通っている病院。万才!早く立派な病院が完成しますように!!!

敷島町 船寄 肇

吉田病院は僕の生まれた病院、妹の生まれた病院、父が治された病院、父が治された病院、父が治された病院。

生駒市 福山 由美子

毎号、ウキウキかんだんクッキング楽しんでみられています。きたまちクリニックでどんな診療をいつも思っていました。が、今号でほぼわかりました。

若葉台 辻村 美代子

急性胃腸炎でならやま診療所の小島先生にお世話になりました。わがわがその後の様子を聞きに、ご本人から電話がありがたかったです。ありがとうございました。

神功 真鍋 利徳

大ケガをして退院してから3年余。でも片足で杖で歩けるようになり、元気に暮らしています。

二名 辻木 敏子

二月の末に被災地、南三陸町へ行ってきました。仮設で店舗を出して、大きな声で頑張っておられました。

大和郡山形 奥野 太一郎

私は怪我によるシヨックからメンタルヘルス科を受診しました。話を聞き相談のつてもういい、気持ち落ちついたように思います。「その人らしさ」一人の豊かさを感じつつの活動は、すごくいいことだと思えます。障害を持っていても、生きがいを感じ、明るく元気になってほしいです。いろんな所で広まってほしいです。

生駒市 小川 温子

分の身体は自分で守るつと、健康に気をつけてながら頑張っております。ご近所の一人暮らしのお年寄りの方をたずねてお話をしたり、料理を一品さしあげたりしています。

斑鳩町 遠藤 真琴