



阪神北支部では、三田・丹波篠山地域、川西地域、伊丹地域、宝塚地域にそれぞれの活動拠点があります。新型コロナ感染症も令和5年5月より5類感染症になりました。まだまだ、以前の様な活性化した「まちの保健室」とは言えませんが、少しずつ各拠点が再開に向かって動きだしている状況です。

その中で、コロナ禍で長らく活動を休止していた地域拠点や出前隊の活動を報告させていただきます。

### 宝塚地区

宝塚地区では、現在「安倉南住宅」「安倉西住宅」の2か所の拠点で活動が開催されています。主に健康相談と啓発活動が中心であり、高齢者が多く参加者は後期高齢者が大半である。参加者は9月から令和6年1月までの間、安倉南住宅47名・安倉西住宅55名の参加者でした。

コロナによる活動休止から3年半ぶりの活動であったが、コロナ中も参加者は「100歳いきいき体操」に参加されていた。そのため、下肢筋量測定では、予想と異なり筋肉量が以前より増加していた。活動内容は血圧、脈拍、体組成、骨密度測定、下肢筋量の測定や健康相談、フレイル予防への取り組み、認知症予防を目的とした脳トレやカレンダー作りなど行いました。

11月にデビューとなった新規出前隊は、「逆瀬川地域の業者」と「逆瀬川団地」で一緒に体組成計測定や健康相談を行いました。実施後のアンケート結果では、地域の「まちの保健室」の認知度は低いが、気軽に健康相談できる窓口が必要で、ニーズがあることがわかった。

宝塚地区で活動展開していない地域もあり、まずは地域包括支援センター・社会福祉協議会・訪問看護ステーションの協力の基、地域に暮らす人々のニーズの把握を行う必要がある。その上でボランティアを集め、活動を広めていくことが重要であると考えている。

### 川西地区

コロナによりここ数年間実施出来ず久しぶりの開催でしたが、今年度は大和・牧の台地区での活動を4回計画実施しました。いずれの回も多数の参加者があり、ボランティア参加者も地域の方々と交流し楽しい時間を過ごすことができました。

また、参加者の中には、数年間通い続けてくださっている方もおられ、活動再開を心待ちにしてくださり参加できたことの喜びを分かち合うこともできました。「受診の時には忙しそうなお看護師さんへ話すこ



とができないから、このような形で相談できることはうれしい」と、参加者と対面できることで、「今、私たちが求められている看護とは？」とフィードバックすることができ、さらに看護の広がりを感じています。

今後、若い世代の看護職者、医療職者へボランティア活動に参加することで、自身の「知」を広げていけるような活動をしていければと思います。



## 伊丹地区

コロナ感染症が5類になり、伊丹地区では2か所の拠点と5か所の出前隊で合計16回の活動をしてきました。

総数にすると来所者242名、ボランティア数62名でした。看護相談では、体組成計数値や血圧測定値を基に運動や食事などの相談や、拠点によっては運動を指導しているところもありました。リピーターの来所者も多く、久しぶりの対面に会話が弾み対面の効果を感じています。



来所者からの「ありがとう」や「また来ます」の言葉や笑顔がボランティアの励みになっています。今後も、少しずつ地域住民の健康の一助となれるよう活動していきたいと思っています。