

# 「どこでも保健室」の活動

世田谷区社会福祉事業団 訪問看護課  
訪問看護ステーション三軒茶屋  
所長 片岸美佳



# 世田谷区社会福祉事業団 訪問看護ステーションの取組み

## ○運営方針

安心して在宅生活が継続できるよう24時間365日のサービスを継続するとともに、利用者の生き方を尊重した質の高い看護を提供するために人材育成する。

## ○重点取組み

- (1) 質の高い訪問看護・リハビリテーションの提供：訪問看護における事業所自己評価のガイドライン活用
- (2) 安定した運営の継続
- (3) 地域の拠点ステーションとしての役割強化：地域住民の健康への関心を高めるため「どこでも保健室」実施

令和4年度訪問実績 3月末利用者実人数

ステーション	訪問実績	介護保険	医療保険
訪問看護ステーションけやき	13,986回	109人	73人
訪問看護ステーションさぎそう	8,241回	64人	55人
訪問看護ステーション北沢	11,967回	92人	59人
訪問看護ステーション芦花	13,652回	99人	99人
訪問看護ステーション三軒茶屋	12,174回	130人	32人
合計	60,020回	494人	318人

# 「どこでも保健室」の活動の概要

- ・平成30年度に活動を開始しました

## ＜目的＞

地域の皆様に測定で自分の健康に関心を向けていただき、相談や講座で健康づくりについて実践してもらえようなお手伝いがしたい

＜メンバー＞当事業団訪問看護ステーションの  
管理栄養士、理学療法士等リハビリ職、看護師

## ＜内容＞

健康測定・健康相談・健康講座を行っています。

## ＜方法＞

地域のあるしんすこやかセンターや自治会等が実施するサロンやイベント、地域のお祭り、自主グループ、施設に出向いて行っています。

# 平成30年から令和4年度までの活動の状況

年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
開催回数 (回)	8	19	5	6	19	16

# どこでも保健室 の活動内容

## 内容

健康測定

個別健康相談

講座

栄養

筋力アップの運動

コンチネンス（尿漏れ対策）

歩行

睡眠

# 健康測定＜血管年齢・体組成＞

- 血管年齢

指先に赤外線を当てて、動脈の柔らかさを測定して、数値で表しています。血管を柔らかく保つアドバイスをしています。

(チラシがあります)

- 体組成

体に僅かな電流を流すことで、体の脂肪や筋肉量を推定します。手足の筋肉と脂肪の分布がわかり、その結果を参考にして足の筋肉をつけるようアドバイスするなど行います。

# 血管年齢計 と体組成計





2024/3/





血管年齢の結果です  
点数と点数から判断した血管年齢、コメントが記載されています。

Medical Analyzer  
血管老化度レポート

男性 60歳  
脈拍数: 105

あなたの  
血管年齢は

61 歳

年齢にふさわしい

＊

あなたの  
血管点数は

49 点

コメント

ほぼ実年齢通りの一般的な血管の弾力性です。心配のない状態です。

※測定結果は、自己判断せず  
医療機関にご相談ください。

Medical Analyzer

2024/3/21

## 血管は若返る！今日から始めましょう！

### 血管若返り術！

血管は全身に栄養を送る重要な役割を担う「最大の臓器」  
季節の変わり目や睡眠の差や生活環境の変化といったストレス、食事や生活習慣は血管に影響を与えます。

#### 血管が原因で起きる主な病気



あなたの今日の血管年齢は、いかがでしたか  
 年齢より若かったあなた！より若くなるために・・・  
 そして  
 結果にどきっとしたあなた！今から始めましょう！  
 血管若返り術！  
 ＊あくまでも目安としてください



#### その1. 血管を傷つける塩分を減らす・塩分を追い出す！

#### その2. 青魚や大豆製品を取る

・イワシやアジなどの青魚は、動脈硬化の予防効果を持つDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった脂質が豊富。  
 ・納豆や豆腐などの大豆製品には、抗酸化作用がある大豆イソフラボンや大豆サポニンが含まれ血管をサラサラにする働きがあります。

#### その3. 野菜をたくさん食べる

野菜には体内の余分な塩分を排泄するカリウムが多く、活性酸素を無害化するビタミン類の抗酸化作用が期待できます。おすすめトマトとカボチャ。トマトはビタミンC、ビタミンEやカリウムが豊富な上、赤い色素・リコピンには強力な抗酸化作用があります。カボチャには、ルチン、β-カロテンなど抗酸化力の高い色素成分が豊富。ビタミン類やカリウムも豊富です。いずれも油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

#### そして適度な運動！

しっかり歩くだけで内皮細胞が元気に働いて血管が広がり、血液がサラサラになります。また、仕事中や家事の合間に体を伸ばすストレッチをすると、硬くなった体とともに血管がしなやかになります。



#### 全身の血管を活性化するウォーキングフォーム

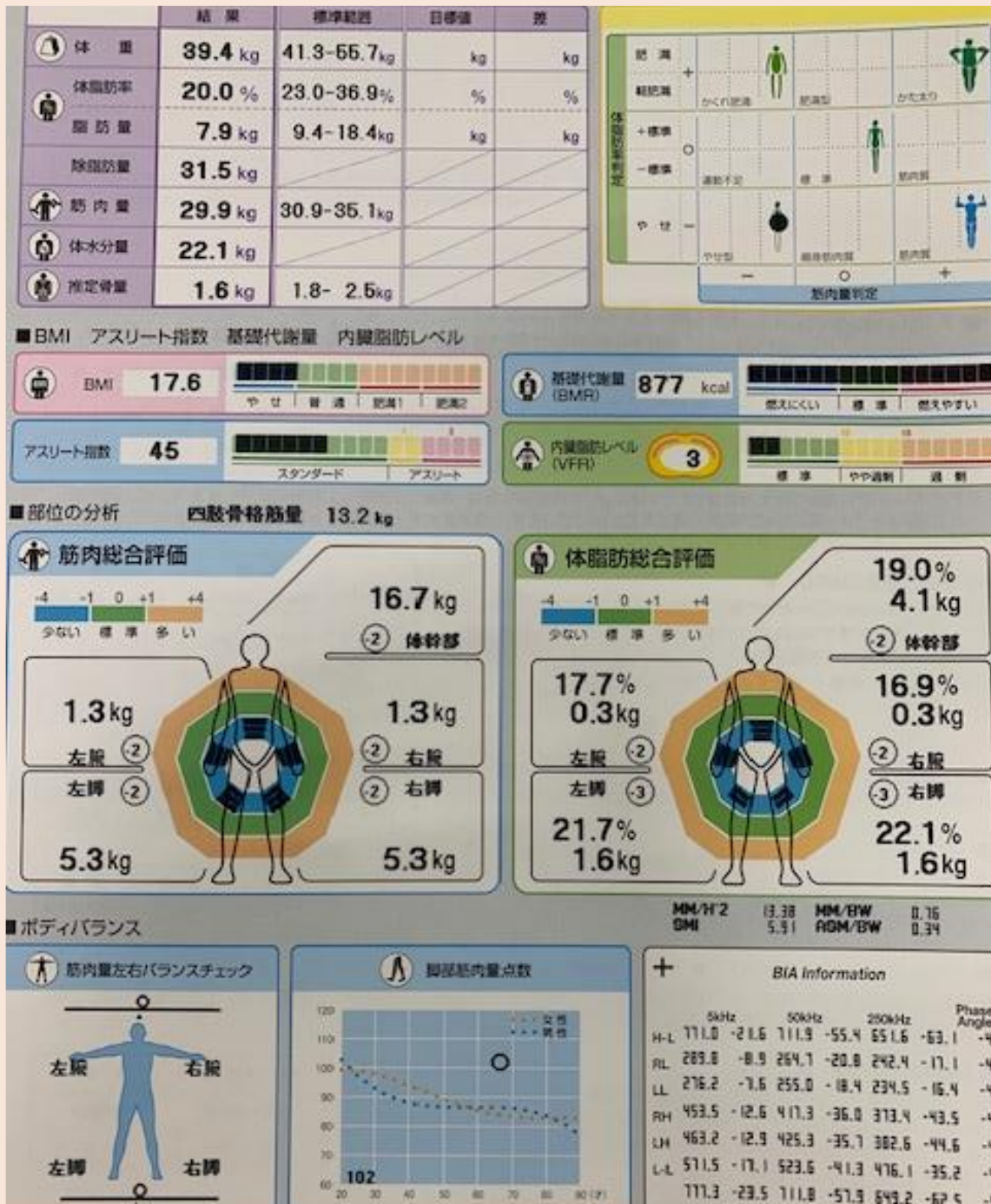


いつでも、どこでも  
 気軽に、  
 つま先立ちやスクワット  
 深呼吸や、背伸びで  
 ストレッチ！

身長 (cm) - 100cm = 歩幅の目安 (cm)  
 ＊歩幅の目安は、身長175cmの人の場合175cm



# 体組成結果



# 個別相談 管理栄養士・リハビリ職・看護師

- 内容

筋力低下を防ぐ運動(体組成の結果から個別的な)

腰や膝や首の痛み対策

食欲低下

血管年齢に関する食事

肥満（体脂肪が多い）に関する食事

たんぱく質の摂り方

医療機関のかかり方

薬に関すること

血圧やコレステロールが高い

持病に関すること



# 講座

- **運動** 転倒防止、筋力アップ
- **歩行** 筋力アップに効果のある歩き方、体に良い歩き方のお話  
屋外ウォーキング（松沢病院の森、松原1丁目「日章館亀井邸」）
- **栄養**  
高血圧・糖尿病・高脂血症の食事（試食あり）、熱中症予防、  
夏を乗り切る体づくり 筋力を作る食事
- **コンチネンス** 尿漏れ防止の体操
- **睡眠脱水** 熱中症予防
- **その他** 子育て（成長発達・病気や事故の対処等） スマホ講座のお手  
伝い





座ってできる  
骨盤底筋体操

特集 腹圧性と切迫性  
2つの尿もれ徹底解説

姿勢を正す

息を吸って吐くと同時に  
尿道を1秒～3秒上に締め上げる

1セット 10回×10セット






# 参加者のアンケートから

- 資料があり、具体的によく分かった。
- 運動も家で行えそう。
- 軽い体操だったため、難しく考えずに入っていられるので良いと思う。続けることが大事ですから。
- 予防体操が大変に勉強になりました。日常に取り入れたいと思います。
- 今まで身体を動かさなかったので、楽しく体操ができました。
- 食生活で「たんぱく質」の重要性を認識した。
- 食事バランスの大切さに気をつけてこれからの生活をして行くつもりです。
- 全て良かったが、「食について」の話は当たり前の話だけれど、当たり前のことが非常に重要なことだと改めて思いました。
- 運動をしていないわりに筋肉がありました。
- 測定が良かったです。年 1 回位測定していただきたいと思います。
- 身体の全身チェックは自分自身の様子が見えて良かった。
- 血管測定が良かったです。

# どこでも保健室 のこれから

- ・ 今の活動の継続  
測定・相談・講座

- ・ 居場所、話す場所としての保健室



聴いていただいて  
ありがとうございます  
ございました

