

よどふあるの友 NO.25

『よどふあるの友』は、淀協・ファルマHPH委員会と西淀川・淀川健康友の会が共に取り組むHPH活動について、様々な情報を発信したり、活動を報告するニュースです。名前は、淀協、ファルマプラン、健康友の会の名前と健康友の会の発行する『健康の友』にあやかりました。

第29回 国際HPHカンファレンス in ウィーン

開催期間：2023年9月20日～22日ウィーン大学



20日の本会議開催前にコーディネーター会議があり、そこでは来年日本で開催する内容についての打ち合わせがありました。そこで光栄にも淀協が今行っている、ヘルスプロモーションの実践活動を紹介する機会をもらいました。活動は実際多種行っていますが、その中で西淀病院の入院患者にしている経済的困窮、社会的孤立への介入、小中学校への喫煙防止教室、スクエアステップの3つを報告しました。医療機関でこのような活動をしているところは、オーストリアにはない、素晴らしい活動であると大会の会長よりお褒めの言葉を頂きました。

本会議はHPHの創始者であるユルゲン・ペリカン氏の追悼から始まりました。ペリカン氏はHPHの創設に尽力された方です。HPHはウィーンでペリカン氏がWHOの科学委員会を作られたことから始まります。

医療現場における健康的な労働力の確保と維持のためのヘルスプロモーションの機会と課題のセッションではWHOの医療人材部局ジョルジオ・コメット氏より発言がありました。世界の保健医療人材の不足は10年前の1800万人から2020年には1500万人に減り、さらに減少の見込み。しかしCOVID-19以降深刻な地域格差が生じ途上国での不足は顕著である。COVID-19の流行はもともとあった既存の問題をさらに悪化させ、医療従事者のメンタルヘルスとウェルビーイングに深刻な影響を及ぼしている。

気候変動問題は日本でも言われていますが、ヨーロッパではさらにとらえ方が深刻でした。我々ももっと真剣に気候問題に取り組むべきと思いました。切迫した課題ととらえて活動を進めるべきと思いました。

ウェルビーイング志向の医療の柱としてのヘルスプロモーションのセッションでイローナ・キックブッシュ氏（ジュネーブ国際開発研究所のグローバル・ヘルス・プログラム創設者）の言葉に心を打たれました。

「私たちは、ウェルビーイングを目指す社会、そして健康増進を目指す医療制度の中における病院の役割を構想する必要がある。病院として何ができるか？病院は地域の核、コミュニティの中心です。自らの決定でできる“何か”があります。待つ必要はありません。悩むよりやってみる事です。『自分に何ができるかを』考えてみてください。一人一人ができることを考えることが大切です。そこで考えることで何が必要であるかが見えてくる。資金、組織の問題等課題はあるでしょうが、まずやり始めることが大切です。」

この言葉に私はとても勇気をもらいました。是非みんなが幸せに、健康に人生を送ることができる、そんな活動を推進していきたいと切に思いました。

HPH委員会 結城 由恵



12/28(木)午後2時～

オンライン運動教室 毎月第四木曜日開催



「何のための、誰のための、誰と一緒に、誰が参加する活動にするか！」

11/14世界糖尿病デーイベントを開催

糖尿病啓発イベントをのぞと診療所で開催しました。通院などで治療されている方も、この日は普段ゆっくり聞けない事や、実践出来ない事を確認出来る、体験出来るという事で、午後3時間の限られた時間の中、20名近くの方に寄って頂きました。医師や薬剤師、栄養士との相談コーナーに加え、今回はのぞと診療所の3Fにおいて、なかなか実践が困難な運動コーナーのブースを設置致しました。

実際運動が良い事は解ってはいても、なかなかいざ実践、そしてそれを継続するとなるとハードルが高くなりやすい。

そこで今回は運動の前後で血糖値を測ってもらい、どのような変化が出るのか、見える化する事にしました。音楽に合わせ15分間の運動を行って頂くのですが、まずはノルディックポールを使った全身運動を約5分間、続けて10cm程度の段差昇降を5分間、そして最後に足踏みを5分間実施してもらい、その前後で血糖値を計測致しました。

立っての運動が困難な方には、椅子に座って音楽にあわせ足踏みや膝伸ばしなど、出来る範囲の運動をして頂きました。15分間で額に汗が浮かぶ方も多く、運動の取っ掛かりにはちょうど良い負荷の有酸素運動となり、参加者からも好評を得る事が出来ました。



血糖値の結果も、元々正常値の方で少し数値が上昇される方もおられましたが、元々やや高めであった方の方が低下幅が大きい方も多く、上昇されていてもその上昇幅が抑えられた可能性もあり、まさに見える化が出来、今後の運動へのモチベーションになったのではないかと思います。運動はやらなくても、やり過ぎてもダメでその加減は難しいところではありますが、まずは運動の効果を実感してもらえた事は大きかったと思います。

予防医学という面でも、地域に運動の良さをもっと伝えていければ良いなあと思います。

HPH委員会 西淀病院 理学療法士 公文一教

第11回 年越し 西淀川フードバンク

食料無料市場

しょくりょう むりょう いちば

2023

12.29 FRI
14:00 ▶ 15:30

会場 西栄寺 ※駐車場はありません
(西淀川区御幣島1-6-17)

ACCESS MAP

食料無料市場(フードバンク)とは、新型コロナウイルスの影響などで生活に困窮している方に対し、地域のおなごから提供された食料などをお配りする支援活動です。



主催：西淀川区フードバンク実行委員会(西淀川区社会福祉協議会) 西06-6473-9914・06-6472-6453・06-6476-4511

マイバッグ持参のご協力おねがいします

第1回 淀協・ファルマ

HPHまつり

日程 2024年 時間 場所
2/17(土) 14時~17時 のぞと診療所

毎月22日はスワンスワンの日

13:00~13:15

土日・祝日の場合は、次の平日に実施します。

※参加人数と拾った吸い殻の数を
ファックスにてお知らせください!

発行：〒555-0024
大阪市西淀川区野里3-5-22
淀協・ファルマHPH委員会
TEL (06)6471-0496(代表)



HPH2023年アンケート