

ねりま健育会病院

症例概要 当施設は回復期リハビリテーション病院と介護老人保健施設の複合施設であり、ともに理念に「地域貢献」を掲げている。地域住民に対して病後のみならず未病段階からの予防的介入を行うことで、疾病・介護予防および健康寿命延伸を支援し、地域における自立的生活の継続に貢献することを目的として、多職種連携での予防特化型の健康教室である「ねりま健幸学園」を開校した。今回、開設から現在までの経緯をまとめ、報告する。

内 容

2025年1月の開設に向け、2024年10月頃より、多職種（医師・看護師・理学療法士・作業療法士・社会福祉士・歯科衛生士、事務）にてチームを組織し会議を開始した。上記の目的に対しての合意形成と目標設定、各スタッフの役割分担を行いながら、具体的な取り組みの企画など議論を重ねていった。結果、月1回の第3土曜日に午後2時間を使用し、介護保険非該当の50歳以上の住民を対象に各回上限5名予約制で地域住民を集め企画を実施する事とした。

具体的な内容としては公開講座（予防医学・栄養・運動・睡眠・オーラルケア・認知症予防）、ストレッチ・柔軟体操、健康チェック（握力・30秒立ち上がりテスト・1RMなど）、筋力トレーニングを提供することとした。公開講座は各専門職持ち回りとし、筋力トレーニングは1RMを基に個別負荷を設定し、姿勢や動作評価から在宅で継続可能な運動指導も行うこととした。広報はポスター作製担当スタッフをチーム内に設けて、当施設の持っているSNS資源での発信に加え、ポスターへの掲示、町内会長様へのご案内、町内会の新年会への参加とお知らせなど、地域住民の集まるコミュニティ経由の案内等を併用した。

初回2回は参加者が得られなかつたが、町内会行事での周知を契機に3回目より参加が得られ、開催可能となった。集客や実行内容については月に1度メンバーで会議を実施し適宜プランの修正を行つた。2025年1～10月に8回開催し延べ34名が参加した。9月以降は2期として酒向院長の著書である「筋肉革命95」の内容に則って内容を刷新した。来場動機は「健康増進への関心」「運動方法の確認」などであり、参加経路はポスターや対面紹介等アナログ媒体が有効と考えられた。院長のメディア露出以降は「テレビを見て関心を持った」と参加される方もいらっしゃった。



満足度は「全体満足度」「意識向上」「他者への紹介意向」がいずれも10点中平均8.8～9.5点と高値で、特に公開講座・健康チェック・筋トレが好評であった。

回りハ病院・老健において未病段階の地域住民への介入が課題とされるなかで、本取り組みは地域住民との接点構築やヘルスリテラシー改善・行動変容のきっかけとなる可能性が示された。また、個別性に応じた運動指導に対する潜在的ニーズも確認された。当施設の掲げる「地域貢献」の本質をとらえた継続可能な新たな資源が構築できたと考える。当施設のブランディングやマーケティングの拡大といった点でも効果的であると考えられ、今後も多職種で魅力的な展開を検討し、継続をしていきたい。

Dr：企画補助、スーパーバイズ

Ns：ポスター作成、繋がりのある方への広報活動。再発予防、健康管理等。

PT：運動プログラムの策定と改善、当日企画担当

OT：チーム統括、ビジョンの策定とチームへの発信・共有、公開講座・当日企画担当。認知症予防、活動と参加。

MSW：地域への広報活動担当

事務部：入院患者さんのご家族への広報の支援

DH：オーラルケアの講師担当