

類型

A

千葉県

のざき よしえ  
野崎 良江さん 80歳

## 参加者と一緒に楽しみつつ、 自身と地域住民の介護予防に取り組む。

### 高齢者や障害者が参加する サロンでボランティア

看護師、保健師の資格を取得し、病院や市役所等に勤務。退職後も非常勤職員として母子保健事業や介護予防事業に従事しながら、地域のサロン等でボランティアとして活動をはじめました。

昭和62年から行政で行っていたリハビリ教室「たけのこ会」に非常勤職員として従事し、その後、事業形態が変わってからも、「長くかかわってきた教室に少しでも協力できるなら」と、ボランティアとして参加を継続しています。

月1回開催で、参加者の血圧測定、健康相談を実施。参加者とともにレクリエーションを楽しみながら、一人一人の話に耳を傾け、良きアドバイザーとして参加者から頼りにされています。

### 集合住宅内に高齢者サロン・健康相談の 場所作り

居住する集合住宅内は、居住者の高齢化が進み、一人暮らしも多くなってきたことが話題になっており、自治会役員経験者でもあった野崎さんは、設立準備から携わり、現在のサロンの前身を平成24年3月に作りました。

高齢者サロンは月1回、健康相談は2か月に1回の

開催。高齢者サロンは集合住宅内の65歳以上の方が対象で、血圧測定、健康相談、脳トレなど、複数のボランティアとともにしています。



高齢者サロン

当初は体操を主として行っていたのですが、高血圧の方が多くわかり、サロンで血圧測定を行うことを提案しました。行政が配布しているパンフレット等を使用して、健康管理についてわかりやすく説明しています。

最近では介護予防の一環として、市で普及推奨している「ロコモ体操」をサロンで紹介しています。

住民アンケートで希望が出ていた健康相談は、平成24年12月にスタートしました。年齢に関係なく、居住者全員を対象としています。血圧測定と相談以外にも、季節ごとの健康情報の紹介などを行っています。

### 介護サービス事業所の 勉強会と自己研鑽

介護サービス事業所職員との勉強会も開催しています。居住する集合住宅内にある訪問介護事業所から、高齢者の病気や生活習慣病等について教えてほしいと依頼があったことがきっかけです。月1回開催で、テーマは事業所との話し合いで決定しています。

自身も高齢者であるため、参加者と一緒に楽しみつつ、参加者へ最新の情報を提供するため、研修会や講演会へ積極的に参加し、自己研鑽につとめ、自身と地域住民の介護予防に積極的に取り組んでいます。

これからも自身の健康に留意しながら、長く活動を継続していきたいと考えているそうです。



血圧測定ボランティア