

# 訪問看護ステーションと協働で取り組むまちの居場所づくり -地域の健康とつながりを育むヨガプログラム-

杏林大学 保健学部看護学科 看護養護教育学専攻  
齋藤 結香 田原 美香 松浦 彰護  
ひとまちここ訪問看護ステーション 寺嶋 香里

## 背景・目的

訪問看護ステーションと大学が協働し、対面のヨガプログラムを核として、地域における「まちの居場所づくり」を推進し、住民の健康と社会的つながりを育むことを目的とした。①高齢者等の身体機能の維持・向上、②交流の促進による孤立感の軽減、③くらしの保健室を拠点とする居場所機能の充実、④訪問看護ステーションの予防的役割の拡充を目標とした。

## 実施内容

ひとまちここ訪問看護ステーション（東京都三鷹市牟礼）と連携し、同ステーション隣接のくらしの保健室を会場としてヨガプログラムを計2回実施した。大学の協力により、講師が会場で直接指導する体制を整えた。なお、本学学生もボランティアとして参加する予定であったが、スケジュールの都合上、今年度は実現に至らなかった。

### 1. ヨガプログラムの実施

#### 第1回（7月16日）

参加者：地域住民 8名

内容：冒頭に寺嶋氏と齋藤が参加者と対話し、日頃の体調や運動習慣について情報交換を行った。丸山氏がヨガの心身への効果や運動時の留意点を共有した後、約40分間のヨガを実施した。プログラムは上半身を中心とした動きをメインに構成した。床での座位が困難な参加者には椅子を用意し、体力に応じて無理のない範囲で実施した。



#### 第2回（11月19日）

参加者：地域住民 9名

内容：足指の運動および下半身を伸ばす動きを中心に実施した。継続実施により参加者同士の関係性が深まり、プログラム前後のやり取りがより活発になった。



### 2. 健康相談の実施

各回終了後、講師・訪問看護ステーションスタッフ・教員が参加者の健康相談に応じ、参加者の状況に応じて助言した。体調の変化や生活上の不安、地域情報についても自然な形で意見交換が行われた。

## 活動の成果

### 1. 対面開催による住民への身体的・精神的な変化

参加者からは「肩こりが楽になった」「夜よく眠れるようになった」といった身体面の改善に加え、「気持ちが明るくなった」「次回が楽しみ」といった精神面の変化を示す声が多く聞かれた。「朝は気が乗らなくても、終わると来てよかったと思う」という声もあり、外出や活動への動機づけとしても機能していた。また、講師が会場で直接指導することへの安心感を実感する声もあり、対面指導の体制が参加者の身体的・精神的な面に変化をもたらしたと考える。

### 2. 対面の場がもたらす交流と地域のつながりの広がり

プログラム前後に参加者同士が近況や地域情報を交換し合う様子が見られ、「一人では続けられないが、仲間がいるので続けられる」という声も寄せられた。講師の対面参加により場の一体感が増し、住民同士のつながりがさらに深まった。また、ヨガ後に健康相談や暮らしの悩みを気軽に話し合える時間が自然と生まれたことは、くらしの保健室としての居場所機能の充実や、訪問看護ステーションの予防的役割の広がりにもつながる成果であった。

## 今後の課題と展望

今年度の活動を通じて、講師の対面指導が参加者の心身の健康や交流にプラスの変化を与えていた。今後は参加者の声を反映したプログラム内容の工夫を重ねることで、地域に根ざした持続可能な健康支援の場を育てていきたい。