

◇大学地域連携事業「健康づくり講座」

[開催の概要]

開催日時：平成20年10月27日（月）午後1時半～4時

開催場所：東山区総合庁舎 3階大会議室

講座内容：講演「女性の健康と骨粗しょう症」
骨密度測定

主 催：京都女子大学栄養クリニック、東山区地域女性連合会

共 催：東山区役所、協力：栗田・東山・洛東地域包括支援センター

[背 景]

地域への貢献・社会への還元といった場合、京都市全体を指すこともあれば、もっと狭い範囲のこともあり、いくつもの異なったレベルがあり得る。しかし本学が東山区に位置し、本学と東山区が地域連携・協力に関する協定を結んでいることを考えると、東山区に対する地域貢献が重要なものになることは当然のことであろう。またよく知られているように、東山区は京都市でも最も高齢化率の高い地域であり、したがって東山区との関連で、栄養クリニックが行事を企画するにしても、高齢者の健康維持に役立つ内容は、きわめて重要なテーマである。

骨粗しょう症は、高齢女性に多い病気で、それによる骨折は、死亡率が高いばかりではなく、寝たきりの原因としても重要なので、今回京都女子大学栄養クリニック、東山区地域女性連合会の主催にて、「女性の健康と骨粗しょう症」と題した講座を企画した。

[講座の内容]

① 骨密度測定

京都女子大学より、超音波法による、踵骨密度測定機を持ち込み、会場の一角で測定を行った。講演前と講演後の、各30分あまりを利用しての企画で、50人限定としたが、大好評で、希望者多数であった。栄養クリニックのスタッフや食物栄養学科の学生が測定にあたり、測定後その場で結果をご説明した。



② 講 演

「女性の健康と骨粗しょう症」と題して、プロジェクターを用いて、田中が約1時間の講演を行った。ご高齢の方が多くことから、予め使用したパワーポイントファイルの印刷物を配布しておいたので、メモを取る必要がなく、落ち着いて聞いて頂けたのではないかと思います。内容を一言にまとめると、骨粗しょう症は、予防すべき生活習慣病として理解すべき



であるということである。骨粗しょう症による骨折は、折れてから治療するのではなく、骨折の危険性が増していれば、折れないうちに、予防的に治療する必要があることを述べ、日常生活面の注意に関しては、特に栄養面での留意点をご説明した。

③ 栄養クリニックの紹介

会場の一隅に、栄養クリニックを紹介するパネルを設置したところ、参加者から多数のご質問があり、栄養クリニックのスタッフをご説明した。

④ その他

会場的一角に、地域包括支援センターのブースを設置し、資料展示や質問コーナーを設けるとともに、地域包括支援センターの役割について紹介する講演があった。



[本企画についての感想]

本講座は、栄養クリニックと東山区が共催する初めての企画ということであったが、区役所だけではなく、地域女性連合会の方々が、上手く連絡網を活用して下さり、成功の裡に終えることができた。もちろん男性市民に対する活動も重要だが、京都「女子」大学栄養クリニックとしては、今回のように地域女性連合会の方々と連携するのも意義あることではなかろうか。

アンケートの結果、参加者からは概ね好評を頂いた。おそらく本講座においては、講演だけではなく、骨密度測定という実技をも併せて行ったのがよかったのであろう。ちなみに、この超音波骨密度測定器は、食物栄養学科の教育用として購入されたものであるが、その他卒業研究、大学祭のイベント、デリバリーキャンパス、今回の企画等、大活躍である。

また本企画の実施にあたっては、食物栄養学科の4年生若干名が協力してくれた。栄養クリニックとしては補助の戦力として役立ったが、学生にとっても、学外での実地体験という貴重な機会であったと考える。

今後とも栄養クリニックにとっては、学内で開催する講座が主たる活動にはなろうが、時には本講座のように、学外へ出張しての企画をも積極的に取り入れていきたい。 (田中)