

地域包括ケアの拡充に向けた出前健康講座の取り組み

—「コントDE健康」ボランティアグループの活動—

富山県・南砺市民病院画像技術科診療放射線技師（コントDE健康ボランティアグループ事務局）

長谷川顕司

笑って身につく出前健康講座

私たち「コントDE（で）健康」は、ボランティアグループとして県内各地の公民館などに出向いて行う出前健康講座である。名前の通り富山弁、特に南砺市の方言丸出しの「コント」を使った健康講座で、大いに笑って楽しい雰囲気から自然と病気予防の知識を身につけてもらうことを目的に活動している。公演は月に2回程度、1回の公演プログラムはコント2本と頭と指の体操の3本立てで1時間程度である。平成8年から始めたこの活動も今年で22年、平成30年7月には276回目の公演を行った（図1、写真1）。

今回、この楽しい健康づくり活動の経緯や公演の内容、継続のポイントについて紹介する。

コントを使った健康講座！その台本は？

☆「骨を丈夫にするぞ！」の巻（抜粋）

—入院中のハルちゃん（76歳）、見舞いにフユちゃん（77歳）が訪ねてきた場面—

- ・フユ「あらー、ハルちゃんやっど病室見つけたぞ！」
- ・ハル「あ痛たた……。イタテ、イタテ！ あんた、フユちゃん、よう来たちゃ！」
- ・フユ「まだ生きとったがけ？ どないしたがいね？」
- ・ハル「あー痛い。大根抜こう思て、ちょこんと座ったら、腰ググツゆうて、痛て、痛て……。あっぱく……。骨折やと」
- ・フユ「なんけ？ あっぱく？ なんとか……。ちゃ？」
- ・ハル「なーん先生に写真見せてもろたら、おらの骨、大根にす入っとなるような……。へちまみたいな……」
- ・フユ「はーん、コツチョウウチョウやらいうもん

図1 第276回公演ポスター



写真1 公演の様子

- でないがけ？」
- ・ハル「それなんけ？ 骨どうなるがけ？ いつになったら歩けるがやら、弱った」
- ・フユ「ハルちゃん、ちょうど若い男の先生おいでたわ」
- ・ハル「コツチョウウチョウ、どうすりゃいいが？ 教えてください、先生！」



写真2 笑って身につく健康講座



写真3 ダンスDE健康

—医師登場! 骨粗鬆症とは? 病気予防の解説—

簡単でわかりやすいコントのやりとりを通して違った知識を表現し笑いを誘う、さらにリラックスしてもらい内容に引き込む、そして、コントの終盤に登場する医師役(本当の医師の時もあれば、他の医療スタッフのこともある)が観客を巻き込んで正しい対応について考え、最後には正確な知識を伝える。富山弁丸出しのせりふ、ボケとツッコミ、観客の笑い声や拍手、時には観客からのツッコミ、これが「コントDE健康」である(写真2)。

主な活動場所が地域の公民館ということもあり、舞台と観客席の境界がなく膝をつきあわせ、時にはコントのやりとりに参加してもらい、一緒になって笑える楽しい健康講座を行っている。1つのコントは20分程度、1公演で2つのコントを行っている。コントとコントの間には「頭と指の体操」や「ダンスDE健康」(写真3)、「曲あてクイズ」(写真4)をしている。観客と一緒に楽しい雰囲気体操やダンス、バイオリン等の演奏に合わせて歌を歌ったりしている。そして、前半のコントに聞き入って硬くなった体を動かし、頭をすっきりしてもらったところで、次のコントにつなげていく。

公演は観客が飽きを感じない1時間程度、観客が「もっと見たいなー!」、「あれ、もう終わりがけ?」というところで終わることとしている。もちろん、その間笑いが絶えることはない。コントを導入にして、そのあと正しい知識を簡単に伝え、質問はいつでも自由にできる観客参加型の健康講座である。観客の皆さんからも診察室と違って、膝を交えた楽しい雰囲気が質問しやすいと好評である。



写真4 曲当てクイズ

どうしてコントなの?

今では出し物は30以上!

さて、どうして「コント」なのか? そのきっかけは医師からの提案であった。「地域の老人会、婦人会などでの医師の一般的な健康講座では、途中から居眠りされる来場者が多く、うけが今ひとつよくない。何かいい方法はないか?」という相談がきっかけだった。そこで「真面目」で「退屈」な講演スタイルではなく、「コント」でわかりやすく笑いながら知識を身につけてもらおうと考えたのが始まりであった。そのため、病気の解説、予防方法の説明などにプロジェクターを使用したことはない。すべて手書きの大きなガンピ(模造紙)を2~3枚使用している(写真5)。

そして回数を重ねることで「出し物」の数も30ほどに増えている。最近の出し物としては、「認知症の介護の巻」(写真6)、「正しいくすりの飲み方・使い方の巻」、「メタボは怖い!の巻」、「夏場の脳梗塞予防の巻」、「脳梗塞の前触れに注意の巻」、「糖尿病ちゃんが怖い?の巻」、「骨を丈夫にするぞ!の巻」(写真7)、「腸活で便秘解消するぞ!の巻」、「胃がん検診は



写真5 手書きのガンビの前で



写真7 骨を丈夫にするぞ！ の巻



写真6 認知症の介護の巻



写真8 ボランティアグループ

超大事！の巻」などがある。

また、同じ「出し物」でも公演回数を重ねるたびに台本を練り上げているが、公演本番になるとその場の雰囲気ですらに方言を交えたアドリブが多くなっていく。その方言を交えたアドリブや仕種は場を和やかにし、気軽に質問できる雰囲気を作り出してくれるため、参加型の健康講座の盛り上げにはなくてはならないものと思われる。

メンバーの構成としては医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床検査技師、診療放射線技師、管理栄養士、介護福祉士、事務職員、MSWなど、たくさんの職員が参加している(写真8)。年齢も20代から60代までの世代を超えた総勢50名のボランティアグループとなった。また、このグループの輪は南砺市全域に広がり、市内の公立南砺中央病院や南砺家庭・地域医療センター、南砺市在宅介護支援センター、南砺市訪問看護ステーション等の職員も参加してもらっている。輪が広まることにより連絡・打ち合わせが大変になってきたが、医療・保健・福祉・訪問などのさまざまな施設の関係者が参加することで、地域の連携・協力も深まったと考える。

半年先まで予約が一杯！
来年の予約もすでに…

公演は月2回程度、主に土曜日の午前中で活動しているが、半年先まで公演の予約は埋まっている状態である。またリピーターも多く、公演の終わりに来年の予約をお願いされることもある。公演依頼は老人会からが一番多く、その他にも地区サロン活動グループや社会福祉協議会、環境保健衛生協議会、婦人会等いろいろな団体からあり、集まる観客の人数は20人から50人、多いときで100人を越える。

メンバーには前もって連絡をして出欠の把握をしている。50人ほどのグループだが、勤務の都合もあり1回の公演に参加するのは10名程度である。なかには夜勤明けの看護師も「皆さんの笑顔がうれしいから」と参加してくれることもある。参加するメンバーによって、誰がどの役を演じるかを決めることになる。そのため、同じ出し物でも役者が変わることがあるし、状況によっては出し物を変更させてもらうこともあ

図2 次回公演のポスター



写真9 さあ始めますよ

る。そして、当日の朝に最終の読み合わせを行い、準備完了となる。

ボランティアグループなので参加の強制はしていない、来るもの拒まず、「ちょっと忙しいから」と途中休憩も大いに結構である。それでも公演予定や声かけだけは毎回必ず行うようにしている。もちろん、医師のメンバーにも医師役はもちろん、おじいちゃん役や孫役などで熱演してもらっている。清水幸裕南砺市民病院長はじめ、たくさんの医師から「空いているからいくよ!」と全面的に応援してもらっている。

今年で22周年! 長続きの秘訣はボランティア活動

活動をはじめて22年、公演回数も276回(2018年7月)を数えることとなった。ここまで公演を続けてこられたのはマスコミで取り上げられたこともあるが、一番大きいのは口コミで広がったことだと考えている。「南砺市民病院でこんなことをやっとなそうやけど、うちの地区でもぜひやってくれんけ?」ということで、富山県全域はもとより石川県などの遠方からも依頼がある。

これだけ長く続いている「コントDE健康」だが、最初から大きな目標を掲げて立ち上げたわけではなかった。出前で健康講座をすることで「観客に楽しんでもらえ、病気や健康についてちょっとでも理解してもらえるのでは?」「自分たちも医療の専門性を

生かすことができるのでは?」と思い、とにかく1回やってみようというスタートであった。

しかし、観客の皆さんに喜んでもらえるとうれしく、次はこうしようといった感じで2回、3回と続いて今に至っている。公演の帰りがけに「面白かったぞ!」、「また、見たいちゃー」、「あんたら、がんばられ!」と声をかけられると次回に向けてのモチベーションが高まる。そして、ボランティア活動として位置づけたことも長く続いてきた理由だと思われる。

初回から今まで、病院からの指示や金銭的な支援は一切受けていない。ただし、側面から温かく見守っていただいている。このため自由な活動ができ、自分たちがやりたいからやっているという自覚と満足感が生まれる。「楽しい健康講座を自分たちも楽しんで」、それがメンバーの支えとして長く続けてこられた理由なのではと考えている。今後も地域住民がいつまでも元気で健康に暮らせるよう、「コントDE健康」の活動が、より一層親しまれ、地域包括ケアの一助となるよう工夫を重ね、公演の要望に応じていきたい(図2、写真9)。

とにかく楽しく、おもしろく、笑いと拍手の絶えない出前健康講座である。公演の依頼はもちろん、公演への出演、パネル作成や小道具の準備、写真撮影など活動のお手伝いをしていただける方、連絡をお待ちしている。「ぜひ一緒に笑って、楽しく健康について考えよう」。

●連絡先：南砺市民病院画像技術科 長谷川顕司
TEL：0763-82-1475 (内線：2140)

E-mail：konto_de_kenkou@yahoo.co.jp

●南砺市民病院

URL：http://shiminhp.city.nanto.toyama.jp/www/index.jsp