

2018 年度福岡県立大学附属研究所ヘルスプロモーション実践研究センター公開講座

日時：平成 30 年 11 月 27 日（火）13：30～15：30

場所：本学附属研究所 大セミナー室

講師：榊原千秋氏

（看護師、助産師、保健師、コンチネンスケア・イノベーションセンターおまかせうんちッチ代表 コンチネンスアドバイザー）

司会：石田智恵美（ヘルスプロモーション実践研究センター長/本学看護学部教授）

テーマ：0 歳から 100 歳以上までの便育教育 気持ちよい排泄と健康づくり

参加者：31 名（うち田川市在住・在勤者 19 名）

講座概要：今回の講座には、テーマに興味を持った田川市在住の方や大学生、大学教職員、田川市内外の看護職者、保育関係者などの方々が参加された。講演では、講師自身の臨床経験や家族介護の経験を基に大学院で行った排泄に関する研究成果が現在の活動につながっていることをお話された。また地域の皆が元気に生活することを目標としているため、講演内容を参加者に伝えるだけでなく、参加者を「P00 伝ジャー」に任命するという活動も行っている。説明やスライドは分かりやすく表現されており、楽しく学ぶことができた。特に講師が強調されたのは「自分の便を観察する」「排泄を我慢しない」「便を出すためには食事だけでなく運動や睡眠も重要」という点であった。講座後半には、参加者をモデルとしたマッサージの実技を披露され、具体的なマッサージ方法やコツなど細かく説明された。質疑応答では子どもたちや高齢者の排泄ケアなど幅広い悩みが挙がったが、一人一人に丁寧に答えられ、盛況のうちに終了した。

アンケート結果（25 名）：①講座満足度（大変満足 18 人、おおむね満足 5 人、普通 2 人）

理由：具体的で分かりやすかった・実技も分かりやすかった（複数）、便の話だけでなくためになる話であった、心が温まった、子どもも病院での患者さんも排便困難で悩んでいたのとでも役になった、健康法を沢山聞くことができ勉強になった、楽しかった、自分に役立つことばかりだった

②意見感想：

- ・楽しい時間だった、楽しく学べた（複数）
- ・人はみんなうんちをしているので今日のことを伝えていきたい。セルフケアを高めるためにやるべきことが分かった気がする。
- ・実践形式として腹部マッサージなどがすごく効果として現れたのが驚きであった。副交感神経を優位にすることが大切だと分かった。

- ・先生に習ったことを患者さんに早くしてあげたいと思った。
- ・まず自分から改善して人の「からだ」をみることができる医療者になりたいと思った。
- ・快便だからいいと思っていたが、便の性状を整えられるように食事など生活習慣に気を付けていきたい。

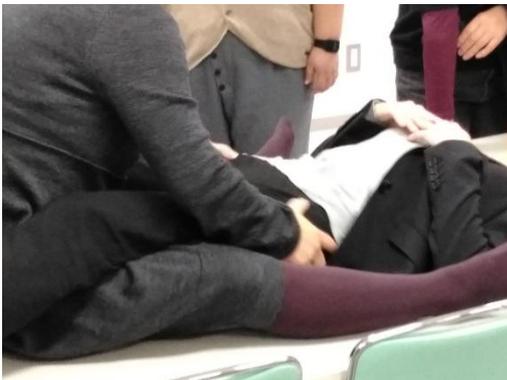
講座風景：



「P00 伝ジャー」とは



参加者同士で行ったマッサージ



講師によるマッサージの実技



参加者からの様々な質問