

演題名 HPH活動の見える化を目指して

大室里美¹⁾、石部洋一²⁾、吉井章雅³⁾、福田広史¹⁾、古谷野愛¹⁾

1)水島協同病院 リハビリテーション科、2)水島協同病院 診療部、3)水島協同病院 事務部

1. 背景・目的

当院では毎年、職員検診後に運動、肥満、飲酒、喫煙に対するヘルスプロモーション活動を企画し、希望者に対して生活改善の取り組みを実施している。なかでも、運動については参加者に万歩計を配布し、1ヶ月間の運動結果のフィードバックを行ってきた。この具体的な活動内容は、HPH担当者と参加当事者のやりとりにとどまり、実際に運動内容をどのようにフィードバックしているのか、参加者の成果や感想などは全職員に周知はしていなかった。今回HPH活動をより身近に感じてもらうために、ニュースレターを院内メールで配信し、職員への啓発活動を行ったので報告する。

2. 活動内容

HPH NEWS VOL.01 運動プレ企画

HPH委員会の取り組み知っていますか？

4～6月の職員検診にあわせて、ヘルスプロモーションの企画を行っています。今年度の運動企画の参加者は32人でした。次年度はもっとたくさんの方のスタッフに活動してもらい、是非参加していただきたい！

3/7～4/4で運動企画を実施しています!! 院内で見かけた際にはぜひ声を☆

ということで・・・
健診時期に先立ちHPH委員会の運動企画を5人のスタッフさんに体験してもらいます☆☆

辻先生 特技: ピザ作ること
山本院長 座右の銘: 1人の自歩より百人の一歩
酒井師長 参加の喜びを、言葉に伝えます☆☆

次回、NEWSは1週目の結果報告!! 乞うご期待☆

薬劑 林さん 特技: おむすびを均等に巻ける
リハ本多さん チャームポイント: ぼっちゃんり体型

お問い合わせは HPH委員会 リハ大室

HPH NEWS VOL.02 運動プレ企画

1週間目終了☆☆今週の運動量は!? ※測定期間3/7～3/14

メディウォークをつけて1週間が経過しました♪

病気の予防ライン (1日平均歩数・中強度の活動時間)

目標8000歩を超えたのは2名でした!!

平均歩数(歩/日) 0 1,000 2,000 3,000 4,000 5,000 6,000 7,000 8,000 9,000 10,000 11,000 12,000

平均中強度活動時間(分/日) 0 5 10 15 20 25 30 35 40

メタボリックシンドローム予防
高血圧症・糖尿病の予防
骨粗鬆症・がんの予防
認知症・心疾患・脳卒中の予防
うつ病の予防

白衣のポケットに入れているので自宅通勤分は入っていませんが院内階段は多用してみました。(山本院長)

今週から持ち始めて、意識して階段なども使おうが、日によって歩数も倍から減ったりと忙しさを仕事内容により変化が出ておもしろかった。
家に帰ると机に置いたままになってしまい、持ち歩くのを忘れる事が多々あり、なるべく持って行動できるように来週も取り組んでいきたいと思っています。(酒井師長)

院内で見かけた際には、是非声を☆

お問い合わせは HPH委員会 リハ大室

HPH NEWS VOL.03 運動プレ企画

☆☆中間報告☆☆さあ運動量は・・・

目標8000歩超えは2名でした♪もう少しで8000歩の方も・・・

病気の予防ライン (1日平均歩数・中強度の活動時間)

平均歩数(歩/日) 0 1,000 2,000 3,000 4,000 5,000 6,000 7,000 8,000 9,000 10,000 11,000 12,000

平均中強度活動時間(分/日) 0 5 10 15 20 25 30 35 40

メタボリックシンドローム予防
高血圧症・糖尿病の予防
骨粗鬆症・がんの予防
認知症・心疾患・脳卒中の予防
うつ病の予防

辻先生は中等度運動量も20分超え!!

メディウォークを忘れずに携帯するように心掛けてます。(辻先生)

病棟へ上がる時など階段の使用を増やしました。動く事への意識は強くなり、週末ウォーキングしています。(薬劑師林さん)

参加者の方は皆さん階段の使用など意識されているようです☆☆メタウォーク効果あり!!

お問い合わせは HPH委員会 リハ大室

HPH NEWS VOL.04 運動プレ企画

☆☆最終報告☆☆ 参加者の皆さんお疲れ様でした!

8000歩達成1名!! 中等度運動20分達成2名!!

病気の予防ライン (1日平均歩数・中強度の活動時間)

平均歩数(歩/日) 0 1,000 2,000 3,000 4,000 5,000 6,000 7,000 8,000 9,000 10,000 11,000 12,000

平均中強度活動時間(分/日) 0 5 10 15 20 25 30 35 40

メタボリックシンドローム予防
高血圧症・糖尿病の予防
骨粗鬆症・がんの予防
認知症・心疾患・脳卒中の予防
うつ病の予防

歩数は週によってバラツキはあるものの、全体的に中等度の運動が増えています!! 意識して階段を使う効果が出ているようです☆

HPHを通じ自分の活動量が患者診療に左右されていることを実感しました。年々体型がボリュームアップしているので、階段を使うなど小さな事から意識的に活動量を増やせるように今後の活動改善に繋げていきたいです。(リハ本多さん)

4月からの健康診断の時に、HPH活動の参加申し込みが出来ます!!是非ご参加下さい☆
←このチラシが健診コーナーのTV下にありますので要Check!!

お問い合わせは HPH委員会 リハ大室

病気の予防ライン (1日平均歩数・中強度の活動時間)

平均歩数(歩/日) 0 1,000 2,000 3,000 4,000 5,000 6,000 7,000 8,000 9,000 10,000 11,000 12,000

平均中強度活動時間(分/日) 0 5 10 15 20 25 30 35 40

メタボリックシンドローム予防
高血圧症・糖尿病の予防
骨粗鬆症・がんの予防
認知症・心疾患・脳卒中の予防
うつ病の予防

辻 本 林 山 酒

グラフは中之条町研究資料を基に作成

ニュースレター作成にあたり、「注目されやすい」「楽しい」をコンセプトに作成を開始した。注目度を上げるために、エントリー条件を設定し、院内全体で業務をしている医師、看護師、薬剤師、リハビリスタッフを選出した。参加者には同意を得て、ニュースレターには必ず顔写真を使用し、活動量はグラフを取り入れわかりやすく示した。

またニュースレターは定期的な4回の配信とし、院内メールで全職員に届けた。

3. まとめ

ニュースレター発行後、運動企画参加者の増加にはつながらなかった。しかし、ニュースレター発行期間には「ニュースレターを見たよ」と声をかけられたり、参加者に「今日は歩けてる? 頑張ってる」と職員からの応援の声が寄せられた。HPH活動の周知度は向上したと考える。参加者の歩数については、週による増減は認められたが、歩行に対する意識は変わり階段の使用やウォーキングを楽しむなど変化が見られていた。

今後も楽しく啓発活動を行い、職員から患者さん、地域へHPH活動を拡げていきたい。

参考文献

青柳幸利:「あらゆる病気を防ぐ「一日8000歩・速歩き20分」健康法: 身体活動計が証明した新健康常識」、草思社、2013。

日本HPHネットワーク 利益相反(COI)の開示

筆頭演者名: 大室里美
共同演者名: 石部洋一、吉井章雅、福田広史、古谷野愛

筆頭演者ならびに共同演者に開示すべきCOIはありません。

お問い合わせ

E-Mail: rihak@mizukyo.jp