

## 2019 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：令和元年 11 月 8 日（金）13：30～15：30

場所：5 号館 3 階 5302 実習室（女性小児看護実習室）

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 気持ちのよい排便×健康づくり×地域づくり

参加者：15 名（うち田川市在住・在勤者 12 名）

講座概要：今回の講座は 2018 年度に引き続き、榊原千秋先生に講師を務めていただいた。昨年度アンケートに「シリーズで行ってほしい」「実技を学びたい」といった要望が多く挙がったため、今回は講義と共に実技を主とした研修を行っていただいた。参加者は初めての方が多かったが、数名の方は昨年に引き続いて参加してくださり、昨年講座後からからマッサージや食の改善に取り組み「毎日排便がみられるようになった」など嬉しい報告も聞かれ、会場の皆で喜んだ。講義では「赤ちゃんから高齢者まで病いや障がいがあっても、誰もが気持ちよく排泄できるための『便育』が健康づくりの拠点となっている」と便育の重要性をお話しされ、気持ちよく排便するために「食事内容」「腸の動き」「排便姿勢」の 3 つの側面から具体的に自分たちの生活習慣を見直した。また実技では、和室で参加者一人一人の身体を観察し、身体の冷えや腸の動きなどをみて一人一人に合った手当ての方法を教えていただいた。特に身体が冷えている人が多く、先生が持参してくださったお手製の玄米ホットパックを電子レンジで温めながら腹部だけでなく足など全身のマッサージを行うことで気持ちよくなり、眠る人も続出した。先生には開催時間ギリギリまで実技を行っていただいただけでなく、終了後も個別相談に応じてくださり、榊原先生とのお別れが名残惜しいと感じながら終了した。

アンケート結果（10 名）：①講座満足度（大変満足 8 人、おおむね満足 2 人）

理由：実技など大変わかりやすかった（複数）、マッサージと体操がよく分かった（複数）、フレンドリーコミュニティの話に感動した、わかりやすい内容であり人生のことも考えられる内容であった

②意見感想：

- ・便講座の実践をみることで勉強になった
- ・ケアや体操の実践を教えて頂いて勉強になった
- ・玄米ホットパックがとても気持ちよかった。田川の米や小豆を使って作ってみたい

講座風景：



便育とは



多くの方のケアに携わっている



実技（マッサージ）の様子



お互いに身体に触れ合う



講師お手製の玄米ホットパック



腹部マッサージだけでなく全身を動かす