

## 5. 高齢者向け地域保健所

### (1) 活動報告（概要）

		<b>助成元</b>	日本社会福祉弘済会
<b>国名</b>	インドネシア	<b>団体名</b>	Yayasan Usaha Mulia [YUM] (ウサハムリア財団)
<b>責任者</b>	Mr. Purnama Widjajakusumah	<b>担当 修了生</b>	エレナ (28期) Ms. Eneng Ernawati
<b>事業名</b>	高齢者向け地域保健所 (ヘルスポスト)		
<b>活動地</b>	<p>西ジャワ州チアンジュール県はジャワ島西部の都市で人口 217 万人(2010 年)。良質のチアンジュール米を産する穀倉地帯で、美しい高原都市である。チパナスは、チアンジュール県にある人口 1 万 5 千人 (2010 年) の村で、住民のほとんどは単純労働者か農民である。</p> 		
<b>活動報告（目的・内容、成果など）</b>			
<p><b>1. 事業計画概要</b></p> <p>健康に関する知識が乏しい、チパナスの貧しい高齢者を対象に、健康に関する知識の向上及び健康的な生活を送ることを目的とした健康教育事業を行う。なお、YUM はチパナスにおいて、高齢者のための唯一の保健所(ヘルスポスト)である。助成金額 27.4 万円</p>			
<p><b>2. 目的・実施理由</b></p> <p>チパナスの高齢者がより自立し、活発で生産的な生活を送ることができるようにするとともに、彼らの健康に関する知識の向上や栄養状態の改善を目的とする。</p>			

### 3. 実施内容と成果

定期的に毎月第3金曜日、チパナスのYUMの保健所（ヘルスポスト）で高齢者プログラムを開催した。プログラムは次のとおりである。

1. 保健教育の専門家による健康教育・・・月1回
2. 高齢者向けの運動・・・月1回
3. 健康診断
  - a. 身長・体重・・・月1回
  - b. 血圧・・・月1回
  - c. 尿酸値・・・4か月に1回
  - d. コレステロール値・・・4か月に1回
  - e. 血糖値・・・4か月に1回
  - f. ヘモグロビン値・・・半年に1回
4. 栄養補助食品の配布・・・月1回
5. 空芯菜の植え付け・・・2017年10月
6. 収穫・・・2017年12月
7. モニタリングと評価  
・・・2017年6月、11月、2018年3月の3回

参加者数は各月により変化がある。12か月間の高齢参加者数の平均は73名（女性63名、男性10名）。毎回女性参加者が男性参加者を上回るのは、この地域の大半の女性が家で家族の世話をする専業主婦であるからであり、逆に男性たちは高齢になっても家族を養うために働き続けねばならないため、参加数に差ができたと考えている。4月に参加者数が94名（女性73名、男性21名）まで増えたのは、1月よりスタッフがプログラムの広報活動に力を入れ、それを聞いた多くの地域住民が進んで参加したからである。

#### 1. 保健教育の専門家による健康教育

月に1回のペースで、保健教育の専門家による健康教育の講習会を実施した。これにより、参加者は専門家から健康に関する情報を得て、生活の中でも実践できるようになった。

#### 2. 高齢者向けの運動

プログラムの一環として、健康教育ワークショップの参加者は、膝に問題を抱えて運動できない者を除き、すべて運動クラスに参加する。運動クラスの会場は天候により屋内だったり屋外だったりしたが、参加者は楽しんでこの活動に取り組むことができた。

### 3. 健康診断

#### a. 身長・体重測定

研修を受けたボランティアスタッフにより、各参加者の身長と体重が測定される。BMI 指数に基づくと、参加者のほとんどが正常な栄養状態であるが、栄養失調（非常にやせている）が4%、17%が肥満であった。

高齢者は高血圧、脳卒中、高コレステロール値といった退行性（変性）疾患にかかるリスクが高い。こういったリスクを避けるために、身長・体重測定に加え、血圧、尿酸値、コレステロール値、血糖値、ヘモグロビン値といった定期的な血液検査をすべての参加者が受けられるようにした。

#### b. 血圧検査

すべての検査の中で、全体の健康状態を把握するには血圧測定がもっとも重要であり、定期的な検査が必須である。たとえば高血圧の人は同時に心臓発作、脳卒中、および慢性的な腎臓疾患のリスクが非常に高いからである。

12 か月の間にすべての参加者は血圧測定を受け、結果は比較的良好であった。平均して高齢者の28名が高血圧レベルで、40名が正常レベルである。高齢者は高血圧のリスクが高いため、不健康な生活スタイルを改めねばならない。たとえば塩分の過剰摂取や揚げ物の食事を控える、徐々に禁煙するなどが推奨される。

#### c. 尿酸値検査

尿酸値検査は痛風の有無を調べるために行われる。プログラム期間中、血液検査は3回行われた。正常値の高齢者の数が、高尿酸値、または低尿酸値の高齢者の数を常に上回った。

#### d. コレステロール値検査

高コレステロール値は特に症状としてはあらわれなため定期的な検診が必要であり、参加者は検査を3回行った。全般的に結果はおおむね良好で、9名（13%）のみがコレステロール値が高く、5名（7%）が低く、その他の56名（80%）が正常値であった。

#### e. 血糖値検査

高血糖値（高血糖症）は糖尿病の徴候であり、心臓病、失明、腎不全、その他合併症の原因となる。一方、低血糖値（低血糖症）はすぐに治療を行わないと、脳の損傷を含むような重大な健康上の問題に発展しかねない。2017年8月と12月、2018年3月の3回、血糖値の検査が行われた。8月には高齢者74名中4名が低血糖値であったが、12月と3月においては0名。ほとんどの参加者が正常値であった。

#### f. ヘモグロビン検査

ヘモグロビン値検査は2017年9月と2018年4月に行われた。結果は正常値の人数が他のそれよりも多く、良好であり、概してすべての参加者の健康状態は良好と言える。

血液検査の後、すべての参加者がそれぞれの状態に合わせ、アムロジピン・アモキシシリンといった医薬品や、ビタミンB群・ビタミンCなどのビタミン剤を与えられる。参加者には高血圧、頭痛、皮膚疾患、白内障、目の痛みといった症状が多く見られた。

また、すべての高齢者には手帳サイズの保健ノートが配布され、そこには氏名、年齢、住所等の情報が記載される。プログラムに参加すると、身体測定の結果など、さまざまなデータがスタッフによって書き加えられ、情報の蓄積によって健康状態とその変化を定期的に把握することが可能になった。

#### 4. 栄養価の高い食料品の配布

1日のプログラムの最後には、栄養価の高い食料品を支給する。帰途につく参加者すべてに、栄養価の高い食料品を手渡した。毎月異なるタイプの食品、たとえばビスケット、紫芋のプディング、蒸しパン、新鮮な果物（バナナ・マンゴー・洋ナシ）、緑豆ジュースといったものを支給し、栄養を補った。

これらの活動の他に、栄養価の高い空芯菜の植え付け・収穫も行った。このプログラムに参加した高齢者は、健康な食事、健康的なライフスタイルに関する知識を得ることができた。3回行ったモニタリング・評価では次のような声が聞かれた。

● Mrs. Iti（65歳）行商人（野菜のフリッターや伝統的スナックを扱う）  
歳をとり、毎月地域保健所に行くことになりました。健康状態をチェックすることができ、たくさんの新しい友人も得ることができ、このプログラムに感謝しています。このプログラムに参加でき本当にうれしく思います。寛大な支援に、心より感謝します。

● Mr. Dadang（56歳）タイヤ修理工  
以前の私は高血圧で、いつも200mmHgでした。このプログラムに参加し血圧は正常値に戻りました。とても感謝しています。このプログラムは私にとって大きな助けになりました。本当にありがとう。

高齢者は、新しい情報を得ることによって以前のような単調なライフスタイルから、より多様なライフスタイルを実現できるようになり、一連の活動に満足しているという声が多く聞かれた。

#### 4. 今後の展望

YUMは、インドネシアの貧しい人たちの生活の質の向上のために10年前より、中央カリマタン州および西ジャワ州チパナスにおいて健康教育を提供してきたが、今回の高齢者向け地域保健所（ヘルスポスト）は初めての取り組みであった。

以前よりインドネシア共和国政府は、子どもたちと妊婦に焦点を絞った福祉政策に重点を置いていたが、2018年1月に、これからは高齢者福祉が重要課題であるとして各自治体に対し高齢者向けのプログラムを作るよう声明を発表した。これを受け、YUMはこのプログラムが参加者をさらに増やし、他の地域でも展開できるよう、そしてより優れたサービスを提供できるよう継続して運営していきたいと考えている。

2018年の夏には、チパナスの高齢者750名を対象に、高齢者向けの健康ガイドブックを配布し、より一層の啓蒙活動に努める予定である。