

2023 年度 福祉助成金（活動助成） 成果報告書

ふりがな	おかやまけんなんびょうだんたいれんらくきょうぎかい	
団体名	岡山県難病団体連絡協議会	
代表者名	伊山 義晴	
連絡先	住所	岡山県岡山市北区南方 2-13-1 岡山県総合福祉・ボランティア・NPO 会館 2階
	TEL	086-222-0071
	E-mail	okananren@lime.ocn.ne.jp
	URL	nanbyouren-okayama.com
設立年（西暦）	1979 年	
助成活動名	難病患者のための健康情報の発信、ヘルスリテラシー向上のための講座	
助成額	250,000 円	
活動内容	目的	難病は完治しない病気だからこそ悪化しないための健康維持が大事になる。現代は、情報を個人で入手しやすい環境が多いものの、古い情報やフェイク情報、科学的根拠に乏しい情報も多く、特にコロナ禍で様々な健康情報が飛び交った。健常者も同様であるが、難病患者は持病が悪化しないよう、より一層外出を控え、人との接触も避けていたという声も多く、閉鎖的の生活が身体的にも精神的にも健康への影響が出ている。「健康情報を理解し、活用していく力」の意味を持つ〈ヘルスリテラシー〉に注目し、ヘルスリテラシーを高めるための講座を開催し、正しい健康情報を学び、健康情報への理解と活用につなげていく機会とする。今回は、「免疫」を取り上げ、免疫についての知識、免疫を高める方法について専門家から学ぶ。
	内容	①令和5年7月23日(日)開催 『正しい健康情報を得よう！ヘルスリテラシー講座～免疫について学ぶ～』 ・「免疫とは何か」の講話 ・免疫を高める笑いヨガのレクリエーション ②令和5年8月27日(日)開催 『正しい健康情報を得よう！ヘルスリテラシー講座～免疫について学ぶ～』 ・「免疫を高める食事・栄養～腸内環境を整える～」の講話 ・腸活に役立つ自力全体のレクリエーション
	成果	①感染症流行により「免疫」という言葉を見たり、聞いたりするようになったが、改めて「免疫とは何か」を知り、免疫のしくみ、自然免疫と獲得免疫の違い、アレルギーや自己免疫疾患の免疫の働きなど、わかりやすくイラストを交えた講話で学ぶことができた。免疫は、自分の身体を正常に保つ大切な働きであるが、難病にある自己免疫疾患は、体の成分に免疫が働き過ぎて起こるものである。だからといって、決して難病患者は免疫が強いわけではないこと、免疫抑制剤を使う事で感染リスクも上がり、より予防が必要であることが伝えられた。そして免疫を高めるために必要な事は、笑うこと、体を温めること、ストレスをためないこと、適度な運動、バランスのよい食事が大切であると伝えられた。免疫を高める必要な事の一つである「笑い」を笑いヨガを通して、身体的にも心理的にも効果的であることが実感できた。参加者全員で実践し、笑いヨガを行う事で、自然と笑いが起こり、全員が体を動かしながら笑顔になることができた。参加者のお声では、「免疫の話がとてもわかりやすかった」「体のしくみが面白かった」「知らない知識を得られた」「免疫について再認識できた」「一人暮らしだとなかなか笑わないからよかった」「頭と体がスッキリした」「笑いの大切さがわかった」「楽しい講座だった」などいただき、講座を終えることができた。 ②免疫を高める必要な事の一つである「バランスの良い食事」について学んだ。免疫を高める食事・栄養～腸内環境を整える～では、現代の日本人のそし

やく回数も時代ごとに食事時間も短時間となり、そして回数も大いに減り、消化が進みにくい状況となっている。便秘予防には、よく噛むこと、水分をとることなどが効果的だが、ただ水分だけをとるだけでなく、食べ物に含む水分もとる事が必要とされ、十分な食事をとることも便秘予防に繋がると伝えられた。適度な運動で、腸の動きが活発になり、善玉菌が増殖につながることで、食物繊維からできる短鎖脂肪酸が乳酸菌やビフィズス菌を増えやすくなることがわかっており、運動と食物繊維が多く含まれる食事をとることの大切さを伝えられた。消化管に免疫物質が多く存在することがわかっており、食物アレルギーが子供に多いのは、腸管機能が未熟なためであることや、腸管や腸粘膜に異常が生じると免疫機能に異常が起き、腸管に炎症などを生じることが伝えられた。規則正しい食事環境が腸内環境を整え、腸管粘膜の活性や免疫細胞のエネルギー源となり、結果、免疫を高めることに繋がると理解できた。腸活に役立つ自力整体では、身体のコツ部分をおほぐす方法、身体の歪みを知る方法など教わったのち、自宅で手軽にできるタオルを使った腸を刺激するストレッチ等を行った。難病患者や足元が不安定な方でも椅子に座った状態でできるストレッチ方法も多く、参加者も実践することができた。身体をおほぐすことから自然治癒力を高め、自律神経を整えることが不調の改善に繋がると学ぶことができた。参加者の声では、「薬を使って腸の調子を整えているが、食事にも気をつけていきたい」「栄養バランスの大切さについて改めて感じた」「食生活が大切な事を再認識した」「自力整体について初めて知ることができ、いい学びになった」「自力整体を自宅でもやってみたい」「自力整体新しい経験だった」などのお声をいただき講座を終えることができた。

今後の課題と対応策

今回、ヘルスリテラシー講座を開催し、正しい情報を直接聞き、学べる場所、情報を再認識できる場所があることが大切だと、改めて講座の必要性を感じた。また、参加者からもこのような機会があってほしいとお声をいただいた。知りたい健康情報として参加者からのお声で、薬について、薬の副作用について、メンタルヘルスについて、運動について、リハビリについて、が多くあり、情報を知りたいという人が多い現状があることがよりわかった。様々な分野で情報を集めたい方も多くいる中で、当団体としても、難病に対する不安を抱える患者さんのためにも健康維持のための情報発信を今後も継続していきたい。患者さんの現状や、多く情報が飛び交う健康情報で何が必要なのかを探り、次回へ繋げていく。

写真の提出

①令和5年7月23日(日)開催

『正しい健康情報を得よう！ヘルスリテラシー講座～免疫について学ぶ～』

・「免疫とは」



②令和5年8月27日(日)開催

『正しい健康情報を得よう！ヘルスリテラシー講座～免疫について学ぶ～』

・「免疫を高める食事・栄養～腸内環境を整える」

