

SPECIAL 特集 FEATURE

介護予防を地域づくり・まちづくりの視点で

地域づくり・まちづくりで介護予防を 宇都宮啓

なぜまちづくりによる介護予防なのか ハイリスク戦略の限界とポピュレーション戦略の課題 林尊弘／近藤克則

自治体における保健師の介護予防 鏡諭

【高知市のいきいき百歳体操の地域展開】

その効果と理念 堀川俊一

地域展開における保健師の役割 山本ゆか

都道府県における介護予防 櫻井郁巳

特別記事 「愛媛県保健師新人育成ガイドライン作成」の経緯と活用 鈴木敏恵／入野了士

PHOTO & PICK UP 「まちづくり」の現場

親子の健康づくりを基盤にした地域ケアシステムの構築をめざして 大野城市の母子保健活動 賀村悦子・ほか

研究 青年海外協力隊看護職帰国隊員のコミュニケーションスキルの変化 派遣中と派遣後に焦点をあてて 山崎由美枝・ほか

活動報告 山口県から発信する地域力を高められる保健師活動 山口県保健所・市町村研究協議会

連載 知っておきたい、これからのメンタルヘルス(8) 保坂隆／のびのび保健師活動ストレッチ 仕事で元気になる基本の動作(5) 佐甲隆／まちで暮らし人と出会う(8) 森まゆみ／ニュースウォーク(161) 白井正夫／看護系大学・研究所からのメッセージ(80) 甲南女子大学

編集後記

●「寝だめはできない」「眠れないときは布団から出る」など、新しい睡眠の常識を知らない人も多いそうです。生理学や臨床医学の研究結果を踏まえ、不眠の予防をはじめとする公衆衛生分野での取り組みに期待が高まっています。睡眠は食事や排泄と並び生活援助の大きな柱であり、看護分野での研究や実践も蓄積されています。今月の特集が保健活動の中で睡眠に意識を向ける機会になれば幸いです。なお今年から9月3日が日本の「睡眠の日」に制定され、10月には京都で国際睡眠学会も開催されます。私は夜中に何度か目を覚ます一方、うたたねも多いのが最近の傾向です(加齢か)。(伊藤)

●私の睡眠時間はやや他人とずれているようで、平日はだいたい22時～5時。早寝早起きを励行しているわけでもないのですが、早いときには20時台に布団に入っていることも。仕事から帰って夕飯を食べ、お風呂に入ったらもうおやすみモードです。もったいない気もしますが、どうせ起きていてもガラガラとネットサーフィンに興じたりテレビをぼんやりと見ていたりしているだけなので、これはこれで健康的なのかもしれません。●枕は高い方が好きで、最近では枕の上にクッションを乗せて寝ています。オーダーで枕を作りたいと思っているのですが、いかがなものでしょうか。(小路)

保健師ジャーナル 第67巻 第7号 2011年7月10日発行(毎月1回10日発行)

発行：株式会社医学書院 代表者 金原優 〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23

Published by IGAKU-SHOIN Ltd, 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo © 2011, Printed in Japan

1部定価：1,365円(本体1,300円＋税5%) 2011年年間予約講読料(税込、送料弊社負担)：冊子のみ15,000円 冊子＋電子版20,000円 電子版/個人15,000円 電子版/共有17,250円 販売部：☎(03)3817-5657

保健師ジャーナル編集室：☎(03)3817-5774 電子メールアドレス hokenshi@igaku-shoin.co.jp 担当 小路／杉之尾／伊藤

本誌に掲載する著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・公衆送信権(送信可能化権を含む)は医学書院が保有します。

本誌を無断で複製する行為(複写、スキャン、デジタルデータ化など)は、「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。大学、病院、診療所、企業などにおいて、業務上使用する目的(診療、研究活動を含む)で上記の行為を行なうことは、その使用範囲が内部的であっても、私的使用には該当せず、違法です。また私的使用に該当する場合であっても、代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります。

【COPY】(社)出版者著作権管理機構委託出版物

本誌の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に(社)出版者著作権管理機構(電話 03-3513-6969, FAX 03-3513-6979, info@jcopy.or.jp)の承諾を得てください。