

櫛祭り（5月12日：国際看護師の日）

～災害看護活動に関する展示と災害の備えに関する啓蒙活動～

約40名の方にご参加いただきました！

2019年5月12日、明石キャンパスで毎年恒例の櫛祭り（けやきまつり）が開催されました。災害時の健康維持と備えとして**災害時の家族の避難バッグ展示**、**生活不活発病の紹介**と**太極拳の体験コーナー**を企画しました。

参加された方々との会話の中で災害時の備えと工夫がより具体的に！

災害時の避難バッグの中身を実際に手に取り、重さも体感しながら、参加者の方々もDNGL（共同災害看護学専攻）学生も「すでに準備しているもの（これ私もいれている～）」追加した方がよいもの（これいいね～）」など多くの気づきがありました。災害時避難を経験された方は、「皿にラップを巻いて使ったからあった方がいい」、「季節によって入れるものを変えた方がいい（例えば、服やカイロ）」など、自身の経験を話しておられました。このような会話の中から家族の（自分の）災害バッグの工夫を見つけた方もいらっしゃいました。



(写真1) (写真2)

「生活不活発病」を詳しく知らない方も日常的に動くこと（活動量を維持する）の大切さや体操を行う重要性は知っておられました。意識と行動を結びつけるために、参加者の方々と一緒に「どうやって日常生活に運動を取り入れるか」、「活動量を増やす（維持する）ことを意識する方法」を考えました。また、日々の生活ではもちろん避難所などでもできる運動の一つとして太極拳を紹介し、体験コーナーを設けました。

参加された方々は、太極拳をDNGLの学生と一緒に体験しました。椅子に座りながら太極拳を試された方は、「座ってもできるし、運動になりますね」と感想を話してくださいました。「自宅でできそうだからやってみたい」、「これなら続けられそう」「動く機会は増やした方がいいのね」など多くの感想を伺うことができました。災害が起きたときに避難所で運

動を続ける必要性を地域の方々に知っていただけたのではないかと思います。



(写真2) (写真3)

(DNGL Hyogo 陶治, 稲垣真梨奈、北川美波、三科志穂)

## 最後に

企画・運営、参加者との対話を通して、専門職として住民の方の普段の生活の中に活かせることは何か、災害時にも活かせることは何かと考える機会をいただきました。災害看護の専門家としての強みを活かし災害への備えを考えるきっかけづくりの一役であることを感じた日になりました。

(北川美波)

## The report of keyaki festival

On May 12th, the annual keyaki festival was held as scheduled at the Akashi Campus. May 12th was also the International Nurses Day, so this year our event was aiming to let people know more about nursing, disasters, and health through the introduction to 生活不活発病, Tai Chi exercise, and introduction of family disaster preparedness package. This year the around 40 participants came and participated in our activities.

### The Tai Chi exercises

Tai chi combines deep breathing and relaxation with flowing movements. It is a very popular health-promoting exercise originate from China. By introducing Tai Chi, we expected to encourage people to do exercise while staying in the disaster shelter.

The participants were interested in Tai Chi, and many of them tried Tai Chi exercise, including the elderly, children, male and female. There was even an old lady with physical inconvenience, volunteered to try Tai Chi while sitting on a chair. In particular, many elderlies were sensuous about Tai Chi. Some elderly expressed the willingness to learn to practice Tai Chi at home.

The purpose of our event is to let community residents understand the necessity to maintain doing exercise in a shelter when disaster happens. We believe this event helps people know that Tai Chi is a simple health promotion exercise that can be practiced in the shelter. In addition, through the feedback from the residents, we found that many residents were very interested in Tai Chi, and they were willing to practice Tai Chi in daily life.