

長期化するコロナ禍における バランスのとれた食事と セルフケアのサポート



Thailand / タイ

氏名 Malee Prakornkaew マーリー (9期)

所属団体 バーン・サバイ・ヘルス・センター

コロナ禍で新型コロナウイルス感染者の健康不安が広がるなか、健康について考えたり、免疫力を高めるための方法を学習する機会の提供を、オンラインと対面型のワークショップを通じて行いました。

所属組織の概要

病気を抱える人に対するヘルスケアサービスの提供を行っています。また、病気予防に対する知識向上のため、身体機能の保持や健康的な食事、ヨガや太極拳などの心身をリフレッシュさせる運動等を行い、心と体の健康保持のための支援を行っています。



「薬としての食」をテーマにしたワークショップ研修を開催

事業の目的

新型コロナウイルスに感染した人や濃厚接触者が、健康的な食についての知識や理解を深め、それらを日常生活に応用することを目的としています。また、得られた知識によって、コロナ禍後の状況に対応できるようにすることを目的としています。

活動地域

オンラインで実施したため、タイ全域を対象としました。

対象者

所属組織であるバーン・サバイ・ヘルス・センターのLINE 公式アカウントや、マーリー（修了生）のFacebook などを通してセンターと直接つながりのある人、センターのスタッフなどとこれまでつながりのあった人たちを対象としました。



プラットフォーム	対象者人数	
	直接つながりのある人	間接的につながっている人
1. LINE 公式アカウント	225	0
2. その他の LINE グループ (18 グループ)	234	760
3. Facebook	3,445	0
合計	3,904	760

事業の成果

オンライン講座の実施や動画の作成により、参加者は免疫力向上に効果のある食品の選び方や、適切な呼吸法、深呼吸の仕方などを学ぶことができました。

参加者は学んだ呼吸法を自宅でも続け、家族にもその方法を伝えています。また、トレーニングに参加した地域ボランティアは、新型コロナウイルスに感染したことのある高齢者たちに、自分で健康づくりに取り組めるよう呼吸法を伝えており、活動の広がりを見せています。

รสชาติทั้ง 5 กับสรรพคุณในการรักษาโรค

- เผ็ด** (Spicy): กระตุ้นเลือดลม ชับความชื้น และลม สลายการอุดตันของเลือดและลมปราณ
- หวาน** (Sweet): บำรุงกระเพาะและน้ำมูก ลดการปวดทรวงอก ใช้บำรุงโรคจากภาวะพร่อง
- เปรี้ยว** (Sour): ช่วยในการเก็บพยุบ เหนียวรั้ง รักษาโรคเหงื่อออกจากภาวะพร่อง ใจ ท้องเสียเรื้อรัง ปัสสาวะบ่อย ตกขาว
- ขม** (Bitter): ช่วยจัดร้อน ลดไอ แก้ท้องอืด แก้ท้องผูก จากความร้อนในตัวสูง
- เค็ม** (Salty): ช่วยสลายก้อนแข็ง ทำให้ชุ่ม รักษาผิวของระบายน้ำ แก้ท้องผูก รักษาท้องอืดเรื้อรัง แก้ท้องอืด

BannSabai

実施内容

2022年5月1日

事業立案のためのミーティング、チームワークづくり、準備

2022年5月20日

広告宣伝開始

2022年6月15日～9月30日

健康についての理解を深めるためのオンラインプログラムを実施しました。

- ・免疫力を強化するためのプログラム
- ・健康的な食事、年齢や季節に合わせた食事、機能性食品、プロバイオティクス食品等に関するプログラム

ワークショップ実施

ビデオ付きのマニュアルを作成してワークショップを実施しました。

- ・肺の力を強める体操（2分57秒）
- ・こんぶ茶をつくる（2分14秒）

ワークショップ① 2022年7月24日

「簡単にできる、きちんとした呼吸法」(呼吸の力を強める肺の運動)

デュアン・プラティープ財団と協力して、ワークショップを開催しました。財団のスタッフ、幼稚園教諭、コミュニティ・ヘルス・ボランティア、地域住民、コミュニティの委員会のメンバー等、31名が参加しました。

ワークショップ② 2022年8月15日

「お料理簡単、きちんと食べよう」

こんぶ茶やケフィア等に詳しい特別講師を招き、講義やこんぶ茶づくりの実習を行いました。参加者12名（オンライン4名、対面8名）



呼吸法を学んでいます



こんぶ茶をつくりました

2022年6月10日、7月10日、8月10日、9月10日

オンライン・チームでの月例ミーティング

今後の展望

本助成プロジェクトは終了しましたが、オンラインやソーシャル・メディアを通じて健康情報を提供することで、自己学習型のヘルスケアをサポートすることの重要性を認識しました。

将来的には、より高齢者に焦点を当てていきたいと考えています。なぜなら、タイは数年後には超高齢化社会に突入するからです。何らかの障害を誘発したり、生活の質を低下させたり、健康被害を生むことのないよう、私たちは彼らの免疫力を高めることに焦点を当て、免疫力の強化や転倒防止のための知識を得たいと考えています。

収支報告

<収入>

項目	金額 (円)	内 訳
全社協からの助成金	300,304	
自己資金	18,925	
その他 (寄付金)	16,936	
参加費	9,125	
合 計	345,290	

<支出>

項目	金額 (円)	内 訳
チームワークづくり、準備	62,780	コーディネーター手当 36,500 円 (4名分) ミーティング経費 4,380 円 (4名分) ボランティア交通費 14,600 円 (4名分) コーディネート費 7,300 円
オンライン学習物品	62,050	オンライン・アプリ月額費 等
オンラインプログラム (健康に関する知識)	58,400	メディア制作手当 29,200 円 ボランティア交通費 14,600 円 (4名×2回分) コーディネート費 14,600 円
オンライン・ワークショップ 2回	71,540	謝礼 29,200 円 (2名×2回分) 会議室賃料 14,600 円 (2回分) ミーティング経費 13,140 円 ボランティア交通費 14,600 円 (4名×2回分)
オンライン・チーム月例会議	30,660	ミーティング経費 8,760 円 (2回分) ボランティア交通費 14,600 円 (4名×2回分) コーディネート費 7,300 円
全社協への報告準備	59,860	メディア制作費 10,950 円 翻訳代 18,250 円 ミーティング経費 8,760 円 (2回分) ボランティア交通費 14,600 円 (4名×2回分) コーディネート費 7,300 円
合 計	345,290	

注) タイバーツ (THB) で提出された報告をもとに日本円に換算して表記
換算レート: 1 タイバーツ = 3.65 円 (送金時 (2022年3月25日) の為替レート)

事業の様子を動画にしましたので、ぜひご覧ください。

<https://youtu.be/w6SpcqqVytK>

