

講座名：ヘルスプランナーコース 春学期

講 師：竹内弥彦、山根主信、安齋紗保理(福祉総合学部理学療法学科)

丸山あかね、和野千枝子(看護学部看護学科)

開 講：2024年4月～7月 (1・2年生クラス、各13回)

2024 年度春学期の市民未来大学ヘルスプランナーコースでは、受講生の方が「健康」に関する様々なトピックについて学ばれています。1 年生と 2 年生のそれぞれのクラスの学習内容や受講者の様子についてご紹介させていただきます。

1 年生クラス

第 1 回はオリエンテーションを行い、第 2・3 回はヘルスプロモーション（健康を改善するためのしくみや流れ）について丸山あかね先生からお話をいただきました。第 4・5 回では自分や家族の健康を保っていくための社会の仕組みのひとつである「地域包括ケアシステム」に竹内弥彦先生よりお話いただき、6～10 回は山根主信先生よりからだの構造としくみ（骨格系・筋肉系・神経系、呼吸・循環系、消化器系）についてお話をいただきました。第 11 回は現場学習として大学の近くの求名公民館で開催されている通いの場へ参加し、通いの場ではどのようなことをしているかを学んでいただき、第 12 回ではグループワークを行いました。第 13 回は春学期の振り返りを行っていただきました。

1 年生のみなさんは、コース名称である「健康」と、健康を考える上で知っておくべき「身体」のことについて学んでいただきましたが、講義中に積極的に質問され、活発にディスカッションもされています。「通いの場」へ実際に参加していただくことを通じ、地域での健康づくりにむけた活動の在り方や、ヘルスプランナーのイメージづくりをしていただく学期となりました。

2 年生クラス

第 1 回はオリエンテーションを行い、第 2 回は老年学（加齢に伴う身体機能の変化や疾患について）を安齋紗保理先生よりお話いただき、第 5・6 回は口腔機能について和野千枝子先生よりお話いただきました。第 3・4 回はフレイル（加齢によって心身が衰えた状態）について、第 7～10 回ではサルコペニア（加齢により筋肉が減ること）や、ロコモティブシンドローム（立ったり歩く力がおちた状態）、認知症予防について竹内弥彦先生よりお話いただきました。第 11 回目は車椅子に乗って駆動したり、車椅子で段差を上がる介助する体験をしていただきました。第 12 回は地域づくりによる介護予防について学んでいただき、第 13 回で春

学期の振り返りを行っていただきました。

2年生では、身体・口腔・認知機能など、様々な機能が加齢に伴い低下することを理解していただくとともに、能力低下予防のためにどのようなことができるかを学んでいただきました。車椅子に乗る体験では、車椅子に乗って押してもらうのは、意外とこわい…ということも体験していただき、「介護すること・されること」について改めて考えていただきながら、地域づくりと介護予防についてさらに考えを深めていただきました。

秋学期について

1年生は、健康が損なわれた状態である「病気」、病気を治療する「薬」、身体づくりのために大切な「栄養」を中心に学んでいただく予定です。

2年生は、通いの場でリーダーとして活動していただくために必要な「チームマネジメント」や「経営」について学んでいただくとともに、「ロコモ体操」などを指導するためのシミュレーションや通いの場への参加を行う予定です。

講座の様子





【お問合せ】
城西国際大学 社会連携課
Mail: clics-jim@jiu.ac.jp
TEL: 0475-55-7685