

講座名：「からだを動かそう」

講師：安齋 紗保理(福祉総合学部理学療法学科 助教)
大杉 紘徳 (福祉総合学部理学療法学科 助教)

開講：2025年1月11日、25日

2024年度秋学期に開講された市民未来大学 健康・趣味・教養コース「からだを動かそう」では、運動の大切さを再確認し、どのようにしたら、毎日の生活の中で運動を問い入れていけるかについて考えました。ここでは今年度の学習内容や受講者の様子についてご紹介します。

からだを動かし、健康長寿を目指そう！

日本は世界有数の長寿国です。「これからの人生100年時代、どうやって健康に過ごすのか」、「健康に過ごすためには運動が大切！」ということがメディア等でも多く取り上げられています。本講座では、健康長寿に必要な運動についての講義を行った後、実際に運動を体験しました。今回は、認知機能低下予防に向けたデュアルタスクトレーニング(頭を使う課題+有酸素運動)や身体機能向上に向けた筋力トレーニングなどを行いました。実際の運動を体験することで運動に対する意欲が向上し、参加者の多くが「明日から運動をする！」と目標を立てられていました。参加者の皆さんの運動実施の第一歩につながったようです。

日々の生活に運動を取り入れるには？

「運動は大切！」。でも「わかっているけどできない」「やる気はあるけど続かない」。多くの方が持つ悩みを共有した上で、「日々の生活に運動を取り入れるにはどのような工夫が必要か」、受講生は城西国際大学福祉総合学部理学療法学科の学生とともに話し合いました。皆さん真剣に話し合い、「スーパーの駐車場ではわざと入り口から遠くに止める」や「TVを見ていてもCMになったら立ち上がる」など、明日からも実行できるものが見つかりました。今回の取り組みから日々の生活を少し見直すきっかけになれば幸いです。

本講座について、参加した学生が所属する福祉総合学部理学療法学科のページにも記事が掲載されています。⇒ <https://www.jiu.ac.jp/pt/news/detail/id=18347>

【講座の様子】



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