

## 地域に住まう人々の健康増進と障害予防に向けた実践活動

提供学科：理学療法学科

### ◎ 目的

本プロジェクトは、『健康増進・障害予防』に焦点を当てています。地域に住まう人々を対象とした体力測定や地域の人々と一緒に健康課題について話し合うグループワークなどの実践活動を通して、「地域にはどのような健康課題があるのか」「健康課題を解決するためにどのような取り組みが必要なのか」を考えています。これらの活動により、地域における健康増進・障害予防に向けた自助・互助活動の促進を目指しています。



### ◎ 実施内容

- ・地域住民の体力測定会の実施
- ・加齢に伴う機能低下の有無の検討
- ・各評価結果をもとにした望ましい運動の検討
- ・わかりやすい運動指導要領をまとめた紙面作成と配布
- ・日常生活に寄与する運動や体操の普及・啓発のためのディスカッションの実施
- ・千葉県リハビリテーションセンター・講師による市民公開講座への参加と公開講座の運営体験

地 域 × 城 国 生

### ◎ 学びの効果

プロジェクトに参加した学生は、健康に関する身体機能測定の実施能力を身につけ、異なる世代の方々とのコミュニケーションをとる力も養うことができました。また、運動を実践することについて、日々の生活を含めた多角的な視点から考えることができるようになりました。プロジェクトを実施したことにより、地域の方々に対しては、自身の健康について考え、現時点の身体機能を客観的に捉えられ、今後の健康増進活動に取り組むきっかけを提供することができました。