

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：

本プロジェクトでは「健康増進・障害予防」に焦点を当てています。地域の人々を対象に体力測定会を行うことで、地域にどのような健康課題があるのかを理解し、学ぶことを目的とします。

また、地域の人々と共に健康課題の解決に向けたグループワークなどの実践活動を行うことで、健康課題を解決するためにどのような取り組みが可能かを考えます。これらの活動を通じて、地域における健康増進に向けた自助・互助活動の促進を目指しています。



◎ 実施内容

- ・体力測定会の実施（地域住人対象）
 - ①バランス能力測定
 - ②歩行能力測定
 - ③握力測定
 - ④下肢筋力測定
 - ⑤体組成（体重・体脂肪率・骨格筋量など）測定
 - ※サルコペニア（筋肉量が減少し、筋力が低下した状態）の可能性を助言
 - ⑥転倒危険性 / 加齢による機能低下評価
- ・参加者への測定結果フィードバックの実施
 - ①各年代の平均的な数値比較の実施
 - ②継続参加者に対する過去の記録との比較
- ・体力測定会参加を普及・啓発するためのディスカッション実施
- ・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

○学びの効果：

本プロジェクトを通じて、健康に関する身体機能の測定技術を学ぶとともに、健康増進・障害予防の重要性に気づくことができるようになりました。また、その過程で、臨機応変に行動ができる対応力や応用力を身につけ、さらに、地域の人々とのコミュニケーションやディスカッションを通じて、異なる世代の方々と話す技術や傾聴力を養うことができました。一方、地域の人々に対しては、体力測定会を通じ、自身の健康を知る機会を提供することで、今後の健康増進に向けた活動に取り組むきっかけを作ることができたと考えます。