

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、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ととして、地域にはどのような健康課題があるのか、それ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ます。

これらの活動により、世代を超えた住民同士のつながりを深めながら、地域全体で支え合い、継続的な健康づくりを推進し、活動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

1. 地域住民を対象とした体力測定会の実施
 - ・動作能力、筋力、体組成などを測定
 - ・転倒や身体機能低下の危険性、サルコペニアの可能性について評価
 - ・測定結果のフィードバック&運動に関するアドバイス実施
2. 市民公開講座の運営
 - ・千葉リハビリテーションセンター医師による講演、及び、理学療法士による体操指導視察
 - ・講座運営に関わる業務を実施
3. 体力測定会への継続参加の促進
 - ・地域イベントでのチラシ配布
 - ・スタンプカード作成と景品の提供
 - ・住民と学生間のコミュニケーションの促進

◎ 学びの効果

本プロジェクトにおいて、体力測定会や市民公開講座の運営に関わることで、身体機能の測定や運動指導を通じた地域住民の健康づくり支援の基礎を身につけることができました。

また、こうした測定会や市民公開講座の運営を介し異なる世代の方々と交流することで、コミュニケーション能力を養うことができました。

さらに、健康に関する地域の課題について、日々の生活背景も踏まえながら、その解決に向けた方法を多角的な視点から考えることができるようになったと考えます。