

作業療法学科授業紹介「2学年後期：地域作業療法学実習」

この授業では、高齢化における様々な課題に作業療法士として対応するための知識、支援法を学ぶことを履修内容としています。学生は実際の地域住民（高齢者や障害者）に対して健康寿命の延伸を目的とした「健康体操やレクリエーション」を企画し実践します。

今年は旭川市のシニア大学大学院、百寿大学、市民大学との交流会（計4か所）を実施しました。世代が離れた高齢者との交流を通して、社会人としての基本的態度や相互理解を深めることができました。

交流会当初より声の聞こえの問題や説明力の未熟さが露呈し苦慮する学生が多くみられましたが、地域高齢者に温かく受け入れられ「楽しかった」「また来年も来てほしい」「将来立派な作業療法士になって欲しい」など多くの励ましの言葉を頂きました。

文責 作業療法学科学科長 川上和敏





百寿大学交流会 3



百寿大学交流会 4



市民大学交流会 1



市民大学交流会 2

神楽百寿大学報

第 11 号

令和6年11月1日
旭川市神楽公民館

10/18午前の講座は、北都保健福祉専門学校作業療法学科の川上先生と学校生2年生による「作業療法から学ぶ健康体操」です。

始めに、川上先生から生活不活発病のもたらすフレイルの予防と改善についてお話があり、社会参加が健康に良い影響を与えることを強調しました。

お話の後、百寿大学のみなさんは4班に分かれ、班ごとに学校生が講師となって深呼吸とウォームアップ、マルチタスク運動を行いました。

そのあと、班ごとに様々なレクリエーションを楽しみました。1班は立体色並べ(?)と手作りのボールを使ったフロアカーリング、2班はタオルや紙コップを使った玉入れとペットボトルを使ったボーリング、3班はピンポン玉やバドミントンの羽、フリスビーなど遊具ごとに数多く箱に投げ入れるゲーム、4班は紙コップでお手玉をキャッチするゲームと風船バレー等、どれも学校生がこの日のために用意したユニークなものばかりでした。

学生のみなさんも学校生も歳の差を忘れ、あちらこちらで笑い声が絶えず、和気あいあいとゲームを楽しんでいました。





大学報の隠し味...

T.Kさんからの講座報告です。

「作業療法から学ぶ健康体操」が北都保健福祉専門学校の川上作業療法学科長と学生15人からありました。

体操に先立ち、学科長より生活不活発病が要介護となる原因の36.1%を占め、ダラダラ生活から、役割や趣味、遊びを大事にして生活を活発にすることが大切との話がありました。深呼吸は、姿勢を真っ直ぐにし、吐く方から行うことで、自律神経の働きを良くし、特に循環器に良いとの話がありました。

その後4班に分かれ、20回毎の首、手足の曲げ伸ばしのウォーミングアップ体操をし、学生が考えたマルチタスク運動(複数のことを同時に行う運動)を楽しみました。

我が班は、①紙コップを使ったお手玉のキャッチボール、お手玉を移動する箱に入れる、②いろいろな形の輪を左右で投げて、相手の右左手に入れる、③風船を1~2個使ったバレーボールをチームで競う等でした。体と頭を使いながら、笑い声が絶えず、童心に戻り、楽しいひとときでした。

ダラダラから家の外に出ることを心がけて行きたいと思います。ありがとうございます。

■本日の講座■ (11月1日)

●午後
健康と音楽



◆次回の講座◆ (11月15日)

○午前
旭川のスポーツ事情
講師：



●午後
文化祭合唱合同練習
講師：

場所：

