

## 出前講座「健康寿命を延ばそう」

先日、町内の自主サークル、南新栄スマイルクラブにお招きいただき、「健康寿命を延ばそう」をテーマの出前講座を理学療法学科の富永教員が行いました。参加者の皆さんは70代から80代のシニア世代でありましたが、健康に対する意識が高く、日頃から体を動かす習慣を大切にしている様子が伝わってきました。

今回は「健康寿命を延ばす」を中心に据え、フレイル予防、バランス能力の維持、転倒予防、そして膝痛・腰痛予防に役立つ具体的な体操方法を、実践を交えながら紹介しました。参加者の皆さんは積極的に体を動かし、質問もいただくなど、とても前向きな姿勢が見られました。

一方、10月30日には愛別町地域包括支援センターから「人間関係を成立・発展させるための技術」をテーマの依頼がありました。看護学科学の鳴海学科長が担当いたしました。この出前講座では、認知症サポーターの方々を対象に講義と簡単な演習を実施致しました。

愛別町の高齢化率は、今年1月1日時点で、48.9%と年々高まってきており、地域住民の方々と行政が一丸となって取り組んでいました。講師として私自身も大変、勉強になり、良い時間を過ごさせていただきました。

このように、地域住民で支え合いながら無理なく続けられる取り組みがあることはとても心強いことだと感じました。

これからも、参加者の皆さんがいつまでも元気に笑顔で過ごせるよう、地域全体での健康づくりを、本校としてもご協力させて頂きたいと考えております。

