

看護学部・人間環境学部主催の公開講座

“今日から出来る！中高年からのこころとからだの健康づくり”

昨年10月26日～1月11日にかけて、「看護学部」と「人間環境学部」共同主催による健康講座を開催しました。

両学部の健康教育の特徴を活かして、生涯にわたる心身の健康の保持・増進や病気の予防だけでなく、こころの健康・運動・栄養・休養を柱に調和のとれた生活習慣を確立できるための内容を講義や体験形式で行いました。

第1回「うつ病の人の気持ちをわかって」

看護学部准教授 内山繁樹

食欲がない、眠れない、もしかしたらうつかも知れない・・・？と、高齢者のうつ病の理解とご家族の対応について、うつ病の人の気持ちや辛さの体験と予防や早めの対応について紹介しました。参加者の中からご自身やご家族の辛い体験のお話があり、また対応についての相談がありました。辛さや困難感を共有する事から、一緒にこころの健康について考えられた講座になりました。

第2回「健康の源は心地よい睡眠から」

看護学部助教 馬場薫、看護学部准教授 内山繁樹

前半は睡眠のしくみや睡眠不足による健康への影響について講義し、後半は睡眠向上のための対策を紹介しました。参加者からは、「日々の生活を見直してみることが大事だと思いました」「睡眠について日頃の不安や疑問が解消できました」と感想をいただきました。今回の講座が受講された皆様の睡眠に少しでもお役にたち、健康的な生活習慣づくりの支援になりましたら幸いです。

第3回「認知症を知ったら予防ができる？」

看護学部教授 青木由美恵

認知症とその予防についてゲームや手遊びも交えて学びました。この頃から受講生同士の交流が始まり、全講座の終了時には、受講生有志による「健康づくりを持続させる会」（仮称）が自主的にスタートしました。受講生の皆さんの積極性に助けられ、地域につながる良い講座になったのだと講師陣も喜んでいきます。

第4回「あなたの生活体力はどの位？」

看護学部准教授 三輪のり子

いきいき元気に過ごすために必要な生活体力（明治安田厚生事業団）の測定やご

当地体操（南足柄市）を行いました。この講座には、1年生有志がボランティアで参加してくれて大活躍しました。本番まで、授業時間の合間をぬって皆で話し合い練習を重ねました。当日は、和気藹々とした雰囲気、地域の方々とのよい交流の機会にもなりました。



生活体力（身辺作業能力）



生活体力（起居能力）



ご当地（金太郎）体操

第5回「足元からの健康づくり」

看護学部助教 山之井麻衣、看護学部教授 青木由美恵

足元の健康を高める情報や取り組みを講義と実践を行いました。実際にお湯を使用した足湯では、積極的に質問も飛び交い、また参加者の皆さんが自然と交流されていました。健康教育に興味のあった本学部の学生も準備の段階から一緒に参加いたしました。



講義の様子



足元ストレッチの様子



参加者との交流

第6回「高齢者の安全な食事の取り方」

人間環境学部教授 松崎政三

人は誰でも高齢になると咀嚼、飲み込み、吸収、排せつ等の機能が低下します。高齢になっても安全に食事ができる工夫についてお話ししました。