

# 平成 29 年度保健大学すこやかゼミ実施報告

日 時:平成 30 年 3 月 17 日(土)13:30~15:30

場 所:青森県立保健大学(B 棟 3 階 B310)

参加費:無料

定 員:20 名

**【講座名】 健康と介護予防について考える**

**【講 師】 理学療法学科 助手 木村 文佳**

**【内容】**

健康で元気に過ごすことは、どの世代にとっても理想的な生活です。しかし、高齢になるほど疾病のリスクや介護需要度は高まります。近年では、団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年問題、単身高齢者の増加により孤独死が増えると思込まれる 2040 年問題が注目されています。

今年度のすこやかゼミでは、健康と介護について、全国と青森の状況を照らし合わせながら、健康と介護予防の重要性について考えてみたいと思います。講義では健康生活の実践と介護予防に必要な運動の種類と量などについてご提示します。

参加者ご自身の習慣について振り返る時間とし、参加者同士の交流を通しながら、健やかに生きるための知恵について、参加者同士で共有することを目的とします。



講座では、本学がなぜ短命県と呼ばれるのか、青森県の現状を他県とも比較しながら、図表等データを用いて学びました。後半は、食事と運動のバランスを具体的に説明し、また、2 人ペアになって各自の姿勢チェックを行い、ストレッチの仕方を学びました。

今回、24 名の方にご参加いただき、講義後のアンケートでは、説明が分かりやすく面白かった、とても楽しかった、といった感想が多く寄せられました。