

第1回 河リハ・シニア健康講座の報告

Report on the First 'KAWARIHA' Senior Health Course

中村美砂^{1,2)}

¹⁾ 大阪河崎リハビリテーション大学：大阪府貝塚市水間 158 番地（〒 597-0104）

²⁾ 大阪河崎リハビリテーション大学大学院リハビリテーション研究科

Misa Nakamura^{1,2)}

¹⁾ *Osaka Kawasaki Rehabilitation University : 158 Mizuna Kaizuka-city, Osaka 597-0104, Japan*

²⁾ *Graduate School of Rehabilitation, Osaka Kawasaki Rehabilitation University*

¹⁾ 中村美砂 Misa Nakamura

E-mail : nakamuram@kawasakigakuen.ac.jp

受付日 2023 年 8 月 21 日 受理日 2023 年 9 月 13 日

Received Aug. 21, 2023. Accepted Sep. 13, 2023.

はじめに

本学の大学院開設記念として、貝塚市在住高齢者を対象に2022年9月から2023年3月の間に行いました「河リハ・シニア健康講座」について報告させていただきます。

講座は月に1回の60分間の座学で、講座によっては実技もありました。講師はすべて本学の教員が担当しました。広報は、貝塚市役所でのポスターの掲示や、夏のつげさんヘルスチェックや土曜日に各地区で開催されているふれあい喫茶などでのチラシの配布で行いました。平均して毎回、40人前後の方が参加されました。各講座の最後に感想を書いていただきました。講座の内容は、参加できなかった方のために録画して、次に参加された際にQRコードを読み込んで聴講していただくようにしました。また全講座に参加された方には、最後に学長より修了書をお渡ししました。

講座の内容と参加者の感想（一部抜粋）

9月29日（木） 武田雅俊

「あなたは「認知症」と「がん」のどちらを選びますか？」がんの部位別に見た罹患率や認知症の特にアルツハイマー病の原因についてのお話であった。また、がんや認知症を防ぐための注意点も話された。翌日、「良かった」とわざわざ電話して下さった方が数名いらっしゃった。

10月27日（木） 宇都宮洋才

「梅干しの“言い伝え”を検証する」

梅干しと健康との関係についてのお話であった。「お顔をテレビで見ました」という声も多く、質疑応答では、参加者から、おいしい梅干しの漬け方についての紹介もあった。

感想 梅干しの理解が深まった。

今後は、貝塚の産物の効果についての発信を期待する。

11月24日（木） 肥田光正

「“老い”を防ぐための姿勢チェックと改善法」

円背などの姿勢のチェックの方法や姿勢を維持するためのエロンゲーショントレーニングの紹介をされた。姿勢改善体操では、楽しそうに取り組まれていた。

感想 自身の姿勢の悪さについては気づいていたが、本講座で姿勢の改善方法が学べた。

筋肉をつける体操や肩こりについて知りたい。



12月22日（木） 芦塚あおい

「いつまでもおいしく食べるために知っておきたい「のみこみ」のこと」

「のみこみ力」のチェック方法や「のみこみ」に関する解剖学的・生理学的なお話であった。また、のみこむ際の姿勢やのみこみ力低下の予防方法についての実演もあった。

感想 のみ込みの映像が大変良かった。

日頃気にしていなかったが、姿勢よく食べることを意識していきたい。

1月26日（木） 今岡真和

「ここまでわかったフレイル予防」

“フレイルとは何か？”の説明から始まり、フレイル予防のための体操や認知症のリスク因子のお話であった。また、運動機能と認知機能を維持するためのコグニサイズの実演もあり、参加者は一生懸命、取り組まれていた。

感想 運動などの持続性の重要性を感じた。

毎日の過ごし方に計画性をもって過ごしたいと思った。

2月16日（木） 古井透

「歩けなくなっても、ひと花咲かす人生もあり」

自身の両親の介護や家族との生活の様子を紹介される中で、自分の将来についてマイナス思考に陥るのではなく、周囲の人たちに助けを求めて花咲かす人生の過ごし方、心の持ち方についてのお話であった。非常に寒い日にもかかわらず、「生きる上でのヒントを見つけない」という気持ちで講座を楽しみに参加された方もいらっしゃった。

感想 具体的な介護の様子が聞けて良かった。

独り暮らしの自分の気持ちをこれから切り替えます。

一度きりの人生、楽しく生きたいと思った。

3月23日（木） 上島健

「これからも元気に過ごすための住環境整備」

作業療法士の仕事の紹介から始まり、高齢者の機能低下の特徴や家の中で転倒、けがをしないための住環境の整備についてのお話であった。

感想 家の中を見回して片づけたり、電気コードの移動を見直したい。

高齢者の日常生活の心得が理解できた。

講座を修了して

寒い中でも元気に参加され、また熱心に聴講され、皆さんの「知りたい」という気持ちの強さを毎回感じました。本学は貝塚市に一つだけの大学であり、地域の方に「知の拠点」としての本学の存在を認識していただけたのかなと思いました。研究科棟を案内した際に、「いつも外から見ているだけだったので一度中を見たかった」とおっしゃる方もいました。元々、学長の提案により本講座は大学院開設行事の一環として行ったのですが、最後の回で「次はいつ？」というお声が多く、2023年度に2回目を行うこととなりました。様々なバックグラウンドと多岐にわたる専門をお持ちの本学の先生方のお話を、地域の皆さんにお披露目する機会が今後も続くことをうれしく思います。

謝辞

広報にご協力いただきました貝塚市高齢介護課の皆様、山手地区包括支援センターの皆様、会場の設営および動画編集などご協力いただきました庶務係の皆様にご感謝申し上げます。

