

# 学生と一緒に健康づくり

高齢化が進む現在、全国の自治体を中心として専門家による介護予防講座が数多く開催されています。一方、今のところ元気で活動的な方々も多く、地域の公民館などはこのような方々の趣味的な活動や生涯学習の場として多く活用されています。

このように元気に活動している方々の多くから、介護予防講座について、「介護はまだ早い。まだ元氣」、「趣味活動で忙しくて、介護予防講座に参加する時間がない」などの声が聞かれます。これは、元氣な方々は介護や健康に関する意識が低いと思われるかもしれませんが、そうではなく、受け身型の講座よりも自身が実践する参加型の活動を求めていることも捉えることができます。

埼玉県立大学教授 田口 孝行

す。

そこで、本学理学療法学科では、毎年1月頃に地域の方々に向けて学生による参加型の健康づくり講座を開催しています。学生が腰痛予防やメタボ予防、ロコモ予防などについて説明しながら、参加者一人一人に寄り添い、一緒に運動して講座が進行します。

緊張している学生もいます



好評の参加型「健康づくり講座」

## 腰痛予防など学生が指導

が、参加者の方にもご理解いただき、学生の緊張を解きほぐすような優しい声かけや質問など、教育的な対応もいただいております。参加者の方からは、「学生は一生懸命」「話が分かりやすい」「笑顔がよかった」など、講座参加に満足感が得られているようです。

このように、学生は参加者に対する健康教育、参加者は学生教育と双方ともに役割を持った参加型講座となっています。この講座のなかで、学生は学内授業では得られにくい実践的学びや社会貢献意識を得ることができ、参加者は健康知識を得ながら、学生教育への役割感も持つことができます。

地域共生社会に向けて、世代や背景を超えてつながり、相互に役割を持ち、「支え手」「受け手」という関係を超えて支え合う仕組みが目指されています。大学と地域の方々とが、お互いに教育し合い、教育され合い、一緒に活動するという結びつきを強められればと思っております。



<10>