

## ボランティア活動の講師に チャレンジしませんか

埼玉県立大学保健医療福祉学部  
作業療法学科 准教授

南雲 浩隆

『健康長寿』や『健康寿命』  
についての話題がマスコミで  
取り上げられる機会が増えて  
います。これは、健康的に毎  
日を過ごすための生活習慣が  
明らかになってきたからで  
す。自分に明確な意志があれ  
ば、適度な労力で寿命を大き  
く延ばすことができます。未

永く元気はつらつ、活動的な  
生活を送るための着目点につ  
いてまとめました。

**社会参加・社会貢献活動の利点**  
なぜ社会参加・社会貢献活  
動は、健康によいのでしょうか？  
阪神淡路・東日本大震  
災を経て、住まいの地域にボ  
ランティアセンターが整備さ

れました。これは、定年を迎  
えた団塊の世代のみならず、  
幅広い年代のボランティア活  
動の拠点として活気にあふれ  
ています。特に高齢者を対象  
とするボランティア活動とし  
ての社会参加・社会貢献活動  
は、将来的なさまざまな障が  
いのリスクを減少することが  
できるため、特に人気が高い  
活動です。

これらの社会参加そのもの  
が外出機会として運動量の増  
加につながり、さらに精神的  
ストレスに対するリフレッ  
シユ効果もあり、『こころ』の健  
康に好影響をもたらすので  
す。

### ボランティア活動による 健康により効果的な習慣

毎日のライフスタイルにお  
いて、寿命を大きく延ばすた  
めの生活の習慣があります。そ  
らのポイントが、『1. 人との  
つながり(仲間づくり)』、  
『2. 身体活動(体を動か  
す)』、『3. 適度な精神的刺  
激(趣味・創作活動)』です。

健康のためには、これらを  
バランスよく生活の中に取り  
入れる必要があります。とり  
わけ『ボランティア活動の講  
師』は、すべての条件を満たし  
ており、とても効果の高い活  
動です。若いときから時間を  
かけて習得した趣味・特技、創  
作活動であれば、精神的な負  
担も少なく労を惜しまずに実  
施でき、心身への負担もあま  
り感じません。講座は仲間作  
りの意味合いが強く、講師を  
しても初対面の方とも楽しみ  
を分かち合える時間となり、  
周りの人に時間や労力で貢献  
した以上に充実感を得ること  
ができるでしょう。

ボランティア活動に慣れて  
きたら、自分の特技を生かし  
て趣味教室の講師へとステッ  
プアップ、ぜひともチャンレ  
ンジしてはいかがでしょうか。