

【地域連携】看護学部・農学部による地域活性化を目的とした健康づくり活動**「アクティブエイジング健康チェック&健康学習会」を実施****～地域住民74人が、健康維持・向上イベントに参加～**

摂南大学（学長：久保康之）看護学部・農学部は、7月4日に交野市ゆうゆうセンターで、看護学部・農学部による「アクティブエイジング健康チェック」と看護学部による「健康学習会」を同時開催しました。これまで交野市松塚地区で開催していたものを、今回は同市内全域の60歳以上の地域住民にも対象を広げ、74人が健康維持・向上を目指して参加しました。

【本件のポイント】

- 2015年に地域住民の健康維持と向上を目的に、「松塚健康プロジェクト」チームを発足し、今年で10年目となる活動を交野市内全域に拡大
- 「アクティブエイジング健康チェック」において“7つの健康チェック”を実施
- 「健康学習会」では、健康チェック結果のデータの読み解き方についてセミナーを実施



看護学部・農学部の教員・学生と運営スタッフの方々

■看護学部・農学部による「アクティブエイジング健康チェック」

「アクティブエイジング健康チェック」では、学生が健康寿命と密接に関連する7つの項目（体組成、骨密度、ヘモグロビン、口腔機能、握力、酸素飽和度、血圧）について、参加者をサポートしながら測定しました。

当日は74人が参加し、健康意識の向上に繋げることができました。参加者からは、「実際に数値を測定し自分の健康状態を把握できたことで、改めて食生活や運動習慣の見直しが必要であると感じた」「普段学生と関わる機会も少ないので、こういったイベントは定期的の実施してほしい」との声がありました。

測定を行った学生は、「今回のプロジェクトが一人でも多くの人々の、健康意識の向上や、元気に過ごせる日々に関わってほしい」「健康チェックだけに限らず、夏休み子ども塾や地域住民との交流会も予定しているので、地域の憩いの場として参加してもらえると嬉しい」と今後についても前向きな感想を述べました。



「アクティブエイジング健康チェック」の様子

■看護学部による「健康学習会」

「健康学習会」では、看護学部で保健師課程を履修する学生が健康チェック結果のデータの読み解き方、健康に過ごすためのポイントを伝えるセミナーを行いました。また、参加者に今回の健康チェックで得た気づきや学び、今後の改善点など、意見交換しながら健康状態を振り返る学習会となりました。

参加者からは「数値がどのような状態を表し、体に影響をもたらすのか改めて理解する良い機会になった」という声があり、健康意識が向上した様子でした。

また、学生からは「参加者の皆さまから温かいお言葉をいただき、普段大学で学んでいることが人の役に立つことに喜びを感じた。もっと勉強し、人の役に立つイベントを行っていきたい」との声があり、学びを活かした地域貢献の意義を感じる機会となりました。



「健康学習会」の様子

▼イベント概要

- ・開催日時：2024年7月4日（木）10:00～13:00
- ・開催場所：交野市ゆうゆうセンター4階多目的ホール(交野市天野が原町5-5-1)

■松塚健康プロジェクトについて

本学看護学部・農学部・薬学部の「松塚健康プロジェクト」は、2015年にチームを発足し、「地域活性化」を目的に交野市松塚地区の健康促進活動を続けています。

毎年7月と11月に「健康チェック」やセミナー、健康学習会、8月には「夏休み子ども塾」といったイベントを開催するほか、“健康であることの大切さ”を発信するために、年に4回「摂南大学 健康だより」を作成し、交野市松塚地区の全戸に配布しています。同「健康だより」はプロジェクトチームの学生と教員が共同で執筆し、健康にまつわるコラムや、季節に適應した運動方法など楽しみながら、日々の健康づくりにつながるようなコンテンツを届けています。

▼「摂南大学 健康だより」2024年4月第24号

https://www.setsunan.ac.jp/files/temps/6607_1.pdf



摂南大学 健康だより