

I. 理学療法学科出前講座

理学療法学科で開講している8講座の中で「健康寿命を伸ばそう」(P-8)について、今回、ご説明いたします。

高齢者になると動くことが苦手になります。それは仕方ない事ですが、その状態が続くと筋肉はどんどん少なくなってしまいます。いざという時に筋肉が少なくて動けず、ケガをしてしまうことが多くなります。そのケガが原因でより動けなくなったり、最悪では寝たきりになってしまいます。それを予防するのが運動です。ただ、重りをもって筋トレをする事だけが運動ではありません。楽しく体操をする事でも予防は可能ですし、趣味の散歩や日々のお買い物でも少し気を付けてもらえば立派な運動になります。

我々理学療法士は、無理せず長期にわたり楽しく健康に暮らすことを目的にして皆さんにあった運動を提案できます。

話を聞いて頂き、少しでも環境を変える努力をしてもらえる事がこの講座の目的です。

II. 作業療法学科出前講座

作業療法学科では15講座が提供されています。その中の一つ「生活不活発病について」(O-9)講座の内容には以下の①~③のポイントがあります。すなわち、

①病気やケガの有無に係わらず、不活発な生活が続くと骨や筋肉などの運動機能や意欲・認知などの精神機能、呼吸や循環器などの内臓機能が急速に衰えてしまう病気です。医療の領域では「廃用症候群」と呼ばれています。

②「生活不活発病」は気付かないうちに進行します。便利な生活、仕事や役割の喪失、趣味や対人交流の機会の減少が危険因子です。現在、コロナ禍による自粛生活で生活不活発病の罹患リスクがかなり高まっていることが予測されています。

③「何かしたいけどすることがない」「年だから」「面倒だから」などの言葉が口癖になっている人は要注意です。

III. 看護学科の出前講座

看護学科では7講座を開講しています。

そのうち、2つは来校講座(出前講座であっても、来校いただく形式)になっています。今回は、この来校講座の「環境を整える看護技術」として、ベッドメイキング体験をご紹介します。

ベッドメイキングは、看護学校に入学して手洗いの次に学習する技術項目になっています。看護学科の保護者の方々の中には、「ベッドメイキングの技術試験がある！」などという話をきいたことがあるかもしれません。「シーツを敷くのが、そんなに大変なのか？」と不思議に思われるでしょう。実際に体験してみると、きれいに整えるのがなかなか大変だと実感いただけると思います。

ご興味のある方がいらっしゃいましたら、こちらの講座（N－6：環境を整える看護技術）にお申込みください。

IV. その他の出前講座

3 学科教員以外の教職員メンバーにより 7 講座の出前授業が準備されております。その中の一つに「すぐできる認知症予防のための生活習慣の改善」（K－4）があります。

これは、校長が前職の旭川医科大学で研究していたアルツハイマー病モデルマウスの研究から明らかになったデータを基に、様々な動物行動学の研究者たちが明らかにしてきた生活スタイル（すなわち認知症とは縁のない生活）を過ごすための考えやアイデアをまとめた健康講座といえます。内容は高齢者を念頭に置いたものですが、若い方が健康長寿を目指して年齢を重ねていく養生訓をという見方も成り立ちます。

旭川医科大学の派遣講座の中でも、本講座（K－4）の内容は百寿大学、公民館、市町村健康課、高校などの団体から引き合いが最も多かった人気講座の一つです。

以上