

## 高齢者対象介護予防プログラム 「みなみそうま健康大学」 6月25日（日）スタート 参加費無料で40名を募集

文京学院大学は、2017年6月25日(日)から、福島県南相馬市において、65歳以上の方を参加対象とした介護予防プログラム「みなみそうま健康大学」を開催します。本プログラムは、南相馬市との共催企画です。

### 「みなみそうま健康大学」とは

「みなみそうま健康大学」は、「健康」をテーマに、大学教員や専門職員が担当講師として、講義や演習、運動指導を行うプログラムです。65歳以上40名を参加対象とし、参加者が講師とともに健やかで安心できるシニアライフを一緒に考える講座です。

本プログラムは、南相馬市を研究フィールドとし、地域リハビリテーションを専門とする本学の保健医療技術学部作業療法学科の嶋崎寛子助教が、震災後の南相馬市の高齢者の生活再建を支援したいという想いから、南相馬市に提案し2016年鹿島区、原町区で実現したものです。今年是小高区で開催いたします。実施するにあたり、健康増進作業療法プログラム「65歳大学」を他地域で実施している川又寛徳先生(檜葉ときわ苑)、山田孝先生(目白大学)、小林法一先生(首都大学東京)の協力を得て実施いたします。参加者は、自分の生活を振り返って問題点を見つけ、他の参加者とともに解決する「教養コース」、認知症を防ぐための運動を中心とする「認知症予防コース」の2コースに分かれて学びます。

期	日	教養コース	認知症予防コース
1	6月29日	入学式、健康測定、みなみそうま健康大学について	入学式、健康測定、みなみそうま健康大学について
2	7月27日	開校	開校式、開校記念行事
3	7月14日	個別	運動の語り方
4	7月31日	音楽	正しい姿勢
5	8月7日	社会生活	有酸素運動
6	8月20日	自己の認識	認知症の予防
7	8月27日	読書	ストレッチの勉強
8	9月3日	読書	認知症と音楽
9	9月10日	入居を振り返る	認知症と認知訓練
10	10月1日	作業計画	認知症と運動
11	10月15日	作業計画	認知症予防運動
12	10月29日	作業計画	認知症にならないうえん
13	11月12日	作業計画	運動のスケジュール立案
14	11月26日	終了式、健康測定	終了式、健康測定

14回のプログラム内容

### 開催概要

開催日程：2017年6月25日から11月26日の日曜日(全14回)

各回すべて教養コース 9:30~11:30、認知症予防コース 10:00~12:00

場 所：小高生涯学習センター「浮舟文化会館」(南相馬市小高区本町二丁目 89-1)

参加対象：小高区在住の65歳以上の方40名(先着順)

参加費：無料

申 込：6月20日(火) 締め切り

お電話にて、下記まで①氏名 ②年齢 ③連絡先をお知らせください。

本講座の案内を郵送します。 ※コースについてはご希望に添えない場合があります

- ✓ 文京学院大学 保健医療技術学部 担当:嶋崎(しまざき)

TEL：049-261-7942 (申込み専用)

- ✓ 南相馬市役所健康福祉部長寿福祉課地域包括ケアシステム推進係

TEL：0244-24-5239

主 催：文京学院大学

共 催：南相馬市役所健康福祉部長寿福祉課地域包括ケアシステム推進係

### ＜ 文京学院大学について ＞

1924年、創立者島田依史子が島田裁縫伝習所を文京区に開設。教育理念「自立と共生」を根源とする先進的な教育環境を整備し、現在は、東京都文京区、埼玉県ふじみ野市にキャンパスを置いています。外国語学部、経営学部、人間学部、保健医療技術学部、大学院に約5,000人の学生が在籍する総合大学です。学問に加え、留学や資格取得、インターシップなど学生の社会人基礎力を高める多彩な教育を地域と連携しながら実践しています。