

## 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26日（日）スタート 参加費無料で80名を募集

文京学院大学は、2016年6月26日（日）より、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」を初開催します。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歳以上の80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発見することを目標としています。

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、震災後の限られた環境におかれている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、南相馬市に提案し実現したものです。今回実施するにあたり、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「自己発見コース」、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。

回	日程	自己発見コース	認知症予防コース
1	6/26	みなみそうま65歳大学について、コース決定	
2	7/3	興味について	認知症とは
3	7/10	役割について	脈拍の測り方
4	7/17	習慣について	正しい姿勢
5	7/31	社会交流について	認知症の要因
6	8/7	自己の認識について	認知症を防ぐ要因
7	8/21	価値について	ストレッチの効果
8	8/28	環境について	認知症と食事
9	9/4	人生を振り返る	認知症と認知課題
10	9/18	作業計画	認知症と運動
11	9/25	作業計画	有酸素運動
12	10/2	作業実施	運動の振り返り
13	10/9	作業実施	運動スケジュール立案
14	10/23	修了式	

14回のプログラム内容

### 開催概要

開催日程：2016年6月26日から10月23日の日曜日（全14回）各回とも9:30～11:30

場 所：かしま交流センター（南相馬市鹿島区横手字川原 186-1）

参加対象：65歳以上で、仮設住宅または借り上げ住宅を退去した方80名（先着順）

参加費：無料

申 込：6月15日（水）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。