

弥生地区連合長寿会との連携講座 市民講座 教養講座 「フレイルを予防しましょう」

代表者名 ● 齊藤陽子 (人間科学部スポーツ学科・准教授)

はじめに

「フレイルを予防しましょう～運動からのアプローチ～」は10月16日開催の本学土曜市民講座として、そして弥生地区連合長寿会との連携講座として実施された。高齢者の健康づくりに関する情報提供という先方からの事前のリクエストにこたえる形で「フレイル(虚弱)予防」を講座テーマとして選定した。フレイルとは健康と要介護の中間像として捉えられる事象であり、適切な介入により健康な状態に戻ることができるという可逆性を有することが特徴である。講座の目的はフレイルに関する啓発とその予防に関する情報提供を行うことであった。

活動内容

90分間の講座は前半を座学、後半を実技として構成し、体育館3Fメインアリーナで実施した。講座開始前に参加者のメディカルチェックとして血圧を測定した(図1)。座学は体育館に設置したスクリーンにスライドを投射して実施し、フレイルについて、そしてその背景となる骨格筋と骨の加齢変化について概説した(図2)。実技では、その場で実施できる下肢の簡単な筋力トレーニングを紹介した(図3)。なお測定・実技補助として本学スポーツ学科学生2名も加わった。



図1. メディカルチェックの様子



図2. 前半・座学の様子



図3. 後半・実技の様子

成果、結果の考察

当日の参加者は8名と少なかったが、講演終了後の質疑応答は活発であり、中には加齢変化のメカニズムに言及するような質問もあった。知的好奇心の強い高齢者の様子に実技補助の学生達も驚いていた。

今後の課題、展望

高齢者を対象とした健康講座は数多く開催されているものの、医療・食事に関する内容が多く、運動をテーマに取り扱ったものは、北陸地域においては数が少ないと思われる。

2022年より後期高齢者入りを迎える「団塊の世代」は、学歴も高く(大卒者が多い)、意識や理解度の高いこの世代に対する運動指導は、よりエビデンスが求められるであろうことを改めて感じた次第である。