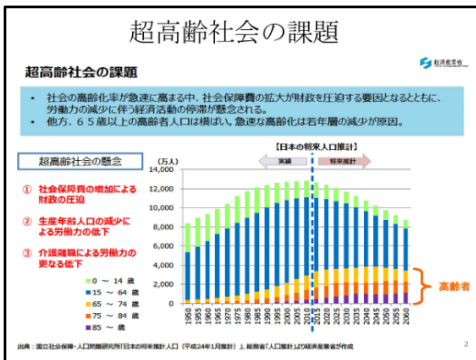


## 2021年度文系チャレンジ講座（第2回）を実施しました

6月16日（水）に福祉健康科学部の三好禎之先生を講師に迎え、「住民参加型健康づくりと地域創生に関する研究」というテーマで、文系チャレンジ講座の第2回を実施しました。遠隔配信した中津南、安心院、国東、別府翔青、大分雄城台、大分西、大分鶴崎、大分商業、臼杵、三重総合、竹田、日田の12校229名が受講しました。

三好先生から、現在、超高齢社会と少子化と人口減少の問題に直面しているので、それに伴い、社会福祉に関する様々な問題が出てきていると指摘されました。そのような社会で平均寿命をいかに延伸できるか、健康寿命をいかに延伸できるのか、人と人とをどう結び付け、地域経済をどう活性化するのが課題となっていると説明されました。



先生の現在の研究テーマであるノルディックウォークとは、ノルディックスキー選手の夏のトレーニング方法として開発されたものです。ノルディックウォークでは体幹バランス、筋力の向上がみられます。また、歩幅が狭いと認知症のリスクが上がるというデータがあり、脚力を上げて認知症の予防につなげるためにもノルディックウォークが効果的ではないかと説明されました。

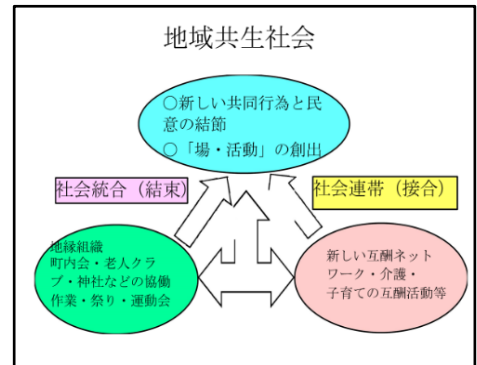
最後に、先生はいろいろな人が排除されずに社会の一員として活躍できる地域共生社会を目指しており、その手段としてノルディックウォークを活用したいという考えでした。歩くことは健康につながり、幸せにつながる、



ノルディック・ウォークで期待される効果と効用まとめ3（身体機能面）  
 VI. ポールを突くことで30%の体重軽減効果があり、関節や膝への負担が軽減。  
 VII. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防と改善に効果。  
 ↓  
 生活習慣病の予防改善に効果的である。

医療費の抑制効果もあり、ヘルスケア産業が活性化すれば雇用も生み出せるということがわかり、歩くことの大切さに再認識することができた講義でした。

講義後のアンケート調査は、「総合的に判断して授業がよかった」（97%「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計。以下同じ）、「わかりやすかった」（91%）、「受講生は授業に意欲的に取り組んでいた」（96%）という結果でした。遠隔配信については、「音声はよく聞こえた」（80%）、「映像はよく見えた」（94%）という結果でした。生徒からは、「自分の将来を考える際の1つの方向性として良い判断材料になりました。これからも積極的にこのような活動に参加してみたい。」という意見がありました。



地域共生社会

○新しい共同行為と民意の結節  
 ○「場・活動」の創出

社会統合（結束）

社会連帯（接合）

地域組織 町内会・老人クラブ・神社などの協働作業・祭り・運動会

新しい互酬ネットワーク・介護・子育ての互酬活動等