

教員名

北村 裕美、関 和俊

企画名 ヘルシーウォーキング登録会

地域活性化型
イベント支援・運営型
自治体・国

活動の様子



企画・活動概要

神戸市西区健康福祉課西区の事業である「ヘルシーウォーキング登録・歩数確認会」参加者への体力測定を実施。

本学学生が測定者となり、中高齢者の健康問題として取り上げられているロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイルチェックを行い、その場で各項目の評価や今後気をつけるべき事項について説明を行った。

（今後の活動：10月17日（木）、12月5日（木）の2回実施予定）

経緯・背景・目的

経緯・背景：

神戸市西区では、平成14年度より、生活習慣病予防に効果的なウォーキングをすすめる「ヘルシーウォーキング」を実施されている。同時に、血圧や体脂肪測定等の健康チェックを行っていることもあり、本学科より、体力測定を実施させてほしいと申し出た。

目的：

ヘルシーウォーキング登録会参加者の体力測定と実態調査

取り組む課題

- ①これまで本学科で学んできた体力測定方法やコミュニケーション技法の実践演習
- ②ヘルシーウォーキング登録参加者の健康意識や健康に関するニーズ調査
- ③ヘルシーウォーキング登録参加者の体力レベル調査

本学(学生)の役割

各回45名程度の参加者（年齢層60～80代）に対して、ロコモティブシンドロームやフレイルチェックの測定を実施した。学生と参加者と1対1で体力測定を実施することで、参加者とのコミュニケーションも十分に図れた。

現在、参加者や保健師さんより、ウォーキング促進などに関するパンフレットを作成してほしいと要望があったため、作成中である。

活動結果・成果・学生が成長した点・学生が身につけた能力

活動結果：

日時：①4月12日（木）、②6月14日（木） どちらも9時15分～11時

活動場所：地域医療センター

活動内容：体脂肪、体力測定を実施。

成長・身につけた能力：

- ① 個々に応じたコミュニケーション能力
- ② 体力測定方法
- ③ 体力測定結果のフィードバックを通しての説明能力

気づき：

- ① 体力測定を実体験を通して、相手の声のかけ方や間の取り方など
- ② コミュニケーションの取り方

の重要性

指導教員および関係者の紹介

指導教員

- ①人間社会学部 人間健康学科 准教授：北村 裕美
専門：健康科学、体力医学
- ②人間社会学部 人間健康学科 准教授：関 和俊
専門：運動生理学、運動処方