

つたえる地域 つながる地域

# 体動かし認知症予防へ



認知症予防運動などに取り組んだスポーツレクリエーション交流会

## 八学大でスポレク交流会

### 学生考案 メニューー 高齢者が体験

八戸学院大で2日、同大健康医療学部  
の学生が企画する、高齢者とのスポレク  
レクリエーション交流会が行われ、参加  
した八戸市老人クラブ連合会の会員らが

学生が考えた健康づくり運動や競技を通  
して、介護予防への意識を高めると同時  
に世代間交流を楽しんだ。

(三浦千尋)

青森県の「みんなが主  
役！スポーツで健康づく  
り事業」の一環で、同学  
部人間健康学科が県の委  
託を受けて実施。全3回

のプログラムで、全て保  
健体育の教員を目指して  
同学科で学ぶ、2年生6  
人が主体となつて内容を  
考え、進行も担当。

初回となる2日は、認  
知症予防をテーマにした  
メニューを用意。準備体  
操をした後、高齢者と学  
生の混合チームをつく  
り、フライングディスク  
を使ったドッジボール  
「ドッチビー」に挑戦。  
認知症予防運動や障害物  
競走なども行い、高齢者  
は学生との交流を楽しみ  
ながら爽やかな汗を流し  
た。

田中弘子さん(71)は  
「時間があつという間に  
感じるくらい楽しい。普  
段は学生さんと触れ合う  
機会が少ないので参加し  
て良かった」と笑顔。進  
行を務めた鈴木彬子さん  
(20)は「競技の説明が難  
しく、伝え方の工夫が大  
切だと思った」と実感を  
込める。

指導する同大の佐貫綾  
乃講師は「学生が運動プ  
ログラムを考えるのは初  
めての経験。学生たちは  
教員を目指しているの  
で、このプログラムが指  
導経験につながれば」と  
期待を込めた。