

【本発表に関すること】

担当：情報研究係垣内 電話：0766-56-7500（内線）229

【研究内容に関すること】

担当：教養教育 講師 上村一貴

電話：0766-56-7500（内線）731

平成30年8月22日

高齢者の介護予防に向けた『アクティブ・ラーニング型健康教育』の地域実践について

富山県立大学工学部教養教育の上村一貴講師らの研究グループは、高齢者の認知症や虚弱の予防に向けて、アクティブ・ラーニングを応用した健康づくりプログラムを開発しました。

この度、プログラムの普及に向けたモデル事業として、下記の日程で、地域住民主体の健康づくり教室（教室名：「いきいきシニア・アカデミー」）を開催しますので、ご案内します。

- 1 日 時 : 8月24日(金)～11月16日(金) 13時30分～15時00分(毎週金曜、12回)  
※初回(8月24日)に取材をよろしくお願いいたします。
- 2 場 所 : 中太閤山コミュニティセンター1階 研修室(富山県射水市中太閤山19丁目1)
- 3 参 加 者 : 「いきいきシニア・アカデミー」受講生として、65歳以上の地域住民25名、  
ファシリテーター(進行役)として、昨年度のアカデミー修了生5名 計30名  
(参加者募集は終了しております。)
- 4 研究メンバー : 工学部教養教育 講師 <sup>うえむら かずき</sup> 上村 一貴、准教授 <sup>おかもと ひろし</sup> 岡本 啓
- 5 『アクティブ・ラーニング型健康教育』の概要

世界一の超高齢社会である我が国では、認知症や虚弱（フレイル）を主要因とした要介護状態の予防、すなわち介護予防が、国・社会、そして地域の重要課題となっています。そこで我々は、効果的で汎用性の高い健康づくりの手法を開発することを目指し、従来の一方向型講義と異なる学習法として注目を集める「アクティブ・ラーニング」を応用したプログラムを考案しました。

このプログラムでは、健康づくりに関する学習課題を参加者自ら調査し、共有した上で、各自が実践します(図1)。さらに今回、専用のテキストを作成し、専門家・講師を必要とせず、住民主体で実施可能な学習スタイルを実現しました(図2)。

以上のように、『アクティブ・ラーニング型健康教育』は、従来の「与える介護予防」とは異なり、自ら実践する力を「育てる介護予防」を目指した、新しい健康づくりを提案します。



図1 『アクティブ・ラーニング型健康教育』の流れ



図2 テキストの表紙(左)と内容例(右)

※ なお、我々の研究グループでは、平成28年度から、射水市内の高齢者84名を対象にプログラムの効果検証を行っており、筋力や記憶力の改善効果が得られたことを、2018年7月18日発行の米国老年医学会発行誌「Journal of the American Geriatrics Society」で発表しています。