

【本発表に関すること】

担当：情報研究係中村 電話：0766-56-7500（内線）1229

【研究内容に関すること】

担当：教養教育センター 講師 上村一貴

電話：0766-56-7500（内線）1731

令和2年9月15日

高齢者の介護予防に向けた『オンライン』でのアクティブラーニング型健康づくり教室を開催

富山県立大学工学部教養教育センター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、ウェブ会議システム（zoom）を利用した健康づくり教室「eシニア・アカデミー」を開催しますので、ご案内します。感染症（COVID-19）の拡大防止に配慮しながら、身体活動不足や社会的孤立を防ぐための、ICTを活用した新しい取り組みです。

- 1 日 時：水曜日クラス 9月16日～12月2日 } 毎週10時00分～11時30分
木曜日クラス 9月17日～12月3日 } 各クラス12回開催

※ 9月17日（木曜クラス初回）に取材をお願いいたします。教室開催中は、十分な説明・対応ができませんので、開始時刻より前にお越し頂くか、事前に上記・上村までお問合せください。

2 場 所：富山県立大学射水キャンパス 中央棟 健康科学研究・実験室（N315）

3 参加者：「eシニア・アカデミー」受講生として、65歳以上の地域住民17名
（参加者募集は終了しております。）

4 研究メンバー：工学部教養教育センター 講師 ^{うえむら}上村 ^{かずき}一貴、准教授 ^{おかもと}岡本 ^{ひろし}啓

5 概 要

新型コロナウイルス感染症の流行により、高齢者の健康維持に重要な地域の活動（通いの場など）が、今後も少なからず制限され、身体活動不足や社会的孤立による健康への悪影響が懸念されます。そこで我々の研究グループは、対面での活動が制限される場合でも適用可能な、オンラインでの健康づくり教室「eシニア・アカデミー」の取り組みを開催いたします（図1）。

本教室は単なるオンライン講義ではなく、アクティブ・ラーニング型健康教育（※）のノウハウを活用した学びの場を提供します。具体的には、健康づくりの課題を参加者自ら調査し、共有した上で、各自が日常生活で実践します（図2）。一方通行の情報提供に留まらずに、参加者主体の学習スタイルを実現し、Withコロナ時代における、ICTを活用した新しい健康づくりの形を提案するものです。

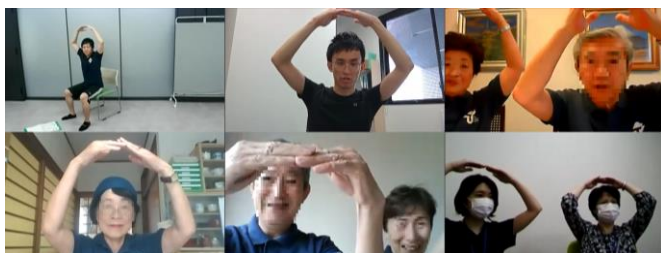


図1 ウェブ会議（zoom）による教室の様子

図2 『アクティブ・ラーニング型健康教育』の流れ

※ 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。