



摂南大学

健康だより

2024年4月第24号

発行: 摂南大学看護学部・薬学部・農学部

松塚健康プロジェクト

住所: 枚方市長尾峠町45番地1号

松塚地区の皆様へ

桜の開花が遅く、小・中学の入学式にはまだ桜を愛でることができるかもしれません。松塚の皆様お変わりなくお過ごしでいらっしゃいますでしょうか。2024年度が始まりお忙しくされている方が多いのではないのでしょうか。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

健康だより24号は、①水中(プール)運動について、②摂南大看護学部学生との交流会について、③2023年度松塚健康プロジェクトの活動報告の3部となっています。春の日差しに少し注意しながら、過ごしやすい季節をお楽しみください。

摂南大学 看護学部・薬学部・農学部 松塚健康プロジェクト担当者一同

2024年 4月

健康トピックス 第24回



4月

スポーツを「する」？ スポーツを「観る」？

プロ野球ペナントレース開幕の季節になりました。去年は阪神とオリックスの日本シリーズ関西ダービーで盛り上がりました。今年はメジャーリーグで大谷VSダルビッシュの対戦が韓国で実現し、注目を集めました。

さて、皆さんはスポーツを「する」派でしょうか、「観る」派でしょうか。「両方好き」な方もいらっしゃると思いますが、最近の研究では、スポーツを観戦するだけでも心身によい影響があることが明らかになっています。



柴田ら (2011) は、満20歳以上の男女1,867人の無作為抽出データを分析し、スポーツを「観戦をする」男性は、「観戦しない」男性と比べて、2.53倍主観的健康観(自身の健康状態の評価)が高いことを明らかにしました。また、特定の応援チームはなくても、球場でプロ野球を観戦をした65歳以上の男女において、主観的幸福感が上昇したことも報告されています(Kawakami, et al. 2017)。

スポーツ観戦は、観る人の情動に働きかけ、心や身体を元気にする効果があるようです。スポーツは、やってよし、現地やテレビで観てもよし。春のスポーツを楽しみましょう。

(看護学部 佐久間夕美子)

春 から始める 水中(プール)運動

寒暖差や荒天で気温が安定しない今年の春。「雨だし寒いし、花粉症もひどい…」となると、外での散歩がおっくうになってしまいますよね。そこで心機一転、『屋内』での運動を始めてみてはいかがでしょうか？今号では、温水プールの中で行なう『水中運動』をご紹介します！

【水中運動は体に負担が少なく、中高齢者の健康増進に効果的】

- 浮力により陸上に比べ少ない負荷で関節を動かすことができる(=関節に優しい)
- 水圧や水の抵抗により、多くのエネルギーを消費でき、心肺機能が強化される

(出典：女性高齢者に対する水中運動の効果,2020)

おすすめ運動

●水中ウォーキング



水深が胸程度のプールで、ゆっくり大きく、長く歩きます。浮力により関節の負荷が少なく、関節の痛みが出にくいため、「ひざや腰が痛くなってしまうから、陸上では長く歩けない」という方にもおすすめの、初心者向けの運動です。



- ・歩くコツは陸上と同じ! 足は かかと から着地し、大股で歩く。
- ・余裕があれば呼吸も意識! 大きく息を吸い、長〜く吐き切る。

●アクアビクス



水中で行なうエアロビクス。プールの中で、音楽やかけ声に合わせて行なうリズム運動です。水圧や水の抵抗により 陸上に比べて息が上がりやすく効率よく有酸素運動が行なえるため、ダイエット(脂肪燃焼、体脂肪率の減少)にも効果的です。



(理学療法士 山岡彩加)

摂南大学看護学生との交流会報告

2024年2月6日に松塚ふれあい館にて看護学部学生13名と交流会を行いました。シニア松塚より20名にご参加いただきました。
ペーパークラフトでフレームづくりを行いました。



好きな色や柄を選んで紙をクルクル丸めていきます。



作品ができたら、
楽しいおしゃべりの時間



【学生からひと言】

- ・一緒に作品作りができて楽しかったです。
- ・日頃の運動や食事など健康意識の高い方が多く、長寿の秘訣を教えてくださいました。
- ・ボランティアや趣味活動などで地域の方々が交流し、地域の活性化につながっていることがわかりました。



看護師をめざす学生たちにとって、地域の高齢者の方々との交流から多くの学びがありました。ご協力いただきありがとうございました。

(看護学部 小川宣子)

2023年度の振り返り 松塚健康プロジェクトの活動報告

松塚の皆様

いつも、大変お世話になっております。

2023年度に松塚で健康づくり活動を多くさせていただきました。
そのご報告を致します。

1. 企画イベントの実施

高齢者・成人

①体力測定会→6月



認知機能検査



片足立ち検査

②アクティブエイジング健康チェック2回→7月、12月

③健康学習会
女性&スマホクラブ対象 →7月
「骨密度のお話し」



子ども

④夏休み学習支援→8月
「備長炭電池と化学の華(ケミカルフラワー)、飛翔実験」

きれいなお花
咲きました。



飛翔実験は
成功かな。

2. 健康情報の提供

全世帯

①健康だよりの発刊年4回 →4,7,10,1月



②松塚防災フェスタでの講演 薬学部5年生→11月
「災害時のお薬手帳の活用法」



3. 地域住民との交流

高齢者

看護学生(1年生)との語らい→2月
詳しくは3ページへ記載

2024年度も松塚の皆様の健康づくりに貢献できるようご協力のもと頑張っていきます。

(看護学部 山本十三代)

4. 教員・学生の研究活動

日本在宅ケア学会:11月大阪大学で開催された第28回日本在宅ケア学会学術集会ワークショップⅠにおいて、青田副地区長に「**超高齢化地区の住民代表の思いと取り組み**」というテーマで発表(話題提供)していただきました。50人くらいの参加者と意見交流会が開かれました。