

高齢者の廃用症候群を予防する 平成 24 年度「悠遊健康サークル」活動報告

医療健康学部 木林 勉 烏山亜紀 野口雅弘 山本拓哉 神谷晃央
社会福祉学部 木村 剛

【目的】

1. 地域の知の拠点としての機能強化
地域に根付いた活動や地域住民との交流の拡大を図る
2. 産官民学の連携
行政と大学が連携し、効果的な健康増進システムを構築し、導入することで市民一人ひとりの主体的な心身の健康づくりを支援することができる
3. 地域振興に資すること
地域住民の健康維持・増進を通じた地域貢献
4. 学生の学習の場
学生にとって、状況に応じた挨拶と言葉遣い、医療人としての身だしなみ、誠実な対応などが身につく、事例に即した医学的知識・技術の確認やリスク管理、援助項目などを学習する機会をもつことができる

【対象と募集方法】

広報「はくさん」による公募等により、白山市高齢者支援センターの協力により 65 歳以上で健康に関心のある参加者を募集している。

【参加者】

参加者	1 期 16 名	2 期 13 名	3 期 14 名	合計 43 名	(平成 23 年度 : 48 名)
学生参加者	1 期 43 名	2 期 21 名	3 期 22 名	合計 86 名	(平成 23 年度 : 91 名)
	〔 平成 20 年からの参加者延べ人数		213 名	〕	
	〔 平成 20 年からの学生参加者延べ人数		431 名	〕	

【開催場所】

金城大学 第 2 食堂・アリーナ研修室・医療健康学部棟 305・306

【活動期間および内容】

5 月 12 日 (土) ~ 7 月 14 日 (土) : 「1 期」全 10 回 および 2011 年度 3 期同窓会
9 月 6 日 (木) : 「悠遊健康サークル出前講座」
10 月 14 日 (土) ~ 12 月 22 日 (土) : 「2 期」全 10 回 および 2012 年度 1 期同窓会
10 月 20 日 (土)・21 日 (日) : 金城祭出店および悠遊健康サークルブース開設
1 月 12 日 (土) ~ 3 月 23 日 (土) : 「3 期」全 10 回および 2012 年度 2 期同窓会
3 月 : 白山市高齢者支援センターへの年間活動報告
通年 : 悠遊健康サークルホームページ運営
悠遊健康サークルブログ運営

【活動成果】

1. 悠遊健康サークル出前講座

前年度までの問題点として、参加者が自分で大学まで通わなければならない、より広範囲な居住エリアからの参加を得る方策については検討の余地があった。そこで、今年度は、白峰地域交流センターに教員5名と学生30名が出向き、参加者数19名を対象にした「悠遊健康サークル出前講座」を行った。参加者からは「楽しかった、健康に留意する機会を得て感謝します、教わった事を継続して健康増進に努めたい」など良い意見をいただいた。また高齢者支援センターのスタッフも視察に訪れ、良い評価をいただいた。下に写真を示す。



血圧測定の様子



個別体操



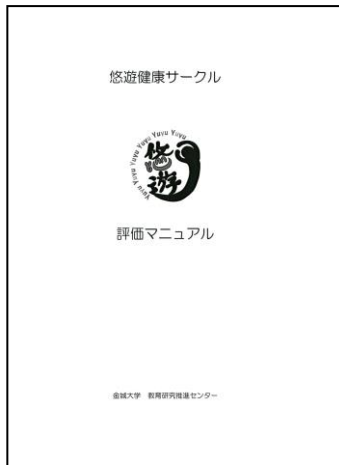
準備体操



スタッフ集合写真

2. 評価マニュアルの作成

悠遊健康サークルでは初回と最終回に体力測定（評価）を行っている。評価は測定方法を統一して正しい方法で行う事がデータの信頼性を高めるために必要である。そのため、今年度は初めて悠遊健康サークル評価マニュアルを作成した。この評価マニュアルでは今までの悠遊健康サークル参加者から得られた標準データを掲載することで、学生が参加者に結果をフィードバックする際に大変役立つ資料となっている。（下図）。



評価マニュアル

3. 悠遊健康サークル通常活動（3期 各10回）

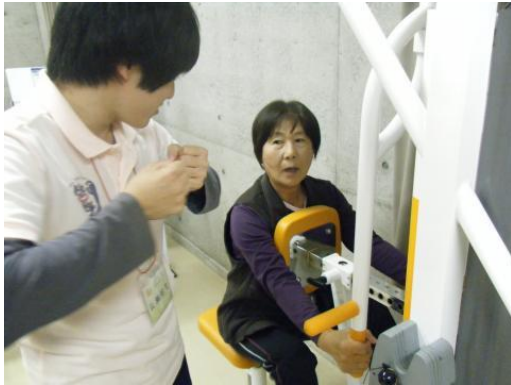
悠遊健康サークルの通常活動は、例年通り、3期、各10回行った。また、同窓会活動も各期終了後3か月後を目安に開催した。活動の様子を示す（下図）。



健康講話



参加者自身による脈拍チェックの練習



マシントレーニング



ホームプログラムの練習

【活動報告・来年度の予定】

平成20年度より白山市との官学連携事業として始まった悠遊健康サークル事業は5年目を迎えて、地域貢献の観点からも定着した事業となっている。今年度は新規の取組として、「悠遊健康サークル出前講座」、評価マニュアルの冊子化を行った。来年度も評判の良かった「悠遊健康サークル出前講座」を継続する予定である。また、悠遊健康サークルの参加者にリピーターが増えつつあるため、新規高齢者の開拓のために紹介パンフレットの作成および配布などを検討中である。

また、本事業は、学生にとって、状況に応じた挨拶と言葉遣い、医療人としての身だしなみ、誠実な対応などが身につく、事例に即した医学的知識・技術の確認やリスク管理、援助項目などを学習する機会にもなっている。来年度は学生への教育的側面の強化を目的に、悠遊健康サークルを、基本的な支援方法を身につける「ベーシック」と、さらなる応用的支援方法を学ぶ「アドバンス」の2つのコースで構成する予定である。この試みによって、学年や経験に応じた適切な課題を提供することができ、コミュニケーション能力だけでなく、評価技術、治療技術の向上が期待できる。

このような地域社会での貢献事業は大学の広報活動、教員の研究活動、学生の研究や地域貢献意識の向上等に役立っている。大いに推奨すべき活動であり、金城大学教育研究推進センターとしても今後とも白山市と協力しながら事業の充実・推進を図っていく。

5. 地域貢献活動

世代間交流事業「ゆうがく広場」活動報告

社会福祉部 伊藤 友香・小林千恵子・田中 克恵・新口 春美

はじめに

金城大学社会福祉学部では、平成 18 年度より地域の高齢者を学内に招き、世代間交流事業として「ゆうがく広場」を行っている。「ゆうがく広場」では、主に学内で行っているアクティビティ・プログラム、学外で行っている介護予防プログラムで構成している。これらのプログラムの企画、運営を通して、学生のアクティビティ・プログラムの企画、展開、実践力の向上、対人関係力やマネジメント力を養うことも目的としている。将来、福祉職に就く学生はアクティビティ・プログラムの企画や実践を求められる機会も多いため、実際に展開を行える場として学生にとっては良い機会となっている。平成 25 年度は「笑顔倍増計画～今この瞬間を一緒に楽しむ～」をテーマに、参加者、学生共に笑顔になれる活動を展開している。

以後、これらの取り組みを報告する。

活動報告

平成 25 年度は、前期 4 回、後期 4 回の学内でのアクティビティ活動に加えて、前期 1 回、後期 4 回地域の公民館に出向いて介護予防プログラム活動を行った。学内活動後期 4 回のうち 1 回は、金城祭で「ゆうがく広場の活動報告」としてポスター発表を行った。

前年度は、前期より介護予防のための体操の実施を行っていたが、学生のアクティビティ・プログラムの実践経験が乏しく運営の際の課題があった。そのため、今年度からは学内活動にて運営経験を増やしたのち、学外活動を行うよう実施日程の調整を行った。

【学内活動】

学内活動の参加者は、大学周辺地域に住む 60 歳以上の元気な高齢者を対象としている。活動への呼びかけは、地域の公民館や公共施設等へのポスターの掲示、昨年度の参加者の方へお知らせのハガキを郵送した。さらに毎回活動終了時に、次回の活動日や活動内容をお知らせした。

学内活動の参加者には活動終了後にアンケートの記載を依頼しており、「とても楽しい時間を過ごせました。有難うございました。」「押花カード作り本当に楽しかったです。良い思い出になります。学生さん達とも楽しい話ができて嬉しかったです。」「自分一人ではなかなか出来ない経験をさせていただき有難うございました、楽しかったです。」「身体と頭の体操（運動）で大変良かったです。」「写真立て作り、本当に楽しかったです。学生さん達とも仲良く話せて有意義な時間が過ごせました。」「毎回楽しい想いをさせて頂きありがとうございます。」など、学生との交流や、活動を楽しめた声が多く聞かれた。また、「口の動きが悪く唾液欠乏症なので、その方のリハビリもできたらいいなと思います。」など学生の運営についての要望もあり、今後参加者からの要望を取り入れ、さらに活動が充実できるようにしていかなければならない。

活動実績 1 (学内活動)

	活動日	活動内容	参加者数	学生数 (3年生)	学生数 (2年生)
第1回	平成25年5月18日	ウォークラリー	18人	9人	0人
第2回	平成25年6月1日	押し花でカード作り	16人	12人	0人
第3回	平成25年6月22日	健康運動会 (ボウリング、ミニゴルフ、イントロクイズ)	18人	11人	0人
第4回	平成25年7月6日	貝殻を使った写真立て作り	18人	10人	0人
第5回	平成25年10月26日 平成25年10月27日	学園祭ポスター掲示			
第6回	平成25年11月2日	小物スタンド作り	17人	12人	0人
第7回	平成25年11月23日	秋の小運動会 (玉入れ、ジェスチャーゲーム、障害物リレー)	13人	14人	12人
第8回	平成25年12月7日	ミニクリスマスツリー作り	22人	14人	15人

活動実績 2 (学外活動)

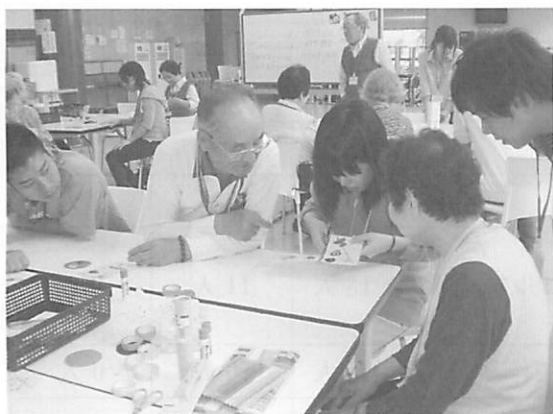
活動日	活動場所	活動内容	参加者数	学生数 (主3年生)	学生数 (2年生)
平成25年6月23日	笠間公民館	介護予防体操	50人	8人(4年生)	
平成25年11月16日	宮保公民館	介護予防体操	16人	13人	0人
平成25年12月14日	宮保公民館	介護予防体操	12人	13人	7人
平成26年1月18日	宮保公民館	介護予防体操	9人	15人	5人

＜学内活動の様子＞

【1回目 学内ウォークラリー】

ウォークラリーでは、4つのチェックポイントに分かれ、クイズやゲームを行い、ポイントを回った。参加者と学生と一緒に考えながら、笑顔で参加している様子が伺えた。





【2回目 押し花でカード作り】

押し花は、以前の活動で植えた花と季節の花を事前に用意し活動を行った。初めて行った活動であったが、参加者と一緒に花の配置やデザインを考え、協力して作製している様子が伺えた。

【3回目 健康運動会】

健康運動会では、ミニゴルフ、ボウリング、イントロクイズと身体と頭を活用する内容を実施した。参加者からは「身体と頭の体操（運動）で大変良かったです。」などの声が聞かれた。

イントロクイズでは懐かしい年代の曲が流れ、口ずさんでおられる方も見受けられ、最後には1曲みんなまで歌った。



【4回目 貝殻を使ったフォトフレーム作り】

夏を快適に過ごすための豆知識を紹介した。

その後事前に海で拾ってきた貝殻と、準備した貝殻を活用して、オリジナルフォトフレーム作りを行った。個々に装飾し個性溢れるフォトフレームができた。出来上がったフォトフレームには、グループで撮った写真を入れた。

【5回目 学園祭でのポスター掲示】

学園祭のポスター掲示では、前期の学内活動の様子をまとめて掲示を行った。





【6回目 小物スタンド作り】

マーブリングで、小物スタンドに貼る用紙を作った。マーブリングを皆さん楽しんでおられ、何度も行っている様子も伺えた。小物スタンド作りでは学生と会話を楽しみながら一緒に作っていた。カラフルに仕上がった。

【7回目 秋の小運動会】

秋の小運動会を行った。ジェスチャーゲーム、玉入れ、障害物競走の3種目行った。4チームに分かれ白熱した小運動会となった。最後の表彰式では、表彰状の授与式を行い、皆さんの栄誉を称えた。



【8回目 ミニクリスマスツリー作り】

冬に関する豆知識を紹介した後、ミニクリスマスツリー作りを行った。オアシスに造花や飾りを差し、オリジナルのツリーを作った。学生と参加者と一緒に笑顔で作製している様子が伺えた。

活動風景



体操の様子



集合写真

【学外活動（介護予防のためのストレッチ、体操）】

前期の学外活動は、笠間公民館より敬老会にて簡単に行える体操講座の依頼があり、おでかけゆうがく広場として4年生に活動を依頼し、ストレッチ・体操を実施した。

学外活動の参加者は、いつまでも地域で安心して生活できるように、元気な高齢者や外出の機会が少ない高齢者を対象としている。本活動の実施では、運動機能の向上を図ることは難しいため、外出する機会に繋げることや、学生との交流、家庭で簡単に実施してもらうことを目的とし実施を行っている。今年度は宮保地区老友会と連携を図り、さらに開催場所となっている宮保公民館の館長及び職員に協力を依頼し、チラシの配付や、ポスター掲示をして学外活動の参加者の呼びかけを行った。公民館の協力もあり、無事に活動を行うことができた。活動では、ストレッチや体操の他に、体力年齢チェックとして測定項目を4つ入れ、参加者も楽しく活動されている様子が伺えた。また、自宅でも簡単に行える体操をプリントにまとめ、参加者へ配付した。



笠間公民館



宮保公民館

おわりに

今年度も多くの高齢者に参加いただき、その関わりの中でアクティビティ・プログラムの企画、運営、コミュニケーション等の学びを得られた。学生達も運営回数が増えることで、参加者に楽しんでもらうためにどうしたら良いか、第一に参加者のことを考えて行動している様子が伺えた。今後も学内活動、学外活動を通して、福祉のリーダー的存在の育成に繋がるようサポートしていくことが必要である。また、学生自身が楽しく積極的に活動できるように支援していきたい。

専門展開科目の構成 - 学びのステップ

1年				2年				3年				4年			
前期		後期		前期		後期		前期		後期		前期		後期	
ステップ1: 看護の対象を学ぶ 看護学習の出発点として、看護とは、看護の対象とは何かを学ぶ															
看護概論	講義	看護理論	講義			高齢者看護学概論	講義								
基礎看護学実習 I	臨地実習	看護倫理	講義			小児看護学概論	講義								
		成人看護学概論	講義			母性看護学概論	講義								
						精神看護学概論	講義								
						在宅看護学概論	講義								
ステップ2: 看護援助の方法を学ぶ 様々な看護対象に対して、その特性に応じた看護援助を提供するための知識と技術を学ぶ															
		基礎看護学方法論	講義	基礎看護学方法論演習 II	演習	基礎看護学実習 II	臨地実習	高齢者看護論	講義						
		基礎看護学方法論演習 I	演習	成人看護論 I (健康期)	講義	成人看護学演習 I	演習	高齢者看護学演習	演習						
				成人看護論 II (急性期)	講義	成人看護学演習 II	演習	小児看護論	講義						
				成人看護論 III (回復期)	講義			小児看護学演習	演習						
				成人看護論 IV (慢性期)	講義			母性看護論	講義						
				成人看護論 V (終末期)	講義			母性看護学演習	演習						
								精神看護論	講義						
								精神看護学演習	演習						
								在宅看護論	講義						
								在宅看護学演習	演習						
ステップ3: 看護実践を学ぶ 臨地実習に集中した学習で、看護の実践能力を習得する															
								成人看護学実習 I	臨地実習	小児看護学実習	臨地実習				
								成人看護学実習 II	臨地実習	母性看護学実習	臨地実習				
								高齢者看護学実習 I	臨地実習	精神看護学実習	臨地実習				
								高齢者看護学実習 II	臨地実習	在宅看護学実習	臨地実習				
ステップ4: 看護の統合的理解を深め、発展的な学習課題を学ぶ 将来にわたって看護の専門性を高めていくための、自立的学習態度・科学的思考力・問題解決能力を習得する															
						看護学研究法	講義	卒業研究ゼミ I	演習	卒業研究ゼミ I	演習	卒業研究ゼミ II	演習	卒業研究ゼミ II	演習
						チーム医療論	講義	チーム医療演習	演習			卒業論文	演習	卒業論文	演習
						地域と看護	講義	看護情報論	講義			統合実習	臨地実習	統合実習	臨地実習
								看護管理論	講義						
								看護教育論	講義						
								災害看護論	講義						
								国際看護論	講義						
								看護英語	演習						

金城大学 定年規程

(目的)

第1条 この規程は、金城大学就業規則第11条の規定に基づいて、専任職員の定年に関する事項を定めることを目的とする。

(定年)

第2条 教育職員の定年は65歳とする。

2. 事務職員、技術職員及び用務職員の定年は60歳とする。
3. 職員は定年に達した年の学年度末に退職するものとする。

(再雇用)

第2条の2 定年退職した者を、再雇用することがある。

- 2 再雇用に関する事項については別に定める。

(定年の特例)

第3条 理事会が必要と認めた場合は定年を超えた者を、職員として採用又は雇用を継続することがある。

2. 前項による採用者は1年以内の期間を定めて任用するものとし、更に引き続き契約する必要があると認めた場合は、契約を更新することがある。
3. 前項による契約更新者は、原則として70歳を限度とする。

(定年の適用除外)

第4条 次の各号に掲げる職員については、この規程を適用しない。ただし、その雇用契約の延長期間は理事会において定める。

- (1) 学長
- (2) 理事たる職員
- (3) 理事会が、大学の運営上特に必要と認める者

附則

1. この規程は平成12年4月1日から施行する。
2. 金城大学創設にかかわる職員については、この規程にかかわらず、理事会が個別に配慮する。

附則

1. この規程は平成25年3月1日から施行する。