

高齢者の孤独化とフレイル予防へ地域と連携 追大生がシニア向け運動教室「健幸応援隊」開催

主体的に学び、協働して社会課題に向き合う学修スタイル WIL (Work-Is-Learning) を推進する追手門学院大学（大阪府茨木市、学長：真銅正宏）の学生が、地域の高齢者の方を対象に運動・ストレッチ教室を行う取り組み「出張！健幸応援隊」を企画。

12 月 18 日（木）、茨木市内の総持寺キャンパス周辺にあるマンション集会所に学生 14 名が伺い、住民の方々を対象に体操やストレッチを実施します。

高齢者の孤立防止や運動機会の創出に加え、多世代交流の場を生み出し、地域と大学の共創を図る取り組みです。

本企画は、共通教育機構の巽 樹理准教授（専門：スポーツ科学）が行っていた「運動教室」に足の不自由さから参加できなくなった高齢者の方へ向け、学生とともに新たに企画したものです。

学生たちは、大学周辺のマンション集会所を訪問し、授業（105 分）の空きコマを利用して、近隣住民である高齢者の方々に向けてトレーニングバンドを使った運動やリズム運動を説明しながら実施。体を動かすだけでなく、音楽に合わせたダンスやジェスチャーゲームなど、頭も使うレクリエーションも行います。

さらに、トレーニング指導に加え、活動中のコミュニケーションや活動後のスマホ教室などを通じて高齢者の方々との対話を深め、多世代交流を促進します。これにより、ジムに通うことが難しい方への運動機会の提供や、高齢化が進む地域における孤立防止にも貢献する取り組みとなっています。

本プロジェクトを通して学生たちは、高齢者への運動支援や対話の中から地域の健康課題への理解を深めるとともに、多世代が支え合う関係づくりを実践的に学びます。



イベントチラシ



取り組みの様子

【ポイント】

- 学生と地域シニアがふれあう、多世代交流の場を創出
- 地域と大学が協働し、マンション集会所などの場所で学生が運動レクリエーションを実施
- シニア向けにフレイル予防を後押しするとともに、高齢者の孤立化等の社会問題に寄与する

【活動詳細/「出張！健幸応援隊」】

活動日時：12 月 18 日（木）14:30－15:30

活動場所：ライフフィールドハイム茨木 1 階集会場

活動メンバー：心理、社会、地域、経営学部の 1～3 年生の学生 14 名（当日は内 4 名を予定）

この資料の配付先：大阪科学・大学記者クラブ、北摂記者クラブ等

【発行元】

追手門学院 広報課

TEL：072-665-9166

蛸原・織田