

## 旭川医科大学主催健康セミナー 「げんき種 2022 in 緑が丘」開催報告

### = 概要 =

- ◆ 日時 令和4年7月14日(木) 午後1時30分～午後4時15分
- ◆ 場所 緑が丘地域活動センター グリンパル
- ◆ 一般参加者 12人(新型コロナ対策で人数を制限して実施)
- ◆ 主催 旭川医科大学看護学科
- ◆ サポート 緑が丘まちづくり推進協議会
- ◆ 実施目的

旭川医科大学看護学科の「住み慣れた地域でのより良い暮らしと医療・ケア（地域包括ケア）を担う人材育成」をねらいとしたカリキュラム『地域包括ケア論』及び『地域包括ケア実習』の機会提供に協力するとともに、地域住民の健康づくりにもつなげていくため、緑が丘まち協と旭川医科大学との協力・連携の一環として実施することを目的とする。

- ◆ 主な実施内容

【健康チェック】 血圧測定・握力測定, 1分間語想起, TUG 歩行能力, Inbody (筋肉量・体脂肪率等の体組成計測)

【体操・散歩コース紹介】 家でもできる簡単な体操や, 学生が実際に歩いてリサーチした緑が丘地域の散歩コースを紹介。

【インタビュー】 学生が, 参加住民の元気の源や地域に関する話についてインタビューを実施。



服部教授挨拶



アイスブレイク



血圧測定



握力測定



手洗い指導



1分間語想起



TUG 歩行能力テスト



Inbody