

旭川医科大学医学部看護学科主催 健康セミナー 「げんき種 2025 in 緑が丘」実施報告

【日時】令和7年7月15日(火) 午後1時～午後4時

【場所】緑が丘地域活動センター グリンパル

【参加者】8人(定員10人・当日欠席2人)

【主催】旭川医科大学医学部看護学科(サポート:緑が丘まちづくり推進協議会)

【実施目的】

旭川医科大学医学部看護学科の「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、旭川医科大学と緑が丘まち協との協力・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

握力測定、Inbody(体成分分析、肥満指標、SMI(骨格筋量指数)、部位別筋肉量・体脂肪量等の体組成計測)、TUG 歩行能力テスト、語想起



握力測定



Inbody



TUG 歩行能力テスト



語想起

○ 脳トレ・全身運動・健康講話

簡単な脳トレ(後出しじゃんけん、言葉のならびかえ等)、全身運動、健康チェックの結果に応じた「いえトレ」の紹介、専門基礎医学・平教授による健康講話



脳トレ(後出しじゃんけん)



脳トレ(言葉のならびかえ)



全身運動



健康講話

○ げんき種インタビュー

参加住民の「げんき種」・「困っ種」について、学生がインタビューを実施



インタビューの様子



インタビュー全体会



インタビュー内容