

学生と  
卒業生が協働!

## Seminar Reports

# からだゼミナール 2019

## 理学療法士をめざす高校生も参加して、 地域住民の健康増進を促す取り組みを実施。



40cm・30cm・20cm・10cmという4種類の高さを用意して「立ち上がりテスト」を実施。よるける方も多いため、傍に在学生在が待機してサポート。



立ったまま腕を前方に伸ばし、リーチできる最大距離を測定。これにより身体バランスがチェックできる。

それを習慣にすることが筋力や体力の向上につながることを伝えていました。

### 在學生はもちろん、 高校生や卒業生にも好評

大盛況に終わったイベントの感想を聞いてみたところ、在學生からは「準備は大変でしたが、先輩や仲間力を借りて形にできてよかった」という声がありました。また、高校生からは「実際に体験したことで、理学療法士になりたいという気持ちが高まった」、卒業生からは「成長が実感できた後輩たちが社会に出て、一緒に仕事をするのが楽しみ」という感想が寄せられました。参加者にとって、有意義な1日となったようです。

### 健康増進の大切さを 伝える初めての試み

3月23日(土)、札幌市北区のあいの里地区センターにおいて、リハビリテーション学部理学療法学科が主催する「からだゼミナール」が初めて開催されました。これは地域住民の方々に身体機能測定を行い、一緒に介護予防体操をすることで、健康寿命を延ばす大切さを伝えることを目的に行われた取り組みです。

当日は学生12名、同科の卒業生が7名、理学療法士をめざす高校生6名が参加。まず、初対面の緊張感をほぐすアイスブレイキングを行いました。その後は評価会場に向かい、グループごとに担当する身体機能測定のやり方や役割を確認。昼食後のイベント開催に備えました。



午前中はアイスブレイキングの一環として、ワークショップも実施。6つのグループに分かれて、3つのテーマについて話し合い、結果をプレゼンテーションした。

### 積雪の中たくさんの 地域住民の方が来場

当日は積雪により足元が悪かったものの、12時30分の受付開始前から、地域住民の方々が来場されました。身体機能測定のために用意されたのは、「重心動揺計」「スパイロメトリー」など6種類の機器です。来場者が正確に機能測定できるように、卒業生や教員が在學生や高校生をフォローし、健康に関する質問にも対応していました。

また、身体機能測定終了後は、会場にイスを並べ、来場者と参加者一同で健康体操を実践。冬期間に自宅で座ったままできる体操のやり方だけでなく、



在學生の声けに合わせて、全員で「当別シャッキリ体操」を実践。座ったままできるとあって、地域住民の方も熱心に取り組んでいた。



参加してくださった地域住民の方々をお見送りした後、参加者全員で記念撮影。ワークショップやイベントでの共同作業を通して、参加した高校生・在學生・卒業生の距離も縮まった。