

# 「健康寿命と生きがい」

コース・専攻：30期健康ライフコース

グループ名 「きずな」

メンバー：リーダー花本、中野、藤田、北辻

## 1. 趣旨・目的（テーマ設定の目的）

文献によれば、「生きがいを持つと認知症リスクが低くなり、幸福感が増す」との知見を参考とし、生きがいのある健康寿命を目指し、グループ学習のテーマを「健康寿命と生きがい」として取り組むこととした。

## 2. 調査方法・活動内容

(1) 健康寿命について、サポーター山本克己先生に講義していただき、平均寿命と健康寿命の差、フレイル予防、健康格差、活動寿命などの基本的な内容の教授をして戴いた。

(2) 生きがいについて、「高齢者の生きがい」についてアンケート調査を行った。

まず(株)日本総合研究所のアンケート調査「高齢者の生きがい等意識調査2024」と対比するような形で、30期健康ライフコースの皆さんの協力を得てアンケート調査を行った。

①「生きがい(楽しみ)の上位評価として、クラブ活動、テレビ、親しい人との団らん、宿泊を伴う国内旅行、などが上位であった。

②特にKSCの特徴としては、ボランティア活動や新しい人間関係を作るための趣味や会合への積極的な姿勢があった。

(3) 生きがいを求めて

①フィールドワーク「淡路島2泊3日：食とエネルギーの地産地消の旅」

グループ活動の最大のイベントとして実施し、洲本市役所、沼島出張所及び県立淡路景観園芸学校の方々から座学や施設見学で学び、また、沼島クルーズや大塚美術館見学の体験は期待以上のものであった。

②日帰り旅行：・おの桜つつみ回廊、須磨離宮公園、六甲高山植物園、喜楽館・落語  
各行事のリラックス度を評価し、その有効性が確認できた。

(4) 日常的な健康維持・増進の継続的な実施

卓球、トレーニングジム、調理実習、フレイルチェック、認知機能検査、口腔ケア、体重計による体組織管理の自主管理などを実施。

(5) ボランティア活動：学童支援、公園の清掃、高齢者施設への慰問

地域ボランティア活動を実施し、先方に喜んでいただき、生きがいを感じた。

【大塚美術館】

【調理実習】

