

「卒業後も健康で心豊かな生活を送るための方策の検討と実践」

コース・専攻：健康ライフ

グループ名 シルバーウェルネス5

メンバー 池田辰弥、山下隆、三枝美知代、塚原順子、吉都紀都喜子

【テーマ選定理由と実施項目】

シルバーカレッジ卒業後も健康で自立した生活を継続できるようにするため、自らの心身をセルフケアできる知識と技術を身につけることとして、以下に示す4つのテーマを楽しく皆で実践していくこととしました。

- ・東洋医学の基礎の習得：漢方・薬膳・ツボ押しを学び、日常の生活習慣に取り入れる方法を習得
- ・学んだ知恵の継続利用：各自が得意な事柄を講師となってグループ員に説明
- ・体調管理と予防：個人の健康課題に合わせたセルフケアプログラムの立案と実践
- ・楽しくグループ学習を実践：ゲーム、小旅行、薬膳料理を作って昼食会など親睦会を実施

【学習内容】

東洋医学に関する図書・文献を調査して漢方・薬膳・体のツボ（経穴）を自主学習するとともに、市民講座などの外部講習会への参加や外部講師を招請して陰陽五行や気血水理論をより深く学びました。また、それぞれが自分の健康に関するテーマを決めて薬膳・ツボ押し等による改善活動を試みました。更に得意な分野・項目について講座・講習会を開くことで、お互いの隠れた才能を見出しました。

【フィールドワークと親睦】

神戸薬科大学薬草園、京都府立植物園などの見学と貴船神社日帰り旅行を実施、漢方・薬膳材料調査として南京町に行き、買い求めた食材で薬膳料理を作って昼食会を実施しました。また、モルック、ジェンガ、ダーツなどの遊びを行ってグループ員同士の親睦を深めました。

【まとめ】

グループ学習は、1人ではできないことも、仲間となら乗り越えられることを実感できた貴重な時間でした。仲間同士で支え合いながら、卒業後も学びと実践を続けていきたいと思っています。最後になりましたが、ご指導いただいたサポーターの竹内先生、事務局の川崎コーディネーター、古林さんに感謝申し上げます。

