

平成 30 年度三朝大学 第 4 回「鳥取看護大学・鳥取短期大学公開講座」 開催レポート

平成 30 年 8 月 17 日 (金) 三朝大学第 4 回講座として倉吉交流プラザで開催された「鳥取看護大学・鳥取短期大学公開講座」に受講生 26 名で参加して来ました。

今回参加させていただいた「鳥取看護大学・鳥取短期大学公開講座」は、倉吉市の委託事業で、地域の生涯学習推進のため鳥取短期大学、鳥取看護大学の先生方を中心に 5 回にわたって講座が開講されます。

5 回目となる今回は、「つながりを紡ぐ幸せの健康づくり」と題して、鳥取看護大学教授の矢倉紀子先生による地域のつながりと健康との関わりに関する講座でした。



○健康づくりの変遷

講座の中で最初にお話しされたのは、健康に関する考え方の移り変わりでした。明治時代ごろから健康という言葉が使われ始め、その当時は健康というのは個人の病気予防のレベルで考えられていたが時代が下ってくるにつれて、社会、環境レベルでの課題として認められ、戦後になってくると健康とは基本的人権の一つとして認められた。を

現在では、単に病気やケガかどうかだけでなく、日常活動や社会参加などを統合して健康を考えるようになってきているとのこと。

○現在の健康づくりの考え方

現在の健康づくりでは、本人や家族による健康努力などの自助、地域住民の見守り、声掛けなどの互助、公的機関等による医療福祉支援などの共助、公助により健康づくりを行い、それをもって豊かな人生作るという考え方（ヘルスプロモーション）

○健康づくりと地域とのつながりの関係

今回の講座では、前述のヘルスプロモーションの中の「互助」の部分に注目。

様々な統計データから近所づきあいや地域との関わりが深い方のほうがより健康的な生活が送れることが分かりました。

例えば、地域から孤立し、自宅に閉じこもり傾向の高齢者は、そうでない高齢者に比べて、およそ2倍も6年以内の死亡率が高いという統計データがあるそうです。

○なんのための健康づくり？

健康づくりとは目的ではなく手段で、最終的には生きてて良かったと思える人生にするために健康づくりをする。

健康に長生きして「老年的超越」の心境にいたれば、年をとって老いていくことも、幸せに感じられるようになるとのこと。

今回の講座の参加者の声を聴くと前半部分は難しかったけど為になったとのこと。また後半の「老年的超越」については、実感として感じてきておられる方の多くいらっしゃったようです。

○次回は「防災講座」

次回は「防災講座」と題して三朝町総合文化ホールで鳥取大学副学長 栢見吉晴先生をお招きして講座を開催します。