



地域高齢者が主体となる健康づくりプロジェクト

人間科学部 准教授 宮崎 亮

島根県は全国でも有数の高齢化社会です。特に石見地方ではこの高齢化・人口減少などが顕著となっており、地域活性化が課題となっています。島根県の西端山間部の津和野町で高齢化率は50%を越え、深刻な過疎化や人口減少に悩まされています。高齢化・人口減少は、単に住む人の数が減るだけではなく、労働者人口減少をも意味します。したがって、健康づくりにおいては、自治体だけに頼るのではなく、住民主体で取り組む必要性が出てきていると考えています。しかしながら、住民はそのノウハウやマンパワーに乏しいのが現状です。

そこで私たちは、他分野の専門家や学生などと協力し、本学のリソース（教員の持つ知見、測定機器、学生の活力やアイデア）などを活かし、地域住民と一緒に健康づくりに取り組んでいます。具体的に私たちは、町シルバー人材センターと地域包括支援センターとの協働で、健康測定会やeスポーツを通じた健康教室など、高齢者の健康づくり事業を行っています。

これまで、学生も多く取り組みに参加しており、学生による研究成果も出ていることから、地域住民の健康増進に寄与するだけではなく、学生が貴重な社会経験を積む機会にもなっていると考えています。

