

2025 年度 地域創成メディエーター「動く（正課外）」活動

活動名称	健康寿命延伸のための快眠・運動教室	SDGs の 17 の目標番号 3, 4, 11
------	-------------------	-----------------------------

教職員所属 生命健康科学部 生命医科学科氏名 野田 明子

概 要 (目的・内容・ 学生の学び)	睡眠障害・運動不足は、血管機能・認知機能・脳活動を低下し、心血管病・認知症・フレイルの促進をもたらす。健康寿命延伸を目的とし、動脈硬化・認知機能低下を早期に検出し、快眠・運動・食事指導を行う。学生は、臨床検査・非薬物治療に関する知識を深めるとともに、コミュニケーション能力を高め、地域住民の疾病予防・地域活性化を目指す。
活 動 計 画	月 2 回程度で睡眠・運動指導、心血管病およびフレイル予防教室を開催する。在宅訪問およびミニ講義を月 1 回程度開催する。 快眠・運動教室の効果を検証し、地域住民の疾病予防・地域活性化に向けた効果的な健康教室を構築する。
活 動 予 定 日 数	月間 2-4 日
活動開始予定日	4 月から開始
活 動 場 所	52 号館 1 階実習室 在宅訪問
参 加 学 生	生命健康科学部 生命医科学科
他学部生の受入の可否	可