

2026年度 地域創成メディエーター「動く」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・協力先)	睡眠障害・運動不足は、心血管機能・認知機能を低下し、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	睡眠・運動指導、心血管病、軽度認知障害およびフレイル予防教室を開催する。在宅訪問やミニ講義も行う。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：年間 約 40 日 程度 または 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 高蔵寺ニュータウン集会場
参加学生	主に生命健康科学部 生命医科学科
他学部生の受入の可否	可