

大阪夕陽丘学園短期大学

食物栄養学科栄養指導研究室・森ゼミ 様

団体の活動概要

主な活動地域

大阪市(天王寺区)

活動内容

地域と連携した食生活支援や健康意識の啓発活動

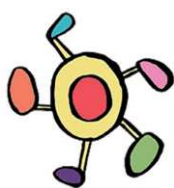
取組み分野

食生活

取組み概要

授産施設と連携した食育研修の実施のほか、食育等の健康情報に関するポスターやリーフレットを作成

▼団体ホームページ



いっぼくん

栄養指導研究室・森ゼミ様では、主に地域栄養行政や近隣施設・協議会と連携した健康増進・食育推進のための活動を行われているそうですね。

その一環として、健康情報に関するリーフレットを作成し、地元のクリニック等で配付するといった取り組みをされたそうですが、どのような内容のものになりますでしょうか？

栄養素の働き、必要量などの食事摂取基準、不足や過剰、多く含まれる食品例と含有量などの情報を網羅したリーフレット「ビタミン&ミネラル早見表」です。

クリニックの看護師さんからの要望でしたが、一般の方や在学生にも活用できるように、卒業生(栄養士でフリーライター)と一緒に一覧表にまとめました。対象別に18~64歳、65歳以上、妊婦授乳婦用と3種類あります。クリニックでは待合室に掲示し必要な方に配布しておられます。

栄養士養成施設として広く活用してほしいので、短大のホームページでもダウンロードできるようにしました。



大阪夕陽丘学園短期大学 様



いっぼくん

なるほど！

また、地域の授産施設と連携して、利用者の方に対して食育研修も行われているそうですね。

コロナ禍でこれまでどおりに取組みを進めることが難しい場面もあったかと思うのですが、なにか工夫などはされましたか？

毎年食育研修を学生と一緒に担当させていただいています。2020年度はコロナ禍により対面の活動はできず、スライドショーのCD-ROMをお渡ししました。

2021年度は施設様が対面による食育効果を重要視してくださって活動をすすめました。感染状況によって対面の食育が中止になることを想定し、非対面でもできるように事前に動画撮影しておくなどの工夫をしました。当日はデジタルの良さも取り入れた対面による研修ができて臨場感・一体感がありました。



大阪夕陽丘学園短期大学 様

一般社団法人 ダンス教育振興連盟 JDAC 様

団体の活動概要

主な活動地域

大阪市

活動内容

シニア向け「健康ダンス教室」の開催

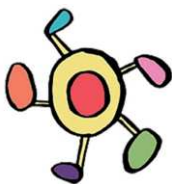
取組み分野

健康教育、運動

取組み概要

認知症予防、身体機能の維持・筋力の向上を目的とした、シニア向け「健康ダンス教室」を開催(オンライン併用)

▼団体ホームページ



いっぼくん

JDAC様が開催されている「健康ダンス教室」は、大阪市各区の社会福祉協議会が運営する「なにわ元気塾」の講座の1つとして、令和3年度は13区の各地域で実施されていますね。

「健康ダンス教室」は、具体的にどのようなプログラムで行われているのでしょうか？

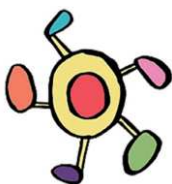
理学療法士が監修をしている、身体に無理なく、誰でも続けることが出来るように考えられたプログラムです。

60分のプログラムの中で、音楽に合わせたストレッチやリズムを使った脳トレ、振り付けなどを行います。

基本的に椅子に座ったままできる内容なので、安全に楽しみながら、身体を動かすことができます。



ダンス教育振興連盟JDAC様



いっぼくん

とても楽しそうな内容で、参加してみたくになりました！
ところで、ダンスにはどのような健康効果があるのでしょうか？

ダンスには、様々な健康効果があります！

ひとつめは、「認知症予防」です。

手足をバラバラに動かすことが脳への刺激となります！

ふたつめは、「免疫力がアップ」です。

身体を動かすことで生活リズムが整う、睡眠の質が上がるなど嬉しい効果がたくさんあります！

さらに、ランニングやトレーニングよりも怪我のリスクが少ない有酸素運動のため、無理なく「身体機能の維持・筋力の向上」を図ることもできます！



ダンス教育振興連盟JDAC様