

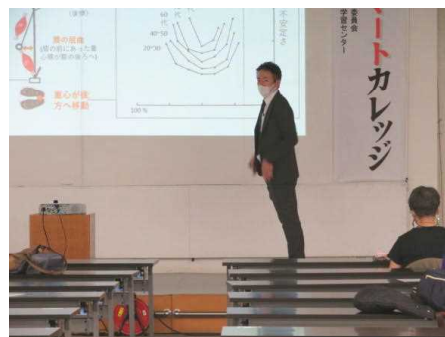
令和3年度 あきたスマートカレッジ D講座内容報告

㊦ あきた教養講座

様々な分野・観点から秋田を学び、秋田のよさを再発見することを通じて、今後の社会生活を豊かにする講座です。

日	時	テ	マ	講	師
D1	8/28 (土)		ツキノワグマの話をしよう ～秋田のくらしを守るために～	秋田県自然保護課/ツキノワグマ被害対策支援センター 主任	近藤麻実氏
D2	9/11 (土)		人とのつながり、地域づくり ～秋田に移住し、地域の中心となって～	写真家	遠山桂太郎氏
D3	10/9 (土)	10:00～11:30	良い姿勢と動作で現役続行 ～健康を保つ姿勢、日常動作～	秋田県立大学 総合科学教育研究センター 准教授	内山応信氏
D4	10/30 (土)		認知症を前向きにとらえるために ～回想法（認知活性化療法）を通して～	秋田大学大学院 医学系研究科保健学専攻 准教授	浅野朝秋氏
D5	11/13 (土)		男鹿市琴川の自然、コーヒーと蛸と音楽に魅せられて ～山が生きる仕事～	蛸音合同会社 代表社員	佐藤駿氏
D6	11/27 (土)		秋田の郷土料理 ～がっことしよつつるときりたんぼ～	有限会社お多福 代表取締役	安倍太郎氏

D3 内山氏より、秋田県民のからだの特徴（特に、姿勢や歩行動作に係わる体力）について、様々なデータ分析や文献に基づいた丁寧なご教示がありました。例えば、各体力要素の加齢に伴う低下パターンに関して、加齢による低下が最も著しいのは「バランス能力」であり、その理由は多様な身体機能が複合されている能力であるためということでした。また、秋田県（南外村）の高齢者と都市部住民との体力の比較では、敏捷性や動的なバランス能力も含めて、地域差はほとんど無いという結論が出されたとのことでした。後半は、「その場でできるストレッチ」の時間でした。内山氏は模範を示しながら受講者と一緒に行ってくださいました。それにより効果的なポイントが受講者にわかりやすく伝わり、受講者の実感を伴った理解とスキルの習得につながりました。このような理論と実践の往還により、受講者の健康維持に対する意識は高められ、とても有意義な講座となりました。



D4 浅野氏より、「認知症」に関する基礎知識や認知症になりにくい生活習慣について、豊富な資料の提示とともに説得力のあるご教示がありました。例えば、年齢と発症率に関して、80歳を超えると発症率が急激に上昇する傾向があるということでした。また、その99%は孤発性であるため、認知症の本質は脳の老化であり、故に個人差が大きく発症をできるだけ遅らせる予防が重要であるとのことでした。後半は、回想法（認知活性化療法）について体験的に紹介していただきました。具体的には、「60年前の秋田（さきがけ新聞から）」というテーマで、当時の主な出来事や生活様式などを浅野氏と受講者が対話形式で回想しました。これにより受講者は、思い出すことで楽しい気分になること、交流・会話が生まれること、教えたり発信する側になることで自尊心が満たされることなどの回想法の利点を自然に理解できたようです。

