

健康寿命を目指す地域コミュニティづくり

研究の概要

- 本取り組みの概要は、超高齢社会における健康寿命のための認知機能の改善へとつながる「音読の効果」を身近なコンテンツである絵本、古典文学や図書館所蔵の地域資料などを題材に音読することで脳のトレーニング、全身の筋肉トレーニングへとつなげ、無理なく、日常生活に取り入れられる健康長寿の方法をグランドジェネレーション世代へ提案するものです。
- 自治体主催「シルバーカレッジ」や公共図書館主催「認知症予防講座」などで、新聞や古典文学の音読、絵本のアニメーション、昨年からボードゲームも組み合わせ、思わず笑顔になれる実践を企画運営しています。楽しく頭と身体を使って健康長寿を目指します。
- 介護予防指導士と考案したオリジナルな運動や参加者全員で行うコミュニケーションゲームも取り入れ、地域でともに健康に暮らすことを大切にした講座の参加者は延べ1,500人を超えています。



キーワード



- 社会教育・生涯学習
地域の学びの場、交流の場を創出する実践事例の紹介
- 地域づくり
絵本、新聞、ボードゲームを利用したコミュニティづくり

連携アピール



令和7年度高齢福祉課事業のあま市介護予防リーダーとして、また公共図書館長として地域のステークホルダーと地域住民の集う場づくりを実践しました。図書館の絵本、ボードゲームなど、簡単なコミュニケーションゲームで免疫力を上げ、健康長寿を目指すワークショップを提案します。

研究者



千邑 淳子

CHIMURA Junko

准教授



文学部 国文学科

