

住民の健康増進へ参画

県立大看護学部1、2年生

滝沢市のノルディックウォーキング教室 市民と一緒に汗

県立大看護学部の学生と教員が11日、滝沢市菓子同大周辺で開かれた「ノルディックウォーキング教室」(滝沢市主催)に参画した。同大看護実践研究センター(福島裕子センター長)の地域貢献事業の一環で、地域の保健福祉活動に参画することで住民の健康増進に寄与する狙いがある。学生たちは、小学1年生から80歳代までの参加者と一緒に汗を流し、地域での健康づくりを学んだ。

ポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」の歩き方を学ぶ教室(全5回)の3回目で、市民17人が参加した。県立大の参画は今回が初めてで、看護学部1、2年生

地域貢献事業の一環 参加者に冊子も配布

の有志10人と教員6人が参加した。

当初は滝沢森林公園散策コース(3・9キロ)を歩く予定だったが、前日の雨の影響から県立大周辺を歩くコースに変更。県スポーツ振興事業団の講師から基本の歩き方を教わった後、公道に出て歩道を歩いた。

「下りでは膝を痛めないようスピードに気を付けて」とのアドバイスもあり、学生たちは他の参加者に気を配りながら歩を進めていた。

同市菓子の会社員・服部勉さん(58)は「普段はなかなか

か運動する時間が取れないが、健康にも気を付けたい。子どもと一緒に運動するいい機会になった」と笑顔で汗を拭いた。

学生らは、キャンパス内のウォーキングマップや「高血圧」をテーマにした豆知識・クイズの冊子を参加者に配った。日常生活での継続した健康づくりを呼び掛けた。

看護学部2年の坂本美空さん(19)は「高齢者の方々の健康に対する意識の高さに驚かされた。高血圧の予防についても冊子にまとめたので、食と運動の健康づくりに役立ててもらいたい」と同2年の黒澤愛さん(19)は「歩くスピードは人それぞれで、体力や水分補給など気を配るところがあると思った。滝沢市職員(保健師の仕事に接することができた)ことも大きな経験」と意欲を高めた。

看護実践研究センターは2021年度、同市主催の6事業に参画予定。今回の成果は、年内に同大で開催予定のウォーキングイベントに生かす予定で準備を進めている。

看護学部講師の藤澤由香さん(44)は「市の事業に参画して一緒に取り組むことは、地域の方々の反応をじかに感じるなど得るものが大きい」と意義を説く。

同市健康福祉部健康推進課の濱田美緒さん(32)は「市では60歳以上に比較して、50代以下の運動への意識が低いという課題がある。学生たちの参画は地域の方々との交流、見守りにもなり、その存在は大いに期待していた。



滝沢市主催のノルディックウォーキング教室に参画した県立大看護学部の学生ら