

[Material]

## A Report of “Lecture for Healthy Longevity” as a Contribution to Local Society

Toshifumi Tanaka\*

\* Second department of nursing, Aino university junior college

### Abstract

I report about “Lecture for Healthy Longevity” as a contribution to local society by Aino university junior college. These lectures had given every year since 2016 with the themes of dementia and death. The purpose of this course is not only to increase participants’ awareness about their own health, but also to gain knowledge that useful for their family care and social contribution activities. The lectures were performed continuously 5 to 8 times so that participants could understand deeply about the themes. Furthermore, to increase their motivation to learn, they were permitted to use a library and school cafeteria. Dementia is one of the most serious problems of recent times in an aging society, and it is a topic of high interest. In addition, it is an important aspect of this course that choosing death as one of main themes. According to a questionnaire surveys of participants after school, many of them were satisfied with this course and have become more focused on their own health than before. We plan to continue while making improvements in the future.

**Key Words** : healthy longevity, contribution to society

## 「健康長寿講座～生き生きと死を迎えるために～」を開催して

田 中 俊 典\*

**【要 旨】** 藍野大学短期大学部の社会貢献の一つとして、平成 28 年より毎年開催している健康長寿講座について報告する。本講座ではより深く学べるように、一つのテーマに対して毎週 1 回の講座を 5～8 回連続して行った。また、学習意欲を高めるために期間中、受講者は学生と同様に図書館や食堂の利用を許可された。主なテーマを認知症とし、人体の解剖学的な知識から疾病のこと、さらには予防や介護の問題まで連続的に学べるようにした。加えて「死」について、真正面から取り上げたことも本講座の特色である。講座の目的は、受講者が自らの健康に対する意識を高めること、さらには死に向き合い、家族の介護や地域社会での活動に役立つ知識を得ることであるが、アンケートによると、講座に対する満足度は高く、健康意識や死に対する向き合い方にも良い影響を受けたということが見て取れた。今後も改良を加えながら継続して行きたいと考えている。

キーワード：社会貢献、健康長寿講座

### 1. はじめに

藍野大学短期大学部では平成 28 年より、「健康長寿講座～生き生きと死を迎えるために～」と銘打ち、大学による地域貢献の一環として連続公開講座を開催している。三年目となる本年度（平成 30 年度）も、快くお引き受け下さった講師の方々や運営の職員の方たちの尽力により、無事に終了することができた。そこで、今後の方向性を定めるためにも、この 3 回を振り返ってみたいと思う。

### 2. 講座の概要

本講座は同一のテーマについて、5～8 回連続で講座を行うことで、総合的な知識を得ることができるよ

うに計画された講座である。テーマとしては、この 3 年間は、近年特に社会問題となっている認知症を選んだ。理由は予備的な調査で地域住人の方々の興味が大きかったことに加えて、隣接する藍野病院は認知症診療に力を入れているなどの好条件が整っていたためでもある。内容は後述するように認知症を理解するための解剖学的、生理学的な基礎知識から始まり、認知症という疾患のことや実践的な予防活動にまでおよぶ。さらに副題にあるように、その先に必ず訪れる死の問題についても取り上げた。「死」について正面から向き合うというのは、医学的なテーマを扱う講座としては画期的なことである。最終的には自らのため（自助）のみならず、家族や地域社会（共助や公助）へ役立てることができる、正確な知識と対応方法を身につけてもらえるように設計した。

\* 藍野大学短期大学部 第二看護学科

受講生には、週に1回（初年度は2週間に1回）学校に通ってもらい、数ヶ月続く講座の期間中は、図書館や学生食堂が使用できるなど学生に準ずる資格を持ってもらうことで、学習意欲を高めると同時に他の単発的な市民公開講座などでは得られない「学生体験」ができるのが特徴となっている。また、活動量計や血圧計などを利用して、自らの健康管理に注意を向けてもらえるような取り組みも並行して行った。受講費は無料にし、参加しやすいように配慮した。

また、開催にあたりいくつかのアンケート調査も実施し、今後の本講座の方向性を決めるための参考にしている。さらに、その一部は同意を得て倫理審査を経た上で、研究に活用している。[藍野大学短期大学部倫理委員会 承認番号 18003 承認日 2018年8月5日]

なお、茨木市や茨木市医師会にも本講座の意義を説明して賛意を得ており、茨木市からは後援を得ている。

### 3. 開催までの経緯

平成27年、学長の主導のもと本学の将来構想について種々の模索が行われていた。その中の一つとして、大学が果たすべき社会的な役割である「地域社会への学術的知識の還元」という方向で何かできないかということが、学長から筆者の担当する地域貢献のワーキンググループに諮問された。大学の教員が市民向けに講演を行ういわゆる市民公開講座は数多くの大学でなされているし、病院や公的機関もまた同等の講演会をあらこちらで催している。本学のような医療系の小さな短大がそれに追従したところで、大きな成果は期待できないであろう。そこで考えたのが、関連のあるテーマについて連続した講義を行うという方法である。それによって一つのテーマについて色々な方面からアプローチでき、得た知識を「活用」しやすくなる。「活用」のなかには自ら（あるいは家族）に応用するのみならず、「受講者が地域に出て行きそこで活動する」ということも含まれており、これによってよりいっそう地域社会への知識の伝播が進められると考えられた。さらに連続した講義ということは、「学校に通う」ということであり、学生生活を疑似体験することで学習意欲を高める効果も期待された。「Back to the University」は本講座の特色となっている。このことは生涯教育という面からも重要であるし、後にアンケートの結果によって知らされたのであるが、新しい人間関係（すなわち同級生）ができるという副産物

を生み出す結果となった。

具体的内容について当初の計画立案の段階では、認知症以外に高齢者において課題となりやすい、ロコモティブシンドロームや日常的な疾患についての正しい知識、あるいは食事栄養についての問題、さらに「孫育て」や遺産相続の知識など幅広い領域の講義が提案された。この中から本学の持つ環境や人材、限られた開催期間などを考慮した結果、前述のように、「認知症と死」をメインテーマに据えることにしたのである。

開催時期については、本学専攻科によるもう一つの地域貢献である「子育てサロン」が夏休み期間中に行われていたこと、対象者が高齢である可能性が高いことも考慮して、気候の良い秋季に行うこととした。

## 4. 実際の状況

### 1) 各方面へのアナウンス

受講者の募集方法は、茨木市の広報誌、地域のメディア（City life）への掲載（後者は有料）、ポスターやチラシを作成し地域コミュニティへの配布などをおこなった。（図1、図2）

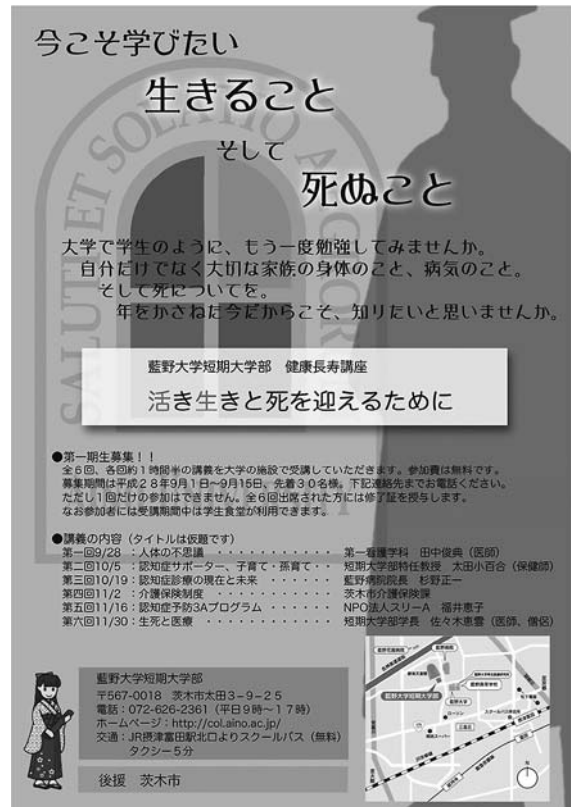


図1 ポスター（平成28年度版）

**■「健康長寿講座～生き生きと死を迎えるために～」講座内容**

回	日程	内容	講師
1	9/28(水)	開講式・人体の不思議	第一看護学科 学科長 田中俊典
2	10/5(水)	認知症① 認知症サポーター養成講座 子育て、孫育て	茨木市高齢者支援課 特任教授 太田小百合
3	10/19(水)	認知症② 認知症診療の現在と未来	藍野病院 院長 杉野正一
4	11/2(水)	介護保険制度と介護予防	茨木市介護保険課
5	11/16(水)	認知症③ 認知症予防スリーAプログラム	NPO法人スリーA 関西支部-桜華 福井忠子
6	11/30(水)	生死と医療～関係性の死を中心に～ 修了式	学長 佐々木憲彦

開講時間：10時～11時半 ※10/5のみ10時～12時  
場 所：AINOPIA 2階 講義室  
定 員：先着30名 ※6回すべて出席できる方優先  
申し込み方法：9/15までに電話、またはFAXで受付  
☎072-626-2361 FAX 072-621-1901

- 期間限定の学生証を発行(学生食堂、シャトルバス利用可)
- 初回に活動量計を貸し出し、健康状態がわかるデータをお渡し
- 認知症サポーターキャラバングッズ「オレンジリング」贈呈

**こんな方はぜひ受講を**

- 認知症について知りたい
- 自分や家族の健康に不安、悩みがある
- 介護の仕事で役立つ
- 大学生と同じ環境で学びたい
- 学生食堂を利用したい

**■取材協力**  
学校法人 藍野学院  
藍野大学短期大学部  
茨木市太田3-9-25  
※講座は関係する「AINOPIA」  
の2F講義室で行います。



藍野大学短期大学部  
第一看護学科  
学科長  
田中俊典教授  
医学博士の立場から、認知症を学ぶ上で基礎となる、人体の不思議について講義を担当。



学校法人 藍野学院  
藍野大学短期大学部  
学長  
佐々木憲彦教授  
医学博士、総合内科  
専門医。また浄土真宗  
末親宗源高僧住職  
という立場からの話も  
興味深い。

特別編

MY LIFE'S  
*Good Season*

高齡化加速の現代、健やかで長生きするために  
正しい医療専門知識が無料で学べる  
**藍野短大「健康長寿講座」へ**

茨木の看護系大学である藍野大学短期大学部がこの秋、健康長寿講座(全6回)を無料で開催する。大学生生活を体験できる環境の中、系統だった学びで認知症や介護について詳しくなり、将来役立つ内容になっている。

自覚症状のない認知症の早期発見や治療には、家族のサポートが欠かせない。しかし、認知症の情報はテレビやインターネットにあふれているものの、実際に家族が認知症になったとき、適切な行動をとれる人は少ないのではないだろうか。認知症への正しい知識がないために、二人で介護を抱え込んで追いつまされてしまうケースも多い。

そんな認知症について、無料で学べる講座がこの9月からスタートする。主催するのは、茨木にある藍野大学短期大学部。同校は看護系の大学で、系列の藍野病院には認知症の初段階の発見をめざす「もの忘れ外来」もあるほど、認知症のプロフェッショナルが集まっている。「健康長寿講座」は「生き生きと死を迎えるために」と題された講座は基礎的な知識に始まり、認知症の人への対応の仕方や病院での治療、役立つ制度、認知症予防の方法などの具体的な内容を、医師や介護の現場を知る専門家が分かりやすく話してくれる。

3ヶ月間の連続講義で、体験学習も交えながら正しい知識を学ぶことができ、6回を通して徐々にレベルアップできるのも魅力だ。また同校は看護・医療福祉の専門なので、病棟での臨床経験も豊富で、介護士としてのスキルアップするだけでなく、介護する家族の心構えや「老いや死」までも正面から見つめる内容になっている。佐々木学長は「どんな病気も医療で全て解決できるわけではない。生活習慣や地域との結びつきは大切です。地域の方と共に学び、情報交換できる場にしてもらえれば」と話す。将来に必ず役立つのでぜひ参加してみてください。

図2 シティライフの記事

## 2) 運営方法の工夫

実際の運営にあたり、学習の効果を高めるとともに、受講者の勉学意欲を引き出してより満足が得られるように以下の対策を行った。

### ① 開催場所

学内の教室は通常講義のある期間なので、主にAINOPIAにあるキャリア開発センターの教室を使用した。そのため受講人数が35名程度に制限されることとなったが、一方で毎回決まった教室を使用することによって受講者の混乱を軽減することができた。

### ② 学校施設の利用

学生生活を疑似的に体験してもらうために、受講者証を発行し、開催期間中に限り学生食堂ならびに中央図書館の使用を可能とした。

### ③ 身体測定

教室に血圧計を設置し、来校時に自ら血圧測定できるようにするとともに、活動量計を貸し出した。それらのデータをノート(健康日誌)に記録してもらうことで、自らの体調管理について意識を向けてもらうようにした。

### ④ 開講式/修了式および修了証書の発行

勉強への動機付けならびに達成感をもってもらうことを考え、開講式ならびに修了式を開催し、修了証書を授与するようにした。2年目以降は開講式に続いて

簡単な自己紹介の時間を設け、受講者間のコミュニケーションを促すようにした。

## 3) 講義内容について

表1にあるように、平成28年度は主に認知症をテーマとして(一部子育てについて)6回の講義をおよそ2週間おきで開講した。2年目は1年目と同等のコース(基礎コース)に加えて、前年度受講した人を対象に、ステップアップコースとして、グリーンケアや地域活動についての講義を行った。この年は開講数が合計10回と増えたため、一週間おきの開講となった。3年目(平成30年度)は2段階に分けるやり方を改め、全8回連続の講義とし、最後の2回を公開講座として、別に追加の受講者を募集する形式とした。講義の場所も7、8回のみ中央図書館の合同教室に変更するとともに、遠隔地との間で映像と音声を接続しリアルタイムに講義に参加できるシステム(V-Cube)を用いて、通信講座を試みた。通信相手の場所は本学の第二看護学科(大阪府富田林市)とした。

田中：健康長寿講座の報告

表1 講義スケジュール

平成 28 年度

回	日程	内容	講師
1	9 月 28 日	開講式	
		「人体の不思議～解剖生理学入門」	第一看護学科学科長 田中俊典 (医師)
2	10 月 5 日	認知症①「認知症サポーター養成講座」	茨木市高齢者支援課
		「子育て、孫育て」	第一看護学科特任教授 太田小百合 (保健師)
3	10 月 19 日	認知症②「認知症診療の現在と未来」	藍野病院院長 杉野正一 (医師)
4	11 月 2 日	「介護保険制度と介護予防」	茨木市介護保険課
5	11 月 16 日	認知症③「認知症予防 3A プログラム」	NPO 法人スリー A 関西支部・桜草支部 支部長 福井恵子
6	11 月 30 日	「生死と医療 —— 関係性の死を中心に ——」	藍野大学短期大学部学長 佐々木恵雲 (医師)
		修了式	

平成 29 年度

a) 基礎コース (全 6 回)

回	日程	内容	講師
1	9/27 (水)	開講式	
		「人体の不思議～解剖生理学入門」	地域連携推進室室長 田中俊典 (医師)
2	10/4 (水)	認知症①「認知症診療の現在と未来」	藍野病院院長 杉野正一 (医師)
3	10/11 (水)	認知症②「認知症サポーター養成講座」	茨木市 認知症キャラバン・メイト
4	10/18 (水)	「介護保険制度と介護予防」	茨木市介護保険課
5	10/25 (水)	認知症③「認知症予防 スリー A プログラム」	NPO 法人スリー A 関西支部・桜草支部 支部長 福井恵子
6	11/1 (水)	「生死と医療 —— 関係性の死を中心に ——」	藍野大学短期大学部学長 佐々木恵雲 (医師)
		修了式	

b) ステップアップコース (全 4 回)

回	日程	内容	講師
1	11/8 (水)	「人体の不思議～解剖生理学入門②」	地域連携推進室室長 田中俊典 (医師)
2	11/15 (水)	「介護することとは」	社会福祉法人藍野福祉会 特別養護老人ホーム 青藍荘 (介護福祉士)
3	11/22 (水)	「グリーンケア」	藍野大学短期大学部 副学長 飯田英晴
4	11/29 (水)	「地域で活動する」	・シニアいきいき活動ポイント事業事務局 ・北摂 女性の会 ・ローズ Wam

平成 30 年度

(a) 連続講座 (全 6 回)

回	日程	内容	講師
1	10/3 (水)	開講式・自己紹介	
		「人体の不思議～解剖生理学入門①」	地域連携推進室室長 田中俊典 (医師)
2	10/10 (水)	「人体の不思議～解剖生理学入門②」	地域連携推進室室長 田中俊典 (医師)
3	10/17 (水)	認知症①「認知症診療の現在と未来」	藍野病院院長 杉野正一 (医師)
4	10/24 (水)	認知症②「認知症予防 スリー A プログラム」	NPO 法人スリー A 関西支部・桜草支部 支部長 福井恵子
5	10/31 (水)	「介護することとは～基本の介護技術～」	社会福祉法人藍野福祉会 特別養護老人ホーム 青藍荘 (介護福祉士)
6	11/7 (水)	認知症③「認知症サポーター養成講座」	茨木市 認知症キャラバン・メイト

(b) 連続講座/公開講座 (全 2 回)

回	日程	内容	講師
7	11/14 (水)	「グリーンケア」	藍野大学短期大学部 副学長 飯田英晴
8	11/21 (水)	「生死と医療 —— 関係性の死を中心に ——」	藍野大学短期大学部学長 佐々木恵雲 (医師)
		修了式	

## 5. 実際の開催状況とアンケート結果

### 1) 表2に受講者のプロフィールを示す。

多くは茨木市および高槻市の近郊からの参加者で、平均年齢は65歳前後であり、リタイア後の時間的余裕のある人たちであると思われるが、若い人では30代の人も見受けられた。男女では女性の方がおよそ3倍ほど多い。募集時に原則的に全回参加できる人を募集したが、35名程度の参加者のうち6~8割の人は全回出席している。

### 2) アンケート結果

全講座終了後にアンケートを実施した。

表3に平成30年度開催時に得られた結果の一部を示す。結果として受講することによってほとんどの人が「健康長寿への意識が高くなった」と答えており、さらに「得た知識を何らかの形で地域に還元していきたい」と答えている。死についての質問項目を見ると、死に対する不安が軽減したのは約半数にとどまったが、「配偶者や家族に積極的に死について話をしていきたい」という人が多くなっている。

また、全体を通しての感想を自由記述してもらったところ、講義内容や運営について多くの人から満足であるとの感想をいただいた。一方で「講義時間が短い」「開催回数を増やして欲しい」など今後の参考と

すべき意見もあった。なお、図書館の利用はそれほど多くはなかったが、学生食堂の利用については好評であった。

## 6. 本講座の意義

本学の地域貢献としての本講座の意義は次のようにまとめることができる。

### 1) 地域とのコミュニケーション

地域の人々にとって大学とは何なのであろうか。人によっては学生がガヤガヤとたむろして煩いだけの存在であったり、勉強や研究というけれど日々何をやっているのか今一つわからない存在であったりする。近年は情報公開や地域向けの公開講座などが活発に行われるようになってきたとはいえ、まだまだ大学について理解してもらっているという訳ではない。そういった意味で、このような講座で大学を体験してもらうことは大きな意味があると考えられる。実際、受講者の方から、「大学ではこんなことを勉強しているのですね、初めて知りました。」「親近感が湧きました。」という声が聞かれた。

### (2) 個人の健康長寿への動機付けと死に向き合うこと

講座としてはほぼ認知症の話題に限ったものであ

表2 参加者のプロフィール

年度 (平成)	コース	講義 回数	参加 者数	全回 出席	性別		年代別人数							年齢 平均	参加地域
					男	女	30代	40代	50代	60代	70代	80代	未記入		
28		6	36	29	9	27	1	1	7	16	8	3	0	65.2	茨木市 23名, 高槻市 13名
29	基礎	6	36	10	9	20	0	2	4	14	11	3	2	67.1	茨木市 28名, 高槻市 6名 吹田市 1名, 大阪市 1名
	ステップ アップ	4	29	21	6	23	0	1	6	12	8	2	0	63.2	茨木市 18名, 高槻市 9名 吹田市 1名, 大阪市 1名
30		8	34*	20	7	26	2	2	7	10	8	5	0	64.7	茨木市 23名, 高槻市 10名 島本町 1名

\*うち10名は前年度も受講

表3 アンケート（平成30年度）の抜粋

質問	回答数	回答	%
「健康記録」日々記録していたか	30	記録した	68.8
健康長寿に対する意識は変わったか	33	変わった	100
地域活動をしたか	22	何らかの形でしたい	100
死への不安はどうなったか	32	軽減した人	46.9
死について話し合いたい	33	はい	84.8
死について誰と相談したいか	60	配偶者	21.7
		子	40.0
		友人	18.3
		宗教関係者/医療関係者	5.0

たが、それぞれの専門家による科学的な解説や実践的勉強に加え、継続的な血圧測定や活動量計のデータなどが、自らの健康へ注意を向けるきっかけとなったということは、アンケートの結果を見ても明らかである。

一般に病気について学ぶ時、その予防や治療については大きな興味を持たれるにもかかわらず、その先にある「死」は、大抵無視されるか避けられていることが多い。しかしながら古代の警句 *memento mori* があるように、実は健康長寿について学ぶ時に避けて通れないものなのである。自分の死だけでなく家族の死について、どのように向き合えば良いのか、心理学的、宗教的な専門家の話を聞くことは、非常に有益なことである。医療系の大学にそういった専門家がいること（本学の学長は医師であると同時に僧侶でもある）に、驚いたという受講生もいた。

### (3) 地域全体の健康意識に与える影響

正確な科学的知識と実践的な知識は、上述のように自らの健康に資するのみならず、家族の介護や地域のボランティア活動などを通して、発展していく可能性がある。これは実際に受講された人数以上の人々に何らかの影響をおよぼすということであり、我々としてもそのことに大きく期待している。とはいえ具体的な地域の健康増進活動につながるのは、なかなか敷居が高いと思われる。今後、本講座受講生の方の活動の様子などに注目して行きたいと考えている。

### (4) コミュニケーションの場としての講座

学生食堂を利用してもらったようにしたのは、受講者と学生の間で何かコミュニケーションが生まれるのではないかと考えてのことである。実際そのようなケースは見受けなかったが、概して学生食堂の利用について受講者の評価は高かった。一方、毎週、同じ顔ぶれと机を並べて勉強する、つまり同級生という意識が受講生の間に芽生えるというのは、当初想定していなかったことである。第1回の講座が終了した後、受講者から登校日以外にも会って話をすることを知り、第2回以降は自己紹介の時間を設けて、受講生間のコミュニケーションを進めるようにしている。

アンケートの結果でわかるように、本講座は非常に満足度の高い講座であり、本学の社会貢献としての意義は大きいものと考えられる。

## 7. おわりに

筆者自身も「人体の不思議」として、1～2回の講

座を受け持ったのであるが、その経験を通じてまず感じたことは、参加者の学習意欲の高さである。解剖学や生理学という難解な分野についても、理解したいという強い意志（えてして学生に欠如しがちな意欲である）がひしひしと伝わり、話す側にとっても非常にエキサイティングな時間であった。年齢を重ね自身や家族の体の不調が増えてくる人にとって、自分の体について知るといことは切実な欲求であると思われるが、そのみならず勉強をしたい、知識を得る喜びを味わいたい、という純粋な知識欲があることが、驚きであった。この体験から、「非専門家に対する医学教育」ということに興味を持つようになった。もちろん世の中に疾病や体のことについての情報や勉強の機会は大量に存在する。そういった「断片的」知識ではなく、ある程度は体系的に基礎的な事項（例えば人間の細胞はどうやって生きているのかといった）から応用的な事項（例えば細胞の死と人間の死）までを教えるということである。正しい知識を持つことで、自らの健康長寿に資するだけでなく、世に溢れる偽物の医学情報に惑わされないようにリテラシーを身につけることになり、さらに言えば、無駄な医療を減らす役に立つと考えるのである。

今後も健康長寿講座は改善を加えながら、継続していきたいと考えている。

最後に、本講座開催にあたって、一部のアンケートは倫理審査 [藍短倫 18003 承認日 2018年8月5日] を経た上で実施され、結果を学術的研究に使用している。その成果の一部を下記学会にて発表したことを付記しておく。

『第7回日本公衆衛生看護学会学術集会（2019年1月26・27日、宇部）

演題：「健康長寿講座の開催でみえたこと

～生き生きと死を迎えるための支援～

演者：太田小百合』

### 謝辞

本講座を実施するにあたり、快く講師をお引き受けくださった、藍野病院院長 杉野正一先生はじめ、NPO法人スリー A の福井恵子様、特別養護老人ホーム青藍荘、茨木市認知症キャラバンメイト、茨木市介護保険課、シニアいきいき活動ポイント事業事務局、北摂女性の会、ローズ Wam のみなさんに、そして本学事務職員の方々に篤く御礼を申し上げます。