

## は じ め に

公開講座委員会 森 永 敏 博

生活水準の向上や医療技術の進歩などによって多くの疾病が克服され、人生80年という長寿社会が現実のものになってきました。これまでの健康を求める取り組みは、病気や障害の克服からその予防、より健やかな体と心の維持、確保へと変化してきました。さらに生涯を通じ、生き生きとした生活を過ごすためには、この取り組みを大きく広げていくことが課題となりつつあります。

このような社会的背景の中で、平成8年度の健康科学公開講座は第9回目を迎え、7月6日から27日まで、毎週土曜日の午後15時に計4回にわたって、本短期大学部において開催されました。今回のテーマは「日々の健康づくり」とし、健康に生活することの意義を再認識することによって、健康を継続するための方法を知識として知るだけでなく、実際に体を動かしながら学習することを目的にしました。

WHOは、健康は「すべての人が享受すべき基本的権利で、肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、たんに疾病または病弱の存在しないことではない。」と定めています。健康という言葉は、ややもすると心や体に障害を持つ人、あるいは社会的弱者といわれる人を排除するような響きをもっていますが、そうではなく心身の状態を懸命に維持し、また一歩でも改善しようとするすべての人々にあてはまるものでなくてはなりません。

健康と不健康、あるいは健康と疾病や死は、かけ離れたものではなく連続した体の状態の変化であり、それぞれの段階での対応が必要であるとされています。一次予防としての健康増進と予防、二次予防としての早期発見・早期治療、三次予防としての障害の抑制とリハビリテーションという、連続的な健康観のなかで今回のテーマは、一次予防に重点をおきました。我々の周囲には、疾病や障害の予防的観点から見たリスクファクターが数多くあります。これらに対して、保健関連職を多く抱える本学の特徴を生かし、それぞれの専門的立場から健康づくりについて総合的に提言していただきました。また、はじめての試みとして健康づくりに欠かすことのできない運動についても、実習を交えた体験学習を企画してみました。

もとより健康は、どのような生き方に価値を見いだすかという一人一人の選択と、その実践によって実現されるものです。公開講座の参加者の皆さんが講座で得た知識や体験を日常生活の場で実践し、ますます健康に、楽しい生活を過ごされるよう希望しています。

最後に、今回の受講者は合計62名（平均年齢：53.91歳）で、男性11名（平均年齢64.5歳、女性51名（平均年齢：52.1歳）でありました。