

令和7年度市民大学講座 講義録

2026年1月28日(水曜日) 第12回講座

健康長寿のために知っておきたい『動きの能力』

講師:東京情報大学看護学部 准教授 吉武幸恵

吉武先生は、基礎看護学・基礎看護技術を専門とされ、長年にわたり看護基礎教育に携わってこられています。また「キネステティクス」を学ばれ、地域や看護の現場において、健康づくりや介護・看護の質の向上に寄与されています。

講義では、昨今の日本の健康事情や在宅における介護負担の増加状況などの説明があり、高齢者の健康長寿と介護者の負担軽減が地域全体の健康向上に繋がるのお話をいただきました。要介護者の健康増進と介助者の健康障害の予防に繋がる「動きの能力」の学習「キネステティクス」の解説がありました。椅子や床からの負担の少ない立ち上がり方や少しの力で動きを誘導できる介助の仕方など、様々な場面での「キネステティクス」の活用例を紹介していただきました。

身近な話題でもあり、受講生の皆さんも真剣に聴講していました。活発な質疑応答が行なわれ、先生から実演を含めたわかりやすい解説をいただきました。

