原 著

平成26年 南区大学公開講座
「いつまでも健康生活！～健康寿命を伸ばしましょう～」報告
―参加者アンケート調査から―

第一薬科大学　臨床薬学講座　社会薬学分野

小武家　優子

Report on Minami-ku University public program in 2014
"Healthy life forever!～Let's extend healthy life expectancy～"
―Questionnaire survey of participant―

Laboratory of Social Pharmacy, Department of Clinical Pharmacy,

Daiichi University of Pharmacy,

22-1 Tamagawa-machi, Minami-ku, Fukuoka, 815-8511, Japan

Yuko KOBUKE

Corresponding Author

Tel: 092-541-0161. Fax: 092-553-5698. E-mail: y-kobuke@daiichi-cps.ac.jp

Abstract

"Minami-ku University public program" was held on March 8, 2014. I lectured about the relationship between oral disease and dementia.

The purpose of this study is to report on questionnaire survey of participant in this program.

As a result, participants were satisfied with this program. On the other hand, awareness regarding efforts at university such as non- smoking and university festival was low.

In the future, it is suggested that Daiichi university is the provider of health information, as a regional contribution.

Keywords—Minami-ku University public program ; healthy life ; oral disease; dementia; health information ; regional contribution

緒言

福岡市南区役所では、南区大学連絡会議のメンバーの香蘭女子短期大学、純真短期大学、福岡女学院大学の協力を得て、大学の持つ専門的な知識を地域の皆さまのお役に立てるよう「南区出前講座(大学版)」を行っており、本学第一薬科大学も参加している[1)]。平成 26 年度「南区出前講座(大学版)」では、34 テーマが用意されており、住民の知りたい・聞きたいテーマを気軽に注文いただくものである。34 テーマの内訳は、「こども・子育て」(8 テーマ)、「健康づくり」(13 テーマ)、「くらし・趣味」(13 テーマ)である[2)]。

本学においては、「健康づくり」(6 テーマ)として、①「サプリメントのお話―ビタミンを中心に―」、②「医療用医薬品(新薬)の価格はなぜ高いのか？」、③「腎臓の働きから腎臓病、透析まで」、④「漢方薬のいろは」、⑤「認知症の予防とくすり」、筆者による⑥「口からはじめるアンチエイジング―口の健康を維持し、体全体の若さを保ちましょう―」が、メニューとして用意されている[2)]。

大学の持つ専門的知識を、住民の皆さんのくらしの中でも役立てていただくことを目的に、福岡市南区においては、平成 17 年度から「南区大学公開講座」を開催している[3)]。当講座は、年に一度、子育てや高齢者をテーマに設定して、南区出前講座(大学版)を公開するようなものであり、南区大学連絡会議のメンバーより、南区から依頼を受けた 2 大学が、講演を行っている。今回は、高齢者対象の「認知症」がテーマであり、平成 26 年(平成 25 年度)は、精華女子短期大学と第一薬科大学の 2 大学の講師により、講演が行われた[4)]。

平成 26 年南区大学公開講座「いつまでも健康生活！～健康寿命を伸ばしましょう～」において、筆者が、南区より依頼を受け、従来の南区出前講座(大学版)に、口の健康と認知症との関連の内容も踏まえて、「口からはじめるアンチエイジング―口の健康を維持し、体全体の若さを保ちましょう―」について講演を行った。

講演内容は、「口からはじめるアンチエイジング(①アンチエイジングの基礎、②全身の老化、③口のアンチエイジング、④歯周病と全身の病気～メタボリック・認知症・肺炎・予防～)」であった。

「①アンチエイジングの基礎」においては、加齢と老化、日本の人口推移と将来推計について、「②全身の老化」においては、老化のサイン、老化のメカニズム、健康長寿への道、老化度チェック、オプティマル・ヘルスについて、「③口のアンチエイジング」においては、口の老化と老化度チェック、唾液、ドライマウス、口腔疾患と女性ホルモン、口腔周囲に表れる老化のサイン、薬剤師味覚障害について、「④歯周病と全身の病気～メタボリックシンドローム・認知症・肺炎・予防～」においては、歯周病のセルフチェック、8020 運動、歯周病、歯周病と全身の病気(メタボリックシンドローム・認知症・肺炎、それらの予防)について講演した。

本研究の目的は、平成 26 年南区大学公開講座「いつまでも健康生活！～健康寿命を伸ばしましょう～」において実施した、参加者アンケートの報告を行うことである。

方法

2014 年 3 月 8 日(土)10:00～12:00 に、福岡市南区保健福祉センター講堂にて開催された「南区大学公開講座」の参加者 39 名を対象に、自己記入式のアンケート調査を実施した。

アンケート調査の調査項目は、①南区公開講座について(南区公開講座を知った経緯、開催場所・曜日・時間帯、講座内容についての満足度・講義の長さ、南区公開講座の今後の希望テーマ、ご意見・ご感想(自由記載))、②第一薬科大学について〔大学食堂について(一般利用の認知度、「福岡市栄養成分表示の店」としての認知度、希望メニュー等)、学内全面禁煙の取組みの認知度、大学祭について(薬大祭の認知度、薬大祭での公開講座の希望テーマ)〕についてである。

結果・考察

参加者 39 名(男性 9 名、女性 30 名)、平均年齢 66 歳のうち、アンケート回答者は 38 名(回答率：97.4%)であった。年代は、40 代～80 代であり、60 代および 70 代の参加者が多かった。

1. 南区公開講座について

①南区公開講座を知った経緯

南区公開講座を知った経緯については、市政だより 22 名、チラシ 5 名、区 HP1 名、知人から 4 名、その他 6 名であり、半数以上が、市政だよりによって知っていた〔図 1〕。

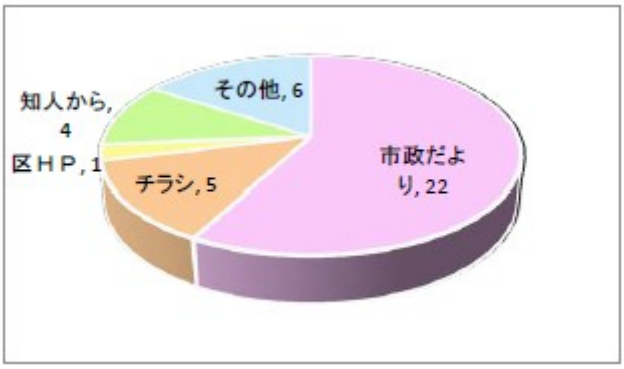
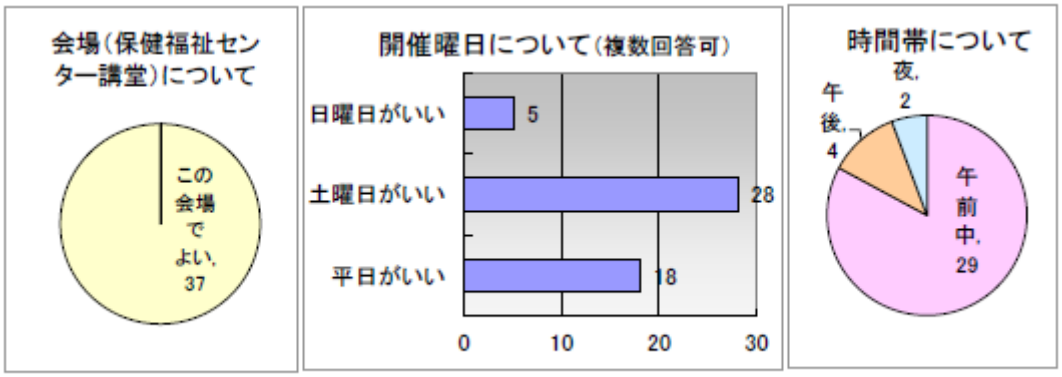


図 1　南区公開講座を知った経緯(複数回答可)（人）

②開催場所・曜日・時間帯

開催場所・曜日・時間帯については、会場は、南区保健福祉センター講堂でよいが 37 名と多数を占め、開催曜日(複数回答可)は、土曜日がいい 28 名、平日がいい 18 名、日曜がいい 5 名と、平日および土曜日の開催を多くの方が望んでおり、時間帯は、午前中 29 名、午後 4 名、夜 2 名と、午前中の開催を望んでいる方が多かった〔図 2〕。



※時間帯…午前中(10時～12時)、午後(2～4時)、夜(7～9時)

図 2　開催場所・曜日(複数回答可)・時間帯　　(人)

③講座内容についての満足度・講義の長さ

講義内容についての満足度については、とても満足 16 名、満足 15 名、ふつう 4 名と、概ね満足していただいており、また講義の長さについては、ちょうどいい 33 名、短すぎる 2 名と、適正であったと考えられた〔図 3〕。

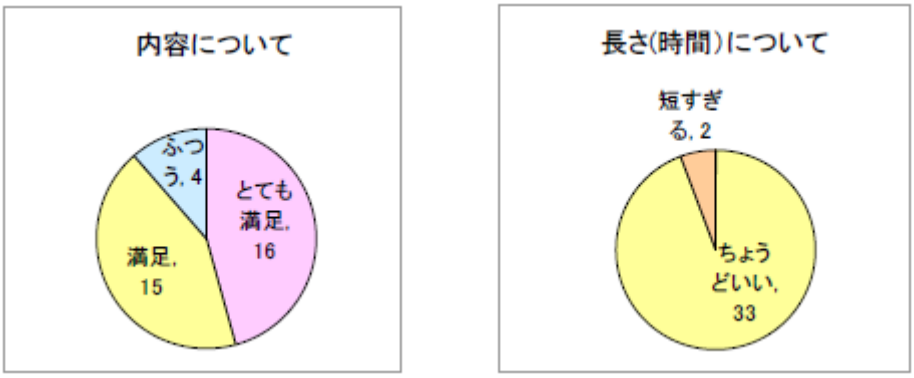


図 3　講座内容についての満足度・講義の長さ　　(人)

④南区公開講座の今後の希望テーマ

・老後と『文化』。音楽・読書・観劇など趣味の切り口を　(70 代男性)
・自宅に引きこもる熟年男性を地域活動に参加させる名案？　(70 代男性)
・死生学、特に死に場所がない不安　(70 代男性)
・「薬とサプリメントについて」など　(60 代、70 代女性)
・腰痛に関すること　(70 代女性)

薬や病気といった健康情報のみならず、社会参加や死といった倫理的問題など、幅広い希望テーマを持たれていることが分った。

⑤ご意見・ご感想(自由記載)
・”テーマ”を設定して自由な討論をする企画も面白いとは思うが　（70 代男性）
・ありがとうございました。耳が少し悪いので、よろしかったらマイクのボリュームを少し上げていただきたいと思います。　（80 代女性）
・前の席に座ればよかったのですが、最近耳の聞こえが少し悪くなり、先生の講義が聞き取りにくいこともありますので、マイクのボリュームを少し大きくしていただければと…。　（60 代女性）
・よい企画、よい内容を提供いただき感謝申し上げます。末期老人？の私はこれから社会にできるだけ負担（特に医療費）をかけないよう日々努力しています。終末期のあり方をもっとオープンに、明るく取り上げてください。　（70 代男性）
・大変良い話を聞かせていただきました。自分自身が続けられるかなので、時々自分に「カツ」を入れるためにも講座などに参加したいと思います。ありがとうございました。　（60 代女性）
・本日は貴重な講座ありがとうございました。平素は食振会の方で食を通しての勉強を学ばせていただき、校区の方々にも関わっていますので自分でできることから今後も学んでゆきたいと思います。　（70 代女性）
・丁寧にプログラムされており、感謝です。わかっている「つもり」のことでしたが、先生に論理的に整理して頂き、「ナルホド」と説得力がありました。ありがとうございました。軽いどこでもやり易い体操の実演、ありがとうございました。　（70 代男性）
・認知症の家族（特に軽症、初期症状の時）の関わり方について聞きたい。認知症予防の脳トレエクササイズ等を知りたい。　（40 代女性）
・年を重ねて、一番の希望は健康でいることです。これからも今回のような公開講座を多数開いてください。　（60 代女性）
・なかなか良い企画の講演会でした。具体的で取り組みやすい方法の提示もあって役に立つと思った。　（70 代男性）
・運動も入っていて大変参考になりました。　（60 代女性）
・とても参考になった。ありがとうございました。　（70 代男性）
・具体的に話していただきありがとうございました。　（60 代女性）
・大変役に立つと思います。ありがとうございました。　（70 代女性）

40 代の参加者においては、認知症に関して本人としてよりも家族としての関わりの知識を求めておられ、60 代～70 代の参加者においては、本人の認知症予防を含めた健康への意識が高いことが分った。講演会運営として、参加の高齢者の聴力(マイクの音量) や視覚(スライドの文字の大きさ)を考慮した配慮も必要なことが分った。今回の講座では、手話通訳者もいたので、ユニバーサルデザインに配慮した講演になっていたものを思われる。

2. 第一薬科大学について

①大学食堂について

①-1 大学食堂の一般利用の認知度

本学の食堂は、主に学生と教職員対象の利用とされているが、一般の方の利用も可能である。その認知度については、はい 5 名、いいえ 29 名、無回答 4 名であり、ほとんどの方が、一般利用可能なことを知っていなかった〔図 4〕。

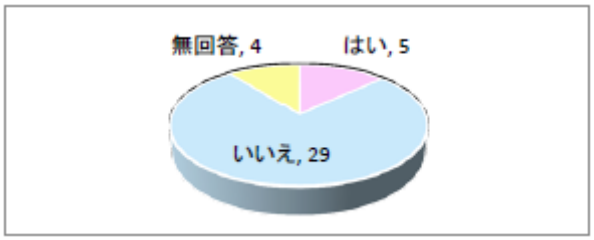


図 4　大学食堂の一般利用の認知度　（人）

①-2 大学食堂の「福岡市栄養成分表示の店」としての認知度

本学の大学食堂は、メニューのカロリー表示されている「福岡市栄養成分表示の店」[5]として、平成 24 年 8 月 6 日より登録されている。その認知度については、はい 2 名、いいえ 31 名、無回答 5 名であり、ほとんどの方が、「福岡市栄養成分表示の店」であることを知っていなかった〔図 5〕。

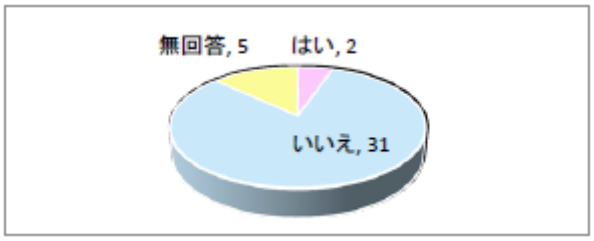


図 5　大学食堂の「福岡市栄養成分表示の店」の認知度　（人）

①-3 大学食堂の希望メニュー等

・一度食べに行きたい（60 代女性）
・行ってみたい（60 代女性）
・ハンバーグなど美味しい肉料理（少量で可）（70 代男性）
・やっぱり和食（60 代女性）

地域住民にとって、大学食堂は関心のある場所であることが分った。

②学内全面禁煙の取組みの認知度

本学は、大学周辺の歩道も含めた学内全面禁煙を行っていることを知っている人は、はい 6 名、いいえ 28 名、無回答 4 名であり、知っている方は一部の方だけであった〔図 6〕。

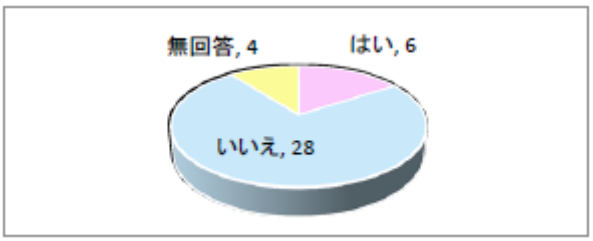
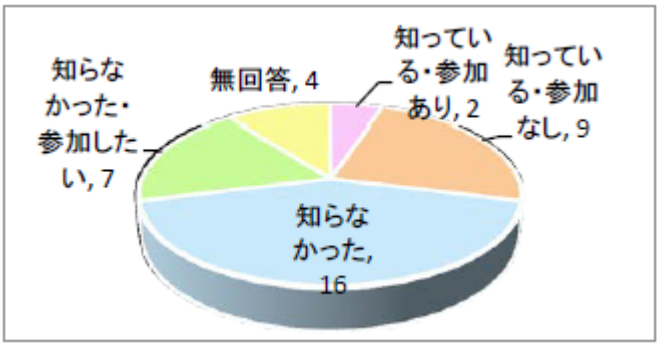


図 6　学内全面禁煙の取組みの認知度　（人）

③大学祭について
③-1 薬大祭の認知度
　薬大祭を行っていることを知っている･参加あり 2 名､知っている･参加なし 9 名、知らなかった 16 名、知らなかった 16 名、知らなかった・参加したい 7 名、無回答 4 名であった〔図 7〕。知らない方が多いが、薬大祭に関心もあることが分った。



知っている･参加あり	2
知っている･参加なし	9
知らなかった	16
知らなかった･参加したい	7
無回答	4

図 7　薬大祭の認知度　（人）

③-2 薬大祭での公開講座の希望テーマ)
・楽しみにしていますから、お知らせをお願いします。（60 代女性）
・服薬のリスクと効果（60 代女性）
・今回のテーマで同じようにやったらどうか（70 代男性）

　参加者は、公開講座のお知らせを希望しており、健康情報の提供を大学に求めていることが分った。また薬に関してのリスクや効果など、専門的な内容のテーマが、大学に期待されていることが分った。
　平成 25 年 12 月末住民基本台帳によると、福岡市の高齢化率は、19.2%であり、南区は 20.18%と市内の城南区 20.9%に次いで 2 番目に高齢化率が高い。よって、特に、南区においては、今回の講演会参加者のような、地域住民高齢者に対する認知症を含めた健康課題としての健康情報の提供が、大学としても期待される可能性があると考えられた。
　今後は、南区出前講座(大学版)や南区公開講座などの既に行われている事業に加えて、大学祭などの大学で行う事業として、地域住民に対して健康情報の提供を行うな

ど、南区に所在する医療職としての薬剤師を養成する医療系大学として、健康寿命の延伸のために、地域貢献を行いたいと考える。

結論

南区公開講座において、参加者は、健康情報の提供について、大学に期待していることが分った。一方、大学での全面禁煙や大学祭についての取組みはまだ認知度が低いことが分った。

謝辞

南区公開講座での発表およびアンケート調査実施にあたり、南区役所総務部企画振興課・篠原章江様をはじめ、ご協力いただきましたすべての皆様に深謝いたします。

引用文献

1) 南区出前講座(大学版)
http://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/k-shinko/shisei/015.html
(2014 年 12 月 31 日アクセス可能)
2) 平成 26 年度南区出前講座(大学版)講座メニュー・申込書
http://www.city.fukuoka.lg.jp/data/open/cnt/3/5111/1/H26_daigaku_demae3.pdf
(2014 年 12 月 31 日アクセス可能)
3) 南区大学公開講座
http://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/k-shinko/shisei/012_2.html
(2014 年 12 月 31 日アクセス可能)
4)平成 25 年度南区公開講座　実施報告・開催風景
http://www.city.fukuoka.lg.jp/data/open/cnt/3/9977/1/25_daigakukoukaikouza_houkoku.pdf
(2014 年 12 月 31 日アクセス可能)
5) 福岡市, 「福岡市栄養成分表示の店」を活用しましょう
http://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/shika-eiyo/life/005.html
(2014 年 12 月 31 日アクセス可能)

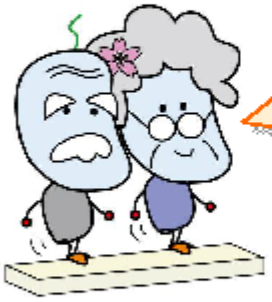
付属資料

資料１　平成 26 年　南区大学公開募集のお知らせ

南区大学公開講座

いつまでも健康生活！ ～健康寿命を伸ばしましょう～

南区の７つの大学でつくる「南区大学連絡会議」のメンバーの中から、精華女子短期大学と第一薬科大学の先生をお招きし、下記の講座を開催します。認知症など老化の症状や原因、予防法などを学んで健康寿命を伸ばしましょう。お気軽にご参加ください。



日時：平成２６年３月８日（土）
午前１０時～１２時　※午前９時３０分受付開始

場所：南区保健福祉センター　講堂
（南区塩原３－２５－３　南区役所向い）

駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関でお越しください

対象：高齢者・これから高齢期を迎える方
その他、興味のある方ならどなたでも

費用：無料

『いつまでも健康生活！ ～健康寿命を伸ばしましょう～』

「明日も楽しく健やかに
～知っておきたい認知症のことと健康寿命を伸ばすエクササイズ～」(50分)

《精華女子短期大学 講師　角 眞由美 先生》

明日も楽しく健やかに暮らすために、認知症の症状や、認知症かな？と思ったときの対応法などをご紹介します。また、日常生活にさり気なく取り入れられるエクササイズを、実際に体を動かしながら学んでみましょう。

「口からはじめるアンチエイジング
～口の健康を維持し、体全体の若さを保ちましょう～」(50分)

《第一薬科大学 講師　小武家 優子 先生》

高齢になっても豊かに楽しく過ごしていくためには、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが最も大切です。口の老化は、全身の老化につながります。歯の喪失、歯周病、口臭、味覚障害、口腔乾燥症などで老化を感じ始めます。

講座では、口の健康を維持し、体全体の若さを保つために、知っておくと良い「口からはじめるアンチエイジング」をご紹介します。

先着50人を募集します。南区以外にお住まいの方も申込みできます。
（市政だより南区版2月1日号、区ホームページにも募集記事掲載）

お申し込みは、2月3日（月）午前10時から受け付けます。
参加者の氏名、住所、連絡先（電話・FAX）を下記までお知らせください。

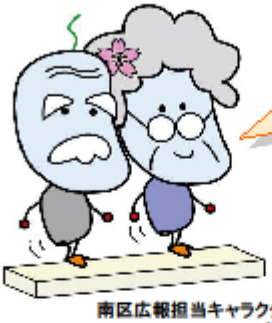
お申し込み・お問い合わせ先
南区 企画振興課 担当：篠原、竹永　電話559-5064 FAX562-3824

資料２　南区大学公開講座　実施報告

南区大学公開講座　実施報告

いつまでも健康生活！～健康寿命を伸ばしましょう～

南区では、区内の7つの大学にご協力いただき、市民の皆さま向けに「南区大学公開講座」を実施しています。
今回は、精華女子短期大学と第一薬科大学の先生をお迎えして、下記のとおり開催しました。



南区広報担当キャラクター
ため蔵くんの祖父母、ため作さんとためさん

日時：平成26年3月8日（土）　午前10時～12時

場所：南区保健福祉センター　講堂
（南区塩原3－25－3　南区役所向い）

参加者：39人
（男性 9人、女性 30人、平均年齢 66歳）

いつまでも健康生活！～健康寿命を伸ばしましょう～

10:00　開会
10:05　第一部

「明日も楽しく健やかに
～知っておきたい認知症のことと、健康寿命を伸ばすエクササイズ～」(50分)

《精華女子短期大学 講師　角 眞由美 先生》

認知症の種類や初期症状チェック、認知症かな？と思ったときの相談・受診場所などを紹介していただきました。
また、転倒予防のための暮らし方や、日常生活にさり気なく取り入れられるエクササイズを、実際に体を動かしながら学ぶことができました。

10:55　休憩
11:10　第二部

「口からはじめるアンチエイジング
～口の健康を維持し、体全体の若さを保ちましょう～」(50分)

《第一薬科大学 講師　小武家 優子 先生》

体全体の若さを保つために知っておきたい「口からはじめるアンチエイジング」についてお話をいただきました。歯の喪失、歯周病、口臭、味覚障害、口腔乾燥症などの口の老化が全身の老化につながるとの主旨で、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとる大切さと、歯科検診の重要性について話されました。
また、顔の筋肉をほぐす運動や、舌の体操なども紹介されました。

12:00　閉会

ため蔵くんファミリー

南区 区政推進部 企画振興課　電話559－5018　FAX562－3824

資料２　南区大学公開講座　実施報告（つづき）

南区大学公開講座　実施報告・開催風景

いつまでも健康生活！　～健康寿命を伸ばしましょう～

第一部

「明日も楽しく健やかに
～知っておきたい認知症のことと、健康寿命を伸ばすエクササイズ～」

《精華女子短期大学 講師　角 眞由美 先生》

第二部

「口からはじめるアンチエイジング
～口の健康を維持し、体全体の若さを保ちましょう～」

《第一薬科大学 講師　小武家 優子 先生》