

[TOP page](#)[資料室](#)[イベント情報](#)[講師を探す](#)[Worker's 広場](#)[関連リンク](#)

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [心身の健康づくりと社会福祉①](#) | [長寿社会のライフデザインの一環として](#)
[労働組合](#)[労働者福祉・共済](#)[一般教養](#)[組織活動](#)[組織運営と法律](#)[労働安全衛生](#)[経営対策活動](#)[教育・宣伝活動](#)[労働時間をめぐる諸問題](#)[教育活動](#)[選挙活動](#)[組合組織（公務員）](#)[教育カリキュラム](#)[▶ キーワード検索はこちら](#)

心身の健康づくりと社会福祉① 長寿社会のライフデザインの一環として

21世紀は「健康」がキーワードです。社会や地域の健康、環境（自然）の健康、家庭の健康、そしてこれらの健康の源である人間の健康が保持されなければなりません。

国民病となった感がする生活習慣病対策として、メタボリック症候群に着目し、予防医療の健康診断が行われています。また、後期高齢者医療制度も実施されています。

高齢期の最大の関心事とは、心身の健康の保持増進であり、介護保険法第4条には、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」と規定し、国民の義務としています。

「健康の三要素である栄養・休養・運動」の中で、一番疎かにされるのが運動です。高齢期においては、この運動を意識的に取り入れ、積極的な健康づくりが必要です。このことが、介護保険法に規定されている要介護の予防ともなります。

長寿社会におけるライフデザインの一環として、余暇活動のなかで「健康の保持増進運動」を継続していくことが強く求められます。

効果 「運動・レクリエーションから得られる積極的な感覚」

運動・レクによる「時間・空間活動体験」	得られる感覚・実感内容
1. のんびりする	開放感、リラックス、身体を休める
2. 満足する	達成感、創造欲求・自己実現、完成欲求の満足
3. 気が晴れる	気晴らし、緊張緩和
4. 人と親しくする	仲間づくり、交流
5. 楽しくなる	おもしろい、楽しい、好奇心を満たす
6. 健やかになる	健康づくり、身体を動かす楽しさ
7. 夢中になる	熱中する、無我夢中、競争する、賭けや偶然を楽しむ
8. 生き生きする	元気回復、若返る、ストレス発散
9. 心が休まる	落ち着く、安定欲求の満足
10. 別世界に入る	疑似体験、非日常感、仮想体験

(出所) 関東学院大学人間環境学部教授 人間発達学科学科長 鈴木秀雄 体育学博士

[心身の健康づくりと社会福祉①～③ \(PDF\)](#)

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

