第 4 回カムカムサロン開催報告書

2026 年 10 月 13 日（火）

テーマ「健康とは何かを考える」

人文社会学分野

すっかり秋らしくなってきたとはいえ、まだ日中には暑さも感じられる好天の中、第 4 回カムカムサロンが開催されました。今回は 21 名の方にご参加いただきました。最初に 15 分ほど、高槻市介護マイスターさんの声かけで首や足などのストレッチを行い、その後、みんなで一緒に「もてきん体操」をして体を動かしました。それぞれの動きは無理せずできる範囲でやってくださいということでしたが、十分よい運動ができたのではないかと思います。

後半は、約 25 分のミニ講座「健康とは何かを考える」（担当 小林道太郎）でした。学術的には、健康とは何かということについて、さまざまな議論があります。しかしそれらの中で、医療の専門家ではない私たちにとっても有意義な健康の概念を考えるとしたら、どのようなものになるでしょうか。講座では、まず有名な世界保健機構（WHO）の健康の定義を確認した後、病気があってもなくても、誰もが目指すことができる健康の概念として、自分のやりたいことができるような心身の状態という考え方を示しました。この考え方からすれば、その人の目指す健康は人によって違うことになりますし、また今だけでなく、将来の自分の健康も重要だということになるでしょう。最後は参加者のみなさんに、それぞれ自分の望む健康とはどのようなものかを考えてみてはどうでしょうかと提案して講座を終了しました。終了後はアンケートと各種案内があり、なごやかな雰囲気で解散しました。



