

令和6年度城西国際大学公開講座が開催されました

城西国際大学公開講座は、これまで医療、介護から地域観光についてなど幅広いテーマで開催されており、今年度も3回開催されました。



10月16日には、城西国際大学メディア学部メディア情報学科中嶋正夫教授から、身近になってきたVR技術の歴史やしぐみなどを学ぶ「バーチャルリアリティ入門講座」が行われました。この講座では、全員が実際にゴーグルを付け、コンピューターグラフィックで作成した映像を掴んだり、移動をさせ、現実と仮想の空間が融合した世界を実際に体験。最新技術への理解を深めました。

参加者からは、日々進歩する技術への驚きやその可能性について興味と期待を持ったとの声がありました。

第2回は11月27日、「温泉（地）の癒やし効果」をテーマに観光学部観光学科宇<sup>う</sup>航<sup>こう</sup>准教授による講座が開かれました。

講座ではストレスの多い現代社会において温泉の健康増進に繋がる効能など物理的效果に加え、温泉地全体が与える精神的効果などについての解説がありました。また国内の著名な温泉の特徴や温泉資源を活かした町づくりについても紹介され、参加者の方々から温泉（地）の魅力、心身へ健康維持への効果について改めて知ることができた等の感想がありました。



第3回となる12月4日には、「健康のためにできること」をテーマにした講座が福祉総合学部理学療法学科安齋紗保理助教により開かれ、健康でイキイキと生活するために、何に気をつけたらよいのかを学びました。

講座では、健康寿命を延伸することの重要性、そのためにできる介護予防や認知症発症の要因、更にはフレイル予防として社会参加・仲間づくりが大切であることなどの説明がありました。

また、運動による予防効果についてストレッチやゴルフなど具体的な運動の「強度・大変さ」の数値を用いて説明があり、最後に参加者全員でフレイル予防の体操を体験しました。

参加者からは、「数値や実例を用いた大変分かりやすい内容だった」「具体的に健康寿命を延ばすための目標を立てることに役立った」などの感想がありました。