

第16回（1年）

1. 日 時：令和5年10月20日（金）
13:30～15:30
2. 場 所：へきしんギャラクシープラザ
大会議室
3. テーマ：「フレイル予防について」
4. 講師：大高 洋平先生
(藤田医科大学医学部教授)
5. 出席者：19 / 19名
6. 内 容



○フレイルとは、健康状態と要介護状態の中間段階である。

フレイル予防には社会とのつながりが重要。eスポーツを通して世代を超えた新しい地域活動を創設すること、eスポーツを用いてヒトの活動を支え育むことが始まっている。

○eスポーツがフレイル予防につながると期待されている（実証実験が進行中）。

○eスポーツ体験

第27期生でゲーム「太鼓の達人」をプレイして、その得点を競い合った。

○結果

優勝：黒柳英雄さん（646, 630点）、準優勝：松坂真由美さん（599, 400点）

7. 感想

個人ではパソコンでゲームをしているが、対戦型は初めての体験だったので、けっこう面白かった。受講生の中では最年少(?) だと思うので、点数が低いと恥ずかしいので、太鼓の達人を真剣にプレイしてしまっただが、予選は4位だった。

大高教授の講演の中で述べられていた、「eスポーツがフレイル予防につながると期待されている」という見解について、実際に太鼓の達人をプレイして、最近経験していない緊張感と対戦型ということで負けたくないという感情が湧いてきて、ドーパミンなのかアドレナリンなのかわからないが、分泌されているような気がした。

シルバーカレッジの学習テーマとして、「eスポーツを体験しよう」は良いテーマであり、健康寿命を延ばすのにも有効な気がした。

