2020年度　三鷹市における
健幸教室および体力測定会の開催

杏林大学保健学部
理学療法学科　榎本雪絵

[これまでの経緯]

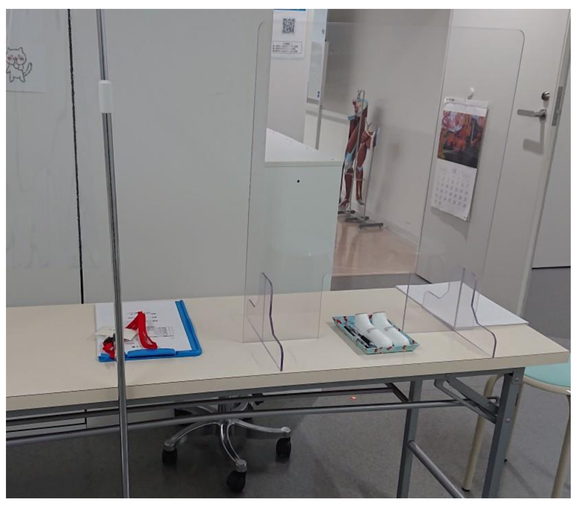
自主グループ「体笑会」からの依頼により、2016年から継続して年4回実施している健幸教室の5年目は、これまでと異なる開催となりました。最初の緊急事態宣言が解除されてはいましたが、例年7月、10月頃に実施していた健幸教室はCOVID-19感染予防のため、中止としました。

＊「体笑会」は、私が理学療法士として研究協力した2014年度総務省の事業（慶應義塾大学、三鷹市、NTT他）の参加者有志により作られた自主グループです。

[2020年度の健幸教室；開催と参加申し込み]

1回目の緊急事態宣言全面解除後、地域での健幸教室の開催が再開されるようになった2020年12月5日、井の頭キャンパスを会場に健幸ストレッチ教室を開催しました。実施会場の収容可能人数を事前に確認し、募集人数は20名に制限し、「広報みたか」掲示板にて公募しました。

[健幸教室; 参加受付]

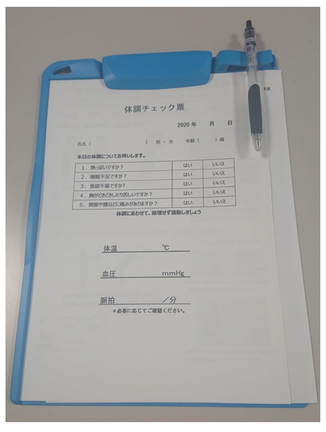


ソーシャルディスタンスの確保と飛沫対策

受付前にはソーシャルディスタンスを確保しながら、体温計測を行いました。体温が37℃以上の方はおらず、20名の皆様にご参加いただけました。受付では飛沫対策を行い、消毒済みのボールペン付ホルダーにまとめた資料と名札をお渡ししました。また、参加者の皆様にはマスクの着用と手指消毒をお願いしました。

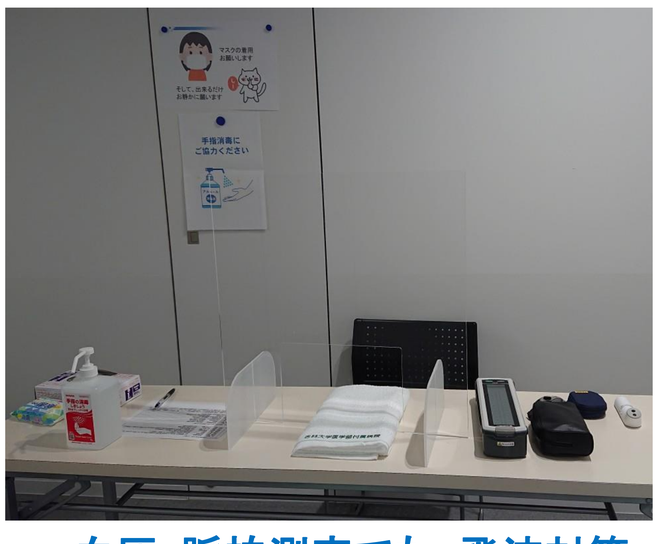
[健幸教室;健康管理]

受付後、体調チェック票を用いた問診と、血圧・脈拍測定を、杏林大学保健学部の岡本博照医師にご協力いただき、実施しました。



体調チェック票

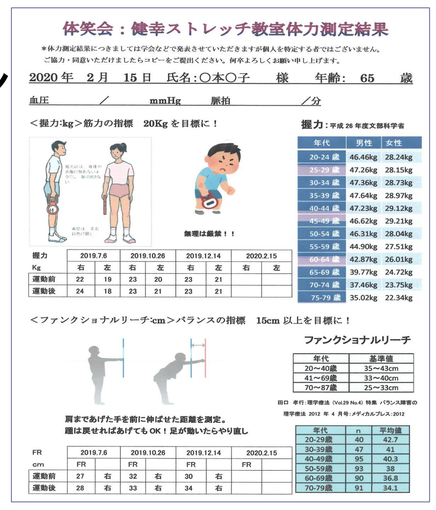
岡本博照医師（左）と
院生の村田裕康PT(右)



血圧・脈拍測定でも　飛沫対策

[健幸教室;体力測定]

運動前後で体力測定（握力とファンクショナルリーチテスト＊バランス）も実施しました。事前申し込みと継続参加していただくと、これまでの体力測定結果を示した測定票をお持ち帰り頂けます。



体笑会：健幸ストレッチ教室体力測定結果

＊体力測定結果につきましては学会などで発表させていただきますが個人を特定する者ではございません。
ご協力・同意いただけましたらコピーをご提出ください。何卒よろしくお願い申し上げます。

2020 年　2 月　15 日　氏名：〇木〇子　様　年齢：　65　歳

血圧　／　mmHg　脈拍　／分

＜握力:kg＞筋力の指標　20Kg を目標に！

握力：平成 28 年度文部科学省

年代	男性	女性
20-24 歳	46.46kg	28.24kg
25-29 歳	47.26kg	28.15kg
30-34 歳	47.36kg	28.73kg
35-39 歳	47.64kg	28.97kg
40-44 歳	47.23kg	29.12kg
45-49 歳	46.62kg	29.21kg
50-54 歳	46.31kg	28.04kg
55-59 歳	44.90kg	27.51kg
60-64 歳	42.87kg	26.01kg
65-69 歳	39.77kg	24.72kg
70-74 歳	37.46kg	23.75kg
75-79 歳	35.02kg	22.34kg

無理は厳禁！！

握力 Kg	2019.7.6 右	2019.7.6 左	2019.10.26 右	2019.10.26 左	2019.12.14 右	2019.12.14 左	2020.2.15 右	2020.2.15 左
運動前	22	19	23	20	23	21		
運動後	24	18	23	21	23	21		

＜ファンクショナルリーチ:cm＞バランスの指標　15cm 以上を目標に！

ファンクショナルリーチ

年代	基準値
20～40歳	35～43cm
41～69歳	33～40cm
70～87歳	25～33cm

出口．幸行．理学療法（Vol.29 No.4）特集．バランス練習の理学療法 2012 年 4 月号；メディカルプレス；2012

肩まであげた手を前に伸ばせた距離を測定。
踵は戻せればあげても OK！足が動いたらやり直し

FR cm	2019.7.6 FR		2019.10.26 FR		2019.12.14 FR		2020.2.15 FR	
運動前	27	右	32	右	30	右		
運動後	28	右	33	右	34	右		

年代	n	平均値
20-29歳	40	42.7
30-39歳	47	41
40-49歳	95	40.3
50-59歳	93	38
60-69歳	90	36.8
70-79歳	91	34.1

[健幸教室; 運動内容]

実践での注意事項を確認の後、ストレッチを中心とした運動を、休憩を取り入れながら、ゆっくりと約90分実施しました。

ソーシャルディスタンスを確保した配置

これまでは理学療法学科の学生がボランティアとして10-30名参加し、運動指導のサポートなどを行っておりましたが、今年度は中止としました。また、運動実施においてもソーシャルディスタンスの確保に努めました。

昨年度の健幸教室の様子：学生ボランティアの運動指導

マスク着用！お静かに！

これまでは、声を出しながら運動していましたが、今年度はマスク装着で声を出さずに、運動しました。

〔これから〕

今年度は1回ではありますが、感染症予防対策をしっかりと行い、実践できました。
2021年2月に開催予定だった井の頭キャンパスでの健幸教室は中止としましたが、参加者様からのご要望も多く、来年度も是非開催したいと思っております！