

2021年度井の頭キャンパス

における健幸ストレッチ教室のご紹介

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】

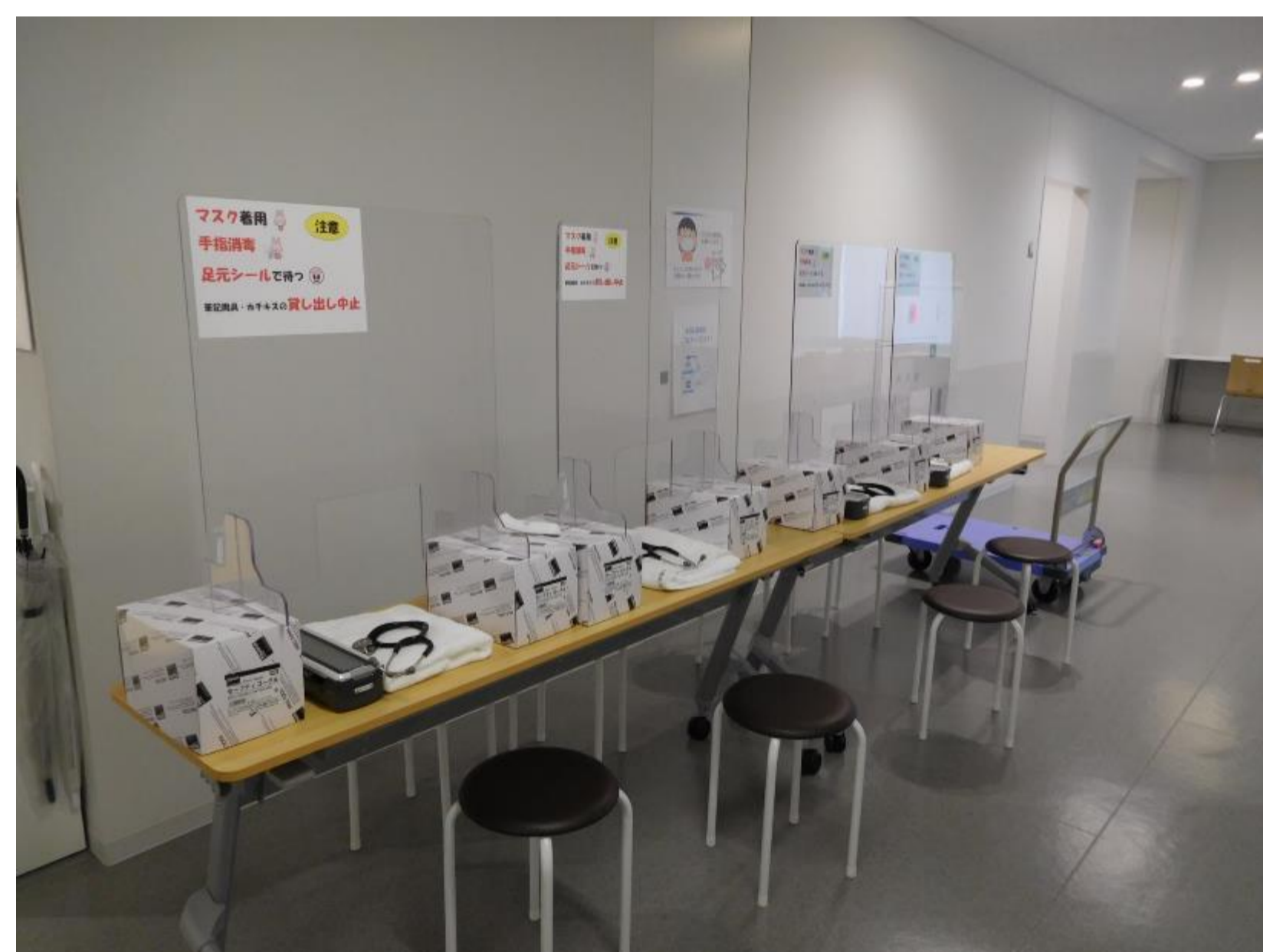
この健幸教室は、自主グループ「体笑会」からの依頼により、2016年から実施しております。継続して参加いただく参加者様も多く、自主グループメンバーおよび学生ボランティアとともに継続して実施してきました。例年4回、7月、10月、12月、2月頃に実施しておりましたが、2020年度は、コロナ禍により年1度(12月)のみ、学生ボランティアの参加はなくての開催となりました。今年度も開催の可否については、感染状況をふまえ、検討しました。

*「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。

【2021年度の健幸教室;開催と参加申し込み】

今年度も、緊急事態措置やまん延防止等重点措置などの期間ではない2021年12月5日のみの開催となりました。会場である井の頭キャンパス実習室の収容可能人数を事前に確認し、学生ボランティアは11名、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】

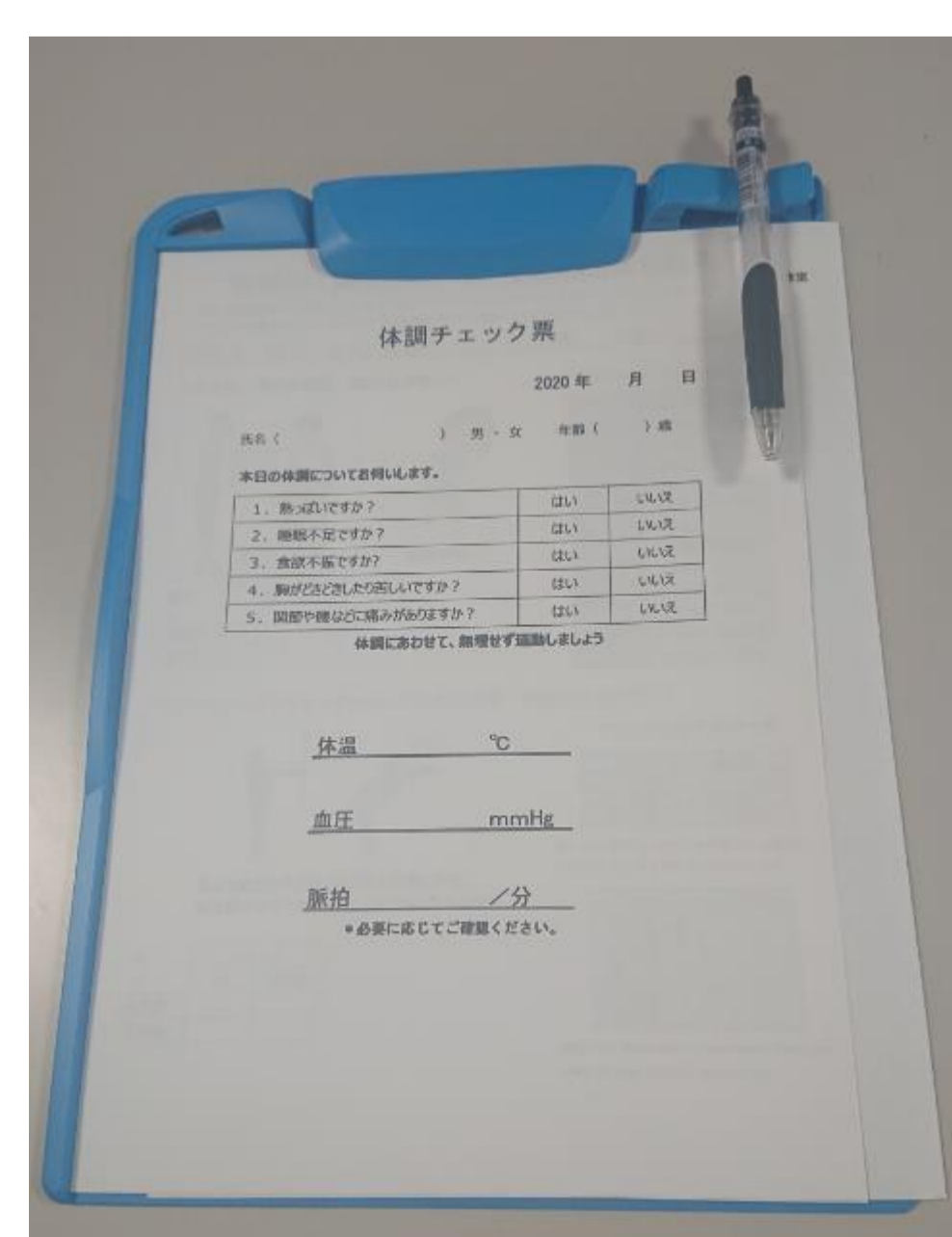


ソーシャルディスタンスの確保と飛沫対策

参加受付時から、ソーシャルディスタンスの確保と飛沫対策を行い、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、体温・血圧・脈拍測定を、杏林大学保健学部の岡本博照医師と陵北病院の田邊看護師にご指導・ご協力いただきながら、学生が実施しました。



体調チェック票



岡本博照医師(右)と
田邊看護師(右から2番目)

【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いただけます。測定結果表には年代別・性別平均値などを示しており、バランス能力が維持できているかなど確認できます。

体笑会: 健幸ストレッチ教室体力測定結果

2020年 2月 15日 氏名: O木O子 様 年齢: 65 歳

握力(kg) > 筋力の指標 20kg を目標に!

年代	性別	平均値
20-24歳	男性	46.4kg
20-24歳	女性	28.2kg
25-29歳	男性	47.2kg
25-29歳	女性	28.7kg
30-34歳	男性	47.6kg
30-34歳	女性	28.9kg
35-39歳	男性	47.2kg
35-39歳	女性	29.2kg
40-44歳	男性	46.2kg
40-44歳	女性	28.5kg
45-49歳	男性	44.9kg
45-49歳	女性	27.5kg
50-54歳	男性	42.8kg
50-54歳	女性	26.6kg
55-59歳	男性	40.6kg
55-59歳	女性	25.1kg
60-64歳	男性	38.7kg
60-64歳	女性	24.7kg
65-69歳	男性	37.6kg
65-69歳	女性	23.7kg
70-74歳	男性	35.0kg
70-74歳	女性	22.3kg

ファンクショナルリーチテスト > バランスの指標 15cm 以上を目標に!

年代	性別	平均値
20-24歳	男性	40.7
20-24歳	女性	41.1
25-29歳	男性	39.5
25-29歳	女性	40.8
30-34歳	男性	38.3
30-34歳	女性	39.8
35-39歳	男性	36.6
35-39歳	女性	38.8
40-44歳	男性	34.9
40-44歳	女性	36.8
45-49歳	男性	33.1
45-49歳	女性	34.8
50-54歳	男性	31.4
50-54歳	女性	32.8
55-59歳	男性	29.7
55-59歳	女性	30.8
60-64歳	男性	28.0
60-64歳	女性	28.8
65-69歳	男性	26.3
65-69歳	女性	26.8
70-74歳	男性	24.6
70-74歳	女性	24.8

【健幸教室;運動内容】

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



ソーシャルディスタンスを確保した配置

【学生ボランティアによる運動指導】

昨年度は感染対策から中止しましたが、今年度からまた、理学療法学科の学生がボランティアとして参加しました。学生もマスクとグローブを着用し、感染対策をしながら、姿勢の確認や運動指導を直接行いました。



健幸教室の様子: 学生ボランティアの運動指導

【これから】

今年度も年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。2022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!