

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】

自主グループ「体笑会」からの依頼により、2016年から実施している健康教室も、今年度で4年目となりました。「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。

【健幸教室;開催と参加申し込み】

井の頭キャンパスを会場に、約30名の方を対象に、今年度も、年4回土曜日の午後、開催しました。参加者は、「広報みたか」掲示板にて毎回公募しました。

【健幸教室;ボランティア】



理学療法学科学生ボランティア;今日の担当は?

この教室では、理学療法学科の学生ボランティアに加え、骨粗鬆症マネージャーの資格も持つ看護師さん、今年度からは日本女子体育大学の先生と学生さんにもご協力いただいています。

理学療法学科の学生は毎回10-30名程参加し、会場案内や血圧・脈拍測定、体力測定その他、パートナーとして参加者様1-4名を担当し、運動指導などを行います。理学療法士は、関節の手術後などのリハビリを行う専門職です。理学療法士を目指す学生にとっては、問診や触診、運動指導など、講義や実習で得た知識や技術を確認できる有意義な機会となっているようです。



←日本女子体育大学教員の柴田先生



骨粗鬆症マネージャーでもある↑看護師田邊さんの「骨粗鬆症ミニ講座」も毎回開催!

【健幸教室;健康管理】

受付後、体調チェック票を用いて、その日の体調の問診と、血圧・脈拍測定を学生が行います。

看護師さんの協力もあるので安心です。



【健幸教室;体力測定】

運動前後で体力測定も実施しています。



体調管理;
運動しても
大丈夫?
体調確認
します!

体力測定;
握力と
バランス、
身体機能は
どうかな?

事前申し込み、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。

測定結果のお渡し;
筋力とバランス、
前と比較して、
確認しましょう。

【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分実施しています。プログラムとしては「基本のストレッチ」と「猫背を治そう!」や「立位バランスを改善しよう!」など、テーマを決めて行っています。



適切に実施できるよう
支援します!

【これから】

この教室では参加者間、学生など多くの交流が得られています。参加者様からのご要望も多く、来年以降も開催予定です!

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事ではございません。ご協力・同意いただけましたらコピーをご提出ください。何卒よろしくお問い合わせいたします。

2020年 2月 15日 氏名:〇本〇子 様 年齢: 65 歳

血圧 / mmHg 脈拍 / 分

<握力>kg>筋力の指標 20kgを目標に!

年代	男性	女性
20-24歳	46.49kg	28.24kg
25-29歳	47.29kg	28.15kg
30-34歳	47.39kg	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

<ファンクショナルリーチ>cm>バランスの指標 16cm以上を目標に!

年代	基準値
20-29歳	40 42.7
30-39歳	47 41
40-49歳	55 40.3
50-59歳	63 38
60-69歳	90 36.8
70-79歳	93 34.1

両手であげた手を前に伸ばした距離を測定。踵は履かせればあけてもOK!足が動いたらやめ直し

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	93	34.1

単位:cm 2019.7.6 2019.10.26 2019.12.14 2020.2.15

cm	2019.7.6	2019.10.26	2019.12.14	2020.2.15
運動前	27	32	30	30
運動後	26	33	34	34