

2022年度井の頭キャンパス における健幸教室のご紹介

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年から実施しています。例年年4回実施していましたが、2020-2021年度は、コロナ禍により年1度のみ、学生ボランティアの参加はなくてはの開催としました。

*「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。

【2022年度の健幸教室;開催と参加申し込み】

今年度は例年にもどり、7、10、12、2月の年4回、開催しました。感染対策として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、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;参加受付と感染対策】



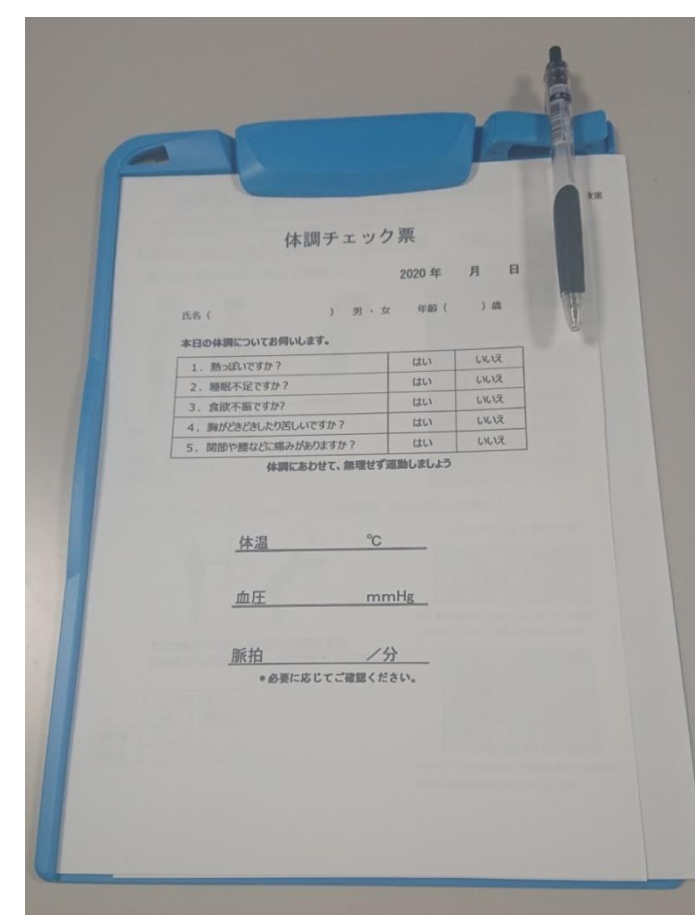
* ソーシャルディスタンスの確保と飛沫対策

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(バイタル)測定を実施し、参加可否について確認しました。

なお、7月・10月開催時には杏林大学保健学部の岡本博照医師にご指導・ご協力いただきました。



* 体調チェック票

【健幸教室;体力測定】

これまでは、運動前後で握力(筋力の指標)とファンクショナルリーチテスト(*バランスの指標)を実施してきましたが、今年度は7月にバランスの指標である重心動揺検査や開眼片足立ち、5回立ち上がりテストを加えました。

継続して参加いただいた場合は、以前に実施した体力測定結果を併せて示した個別の測定票をお渡しし、筋力やバランス能力が維持できているかなど確認できます。



* 重心動揺測定器

* 測定結果表
個別に作成し、持ち帰り可能!
年代別・性別平均値などが示されており、握力や各バランス能力などを比較できます。

【健幸教室;運動内容】

例年通り、注意事項を確認の後、ストレッチを中心とした運動を、休憩含め約90分実施しました。7月と2月には理学療法学科松村将司先生の前庭エクササイズとバランストレーニング、10月には陵北病院の田邊美香看護師のミニ講座を加えて、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、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。



* 松村将司講師



* 骨粗鬆症マネージャーでもある田邊美香看護師

【学生ボランティアによる運動指導】

今年度は延46名の理学療法学科2-3年生の学生がボランティアとして参加しました。学生ボランティアもマスクなど、感染対策を行いながら、バイタル測定や体力測定を担当しました。また、運動においては転倒予防含めて、姿勢の確認などの運動指導を直接行いました。

学生ボランティアについては参加者様からの評判もよく、学生にとってもよい学びの機会となるため、多くの学生が参加できるように、促していきたいと思っております。



* 学生ボランティア;体力測定と運動指導の様子

【これから】

今年度は参加人数を20名に制限してではありますが、例年に戻り、年4回開催することが出来ました。参加者様からのご要望も多いため、来年度も引き続き、感染状況を考慮しながら、感染症対策をしっかりと行い、参加人数を30名に増やし、開催したいと思っております!