

2025年度井の頭キャンパス における健幸教室のご紹介

【これまでの経緯】

この健幸教室は、自主グループ「体笑会」との協同で、2016年から年4回、井の頭キャンパスB棟実習室にて、学生ボランティアの協力も得ながら、開催しています。今年度で10年目！

*「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)の参加者有志で作られた自主グループ。

【2025年度の健幸教室;開催と参加申し込み】

今年度は5、7、10、12月に開催しました。

参加募集人数は25名を上限とし、三鷹市の広報誌「広報みたか」の掲示板にて公募しました。

参加募集や参加者様の選定、ボランティア保険などの手続きは自主グループ「体笑会」が担当しています。

2025年度は延82名の方にご参加いただきました。

リピーターの方が約80%！

【健幸教室;当日の参加受付】

参加受付で、ボールペン付ホルダーにまとめた資料と名札をお渡します。

【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(バイタル)測定を実施 **資料*体調チェック票**

します。バイタル測定は、病院実習などを経験している3-4年生の学生ボランティアが担当し、必要に応じて教員が対応、参加可否を判断しています。今年度も体操をじっしできなかった参加者様はおられませんでした。

【健幸教室;体力測定】

運動前後に握力(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)を実施します。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示した個別の測定票をお渡しし、ご自身の筋力やバランス能力の状況を確認できます。



杏林大学保健学部リハビリテーション学科 理学療法学専攻 榎本雪絵

【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、休憩含め約90分実施します。ストレッチの内容は、持続的にゆっくりと行うストレッチ(スタティックストレッチ)と反復運動(ダイナミックストレッチ)を組み合わせたプログラムです。体笑会の方と作成した資料を見ながら行います。



【学生ボランティアによる運動指導】

運動の開始前に学生ボランティアの担当を決めます。学生ボランティアは担当の参加者様に対し、転倒予防に配慮しながら、フォームや姿勢の確認などの運動指導を行いました。

今年度は延50名の理学療法学専攻1-4年生の学生がボランティアとして参加しました。学生ボランティアについては、参加者様からの評判もとてもよく、「学生さんが優しく、丁寧に教えてくれるからとてもうれしいし、わかりやすい」とのお声をいただいています。

学生にとっても、貴重な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。



* 学生ボランティアによる 運動指導の様子

【懇親会の開催】

今年度の健康教室終了後に、近隣のレストランを貸し切り、参加希望者10名、学生ボランティア9名、教員で懇親会を行いました。健康教室とは異なる多世代交流の機会となり、とても好評でした！



* 学生ボランティアによる 体力測定の様子

体笑会: 健幸教室体力測定結果

*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、個人を特定できないように掲載します。
ご協力・御意見いただけましたら幸いです。何卒よろしくお願い申し上げます。

2022年 7月 2日 氏名: _____ 様 年齢: _____ 歳

<握力3kg> 筋力の指標 20Kgを目標に!

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	37.49kg	23.75kg
75-79歳	35.02kg	22.34kg

<ファンクショナルリーチ> バランスの指標 15cm以上を目標に!

年代	基準値
20~40歳	35~43cm
41~60歳	33~40cm
70~87歳	25~33cm

FR 2022.7.2

cm	FR	測定値
運動前		
運動後		

両手であげた手を前に伸ばした距離を測定。
踵は裏せればあけてもOK! 足が離れたらやり直し

Source: IIC et al. Normal values of balance tests in recent aged
10-90 J. All Geriatr Soc 52(5): 1262-1272,2004.

* 体力測定結果票