

その他

第3回 東京有明医療大学柔道整復学科主催 「TAU健康体操教室」

古木 健太郎¹⁾ 中原 七海¹⁾ 橋本 昇²⁾
 小山 浩司²⁾ 高橋 康輝²⁾ 徳安 秀政²⁾
 山口 登一郎²⁾ 小柳 祐華²⁾

第3回東京有明医療大学柔道整復学科主催「TAU健康体操教室」日程

- 第1回：10月13日（水）「開会式・体力測定」 橋本 昇教授・小柳祐華講師
 第2回：10月20日（水）「ホームエクササイズ・椅子を使った機能訓練」 小柳祐華講師
 第3回：10月27日（水）「ストレッチポール・バランスボールを用いた体幹トレーニング・ラッタッタ体操」
高橋康輝准教授
 第4回：11月3日（水）「膝の痛みの予防運動」 山口登一郎講師
 第5回：11月10日（水）「正しい姿勢の取り方・ストレッチポールを用いたストレッチ」 小山浩司准教授
 第6回：11月17日（水）「柔道のすり足を用いた転倒予防体操」 橋本 昇教授・徳安秀政准教授
 第7回：11月24日（水）「学生チャレンジデー：エアロビクス・脳トレ」 福島叶人・田淵雄樹（4年生）
 「閉会式」 橋本 昇教授・小柳祐華講師

講師

東京有明医療大学 保健医療学部 柔道整復学科
 橋本 昇教授, 小山浩司准教授, 高橋康輝准教授, 徳安秀政准教授
 山口登一郎講師, 小柳祐華講師（所属は開催当時）

学生ボランティア

柔道整復学科1年生：福島日向, 中島雅治, 中野碩陸, 折原 葵, 神成真生, 塚本あづみ
 柔道整復学科2年生：古木健太郎, 中原七海
 柔道整復学科3年生：岩館ひかり, 江添千峰, 若井優里亜, 山田太一
 柔道整復学科4年生：福島叶人, 田淵雄樹
 （所属は開催当時）

TAU健康体操教室実施内容

第1回：10月13日（水）

開会式では橋本昇教授よりコロナ禍で人との交流が難しい状況がうまれ、特に高齢の方は家に閉じこもりがちになっている為、本教室を通じて本学教員、学生ボランティアとの交流を積極的に行って頂きながら、運動機能の改善に努めて頂きたい旨の開会式ご挨拶を頂いた。今年の学生ボランティアは昨年に引き続き参加した学生も多数おり、普段あまり関わる事のない他学年の学生と協力しながら、本教室を運営していく学びの場となっている。

本年度は参加者の体力をご自身で把握して頂く為に、握力、TUG、立ち上がりテスト、バランステスト、歩行スピードの測定項目と質問票を用いてロコモティブシンドローム・フレイル測定を行った。参加者の皆さんはコロナ禍で引き

¹⁾ 東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科学生

²⁾ 東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科 E-mail address : koyanagiy@tau.ac.jp

こもりがちな生活をされていた為、久々の再会に、とても楽しそうにはつらつと参加されていた。(写真1, 2, 3, 4)

第2回：10月20日（水）

小柳祐華講師の「ホームエクササイズ・椅子を使った機能訓練」ではセラバンドを使用して肩関節の筋の柔軟性を向上させ、関節可動域を広げる体操を行った。

参加者の皆さんからは、いつも丸まっていた背中や肩が動かしやすくなったとの声が聞かれた。その後、足底・足趾の機能訓練としての新聞紙を用いて足趾で丸め、開くといった運動指導がおこなわれた。普段の生活の中で足趾に意識を向けることが少ない参加者からは「足趾が硬く、思うように動かす事ができない」との感想が聞かれ、新聞紙を上手く丸め、広げられない方が多かった。後半のプログラムでは小柳先生から2ヶ月チャレンジとして“自宅でできる体操カレンダー”が配られた。こもりがちな生活だったので、ちゃんとできるか不安だという声も聞かれたが、学生ボランティアに応援された参加者からは「家でも頑張ります」との積極的に取り組む姿勢が伺えた。(写真5)

第3回：10月27日（水）

高橋康輝准教授に「ストレッチポール・バランスボールを用いた体幹トレーニング・ラッタッタ体操」について運動指導をして頂いた。高橋准教授は参加者の緊張をほぐすために、積極的に参加者とコミュニケーションを図っており、参加者の笑顔が絶えない回となった。ストレッチポールを使用して肩を動かす体操を行った際、私が想像していたよりも参加者の肩関節の可動域が狭く、またバランスをとることが難しい様子を観察することができ、高齢者の身体的な特徴について知ることができた。参加者でストレッチポールを持っている方は少ないため、家でどのように工夫して行うかが課題だと感じた。呼吸筋体操では、コロナ禍において不安を感じる人が増加傾向にあり、呼吸筋ストレッチを行うことが、不安の解消にもつながっていく旨ご説明頂き、実際に動画を見ながら呼吸筋ストレッチを行った。呼吸について普段意識したことがなかったが、呼吸筋と不安に関する研究を学び非常に興味深いと感じた。(写真6)

第4回：11月3日（水）

山口登一郎講師による「膝の痛みの予防運動」について講義と運動指導をして頂いた。初めに、学生ボランティアの膝に厚紙副子と包帯を巻き、膝が固まって曲げ伸ばしできないことの不自由さを参加者に見て頂いた。その後、膝周囲組織の解剖の動画を見ながら、なぜ高齢になると膝関節に痛みがでるのかについて解剖学的観点から解説して頂き、膝関節をスムーズに動かすことの重要性について講義して頂いた。その後、下肢のストレッチと歩行指導を行って頂いた。参加者からは「膝が固まらないようにしたい」、「しっかり動かして予防したい」などの感想が聞かれた。(写真7, 8)

第5回：11月10日（水）

小山浩司准教授に「正しい姿勢の取り方・ストレッチポールを用いたストレッチ」について健康体操の指導をして頂いた。普段意識せずに行っている「座る」という姿勢について、研究をもとに説明頂いた。その後、正しい座り方についてレクチャーをして頂き、参加者の方も積極的に取り組んでいた。講義を聞いた参加者の姿勢は以前と比較すると飛躍的に改善されたように感じた。後半は学生ボランティアと参加者がペアとなり、ストレッチポールを用いたストレッチを行った。高齢の方は関節可動域が狭く、バランスがとりづらい方が多いので、学生ボランティアが補助をしながらゆっくり動くストレッチを行った。講義終了後は参加者から「日常生活の中でも意識したい」などの前向きに取り組もうとする言葉が聞かれた。姿勢は常に意識していないと崩れてしまうので、良い姿勢を身につけるのは難しいと思うが少しずつでもいいので改善していく気持ちが大切なのではないかと感じた。(写真9)

第6回：11月17日（水）

徳安秀政准教授に「柔道のすり足を用いた転倒予防体操」について指導をして頂いた。学生ボランティアと2人1組で行ったため、参加者との距離がぐっと縮まったように感じた。初めに怪我をしない転び方として柔道部の学生がモデルとなり受け身の取り方を参加者の方に見て頂いた。その後、徳安准教授より「すり足」の指導をして頂いた。すり足はバランスを取りやすい歩行法として用いることもでき、転倒の予防になることについてお話を頂いた。すり足ミラードリルや、すり足によるだるまさんが転んだなど、遊びの要素も取り入れた指導をして頂き、参加者もボランティア学生も楽しみながら転倒予防について学ぶことができた。実際にペアを組んでいた参加者からは「転ばない」ことが怪我の予防に繋がる大切な要因であることが分かったとの意見があった。また、今回体験したことを意識して今後の日常生活に活かしていくことが大事なことであるとの感想を述べられていた。(写真10, 11)

第7回：11月24日（水）

最終回は「学生チャレンジデー：エアロビクス・認知機能トレーニング」と題して、健康運動実践指導者の資格を取得した4年生の田淵さんと福島さんが運動指導を行った。参加者の中には初めてエアロビクスに挑戦した方が多く、始めは戸惑っている様子だったが学生ボランティアと一緒に行うことで少しずつ上達し、たくさんの笑顔がみられた。認知機能トレーニングでは口頭で出される指示にしたがい、一緒に複数の動作を反復する運動を行った。参加者だけではなく、動作を正しく行えない学生も多数いた事から、認知機能の向上に関する運動指導に興味を抱いた。閉会式では橋本教授より本教室が大学と地域をつなげ、地域の健康作りの基盤となり、また本教室で学生ボランティアとして参加している学生の教育としての側面についてもお話頂いた。最後に参加者と学生ボランティア、先生方で集合写真を撮り今年の体操教室が締めくくられた。閉会式後には参加者から「ここに来るのが毎週楽しみだった」、「みんなに会えなくなるのが寂しい」などの声が聞かれた。（写真12, 13）

終わりに

TAU健康体操教室に参加したきっかけは、大学在学中に地域の方々と関わる機会がないため、本教室が貴重な経験となり自分の将来のための財産になるのではないかと思い参加を希望した。今年も体操教室中に怪我が起こることがなく、安全に行うことができた。昨年も学生ボランティアとして参加したが、今年は参加者とより関わる事ができたと感じている。実際に関わることでしか感じる事ができない高齢者の身体の悩みや不自由さがあり、それらを学べる貴重な機会となった。

謝 辞

このような貴重な機会を与えて下さいました事、ご指導頂いた柔道整復学科の先生方に深く感謝申し上げます。



写真 1



写真 2



写真 3



写真 4



写真 5



写真 6



写真7



写真8



写真9



写真10



写真11



写真12



写真13