

# 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】

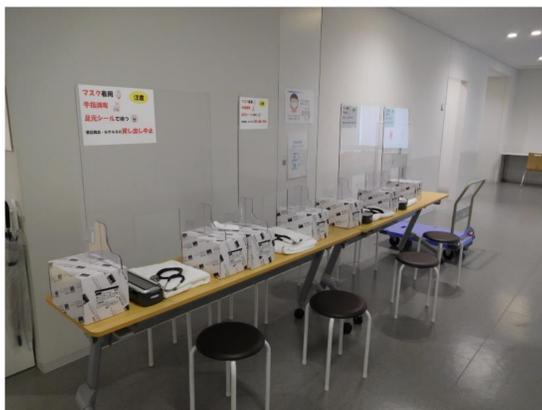
この健幸教室は、自主グループ「体笑会」からの依頼により、2016年から実施しております。継続して参加いただく参加者様も多く、自主グループメンバーおよび学生ボランティアとともに継続して実施してきました。例年4回、7月、10月、12月、2月頃に実施しておりましたが、2020年度は、コロナ禍により年1度(12月)のみ、学生ボランティアの参加はなくての開催となりました。今年度も開催の可否については、感染状況をふまえ、検討しました。

\*「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

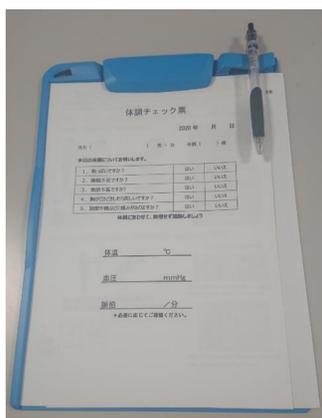
参加受付時から、ソーシャルディスタンスの確保と飛沫対策を行い、消毒済みのボールペン付ホルダーにまとめた資料と名札をお渡ししました。また、参加者の皆様にはマスクの着用と手指消毒をお願いしました。

### 【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。



岡本博照医師(右)と  
田邊看護師(右から2番目)



体調チェック票

### 【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

※体力測定結果につきましては、必ず事前に申し込みを済ませています。申し込みが完了していない方は、申し込みをお願いします。

2020年 2月 15日 氏名:〇木〇子 様 年齢: 65 歳

血圧 / mmHg 脈拍 / 分

<握力>kg>筋力の指標 20kgを目標に!

握力	2019.7.6	2019.10.26	2019.12.14	2020.2.10
右	22	19	23	20
左	22	19	23	21
運動後	24	18	23	21

筋力(中・高年齢女性別標準値)

年齢	性別	平均値
70-74歳	女性	28.24kg
65-69歳	女性	26.15kg
60-64歳	女性	24.79kg
55-59歳	女性	23.97kg
50-54歳	女性	23.12kg
45-49歳	女性	22.31kg
40-44歳	女性	21.54kg
35-39歳	女性	20.82kg
30-34歳	女性	20.14kg
25-29歳	女性	19.50kg
20-24歳	女性	18.90kg
15-19歳	女性	18.34kg

<ファンクショナルリーチ>cm>バランスの指標 15cm以上を目標に!

ファンクショナルリーチ

年代	標準値
70-74歳	46.00cm
65-69歳	44.00cm
60-64歳	42.00cm
55-59歳	40.00cm
50-54歳	38.00cm
45-49歳	36.00cm
40-44歳	34.00cm
35-39歳	32.00cm
30-34歳	30.00cm
25-29歳	28.00cm
20-24歳	26.00cm

両手で上げた手を前に伸ばした距離を測定。踵は表せばあけてもOK!足が動いたらやり直し

年代	標準値
70-74歳	40.00cm
65-69歳	37.00cm
60-64歳	34.00cm
55-59歳	31.00cm
50-54歳	28.00cm
45-49歳	25.00cm
40-44歳	22.00cm
35-39歳	19.00cm
30-34歳	16.00cm
25-29歳	13.00cm
20-24歳	10.00cm

※体力測定結果については、必ず事前に申し込みを済ませています。申し込みが完了していない方は、申し込みをお願いします。

### 【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!