

2024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。

＊「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。

＊コロナ禍（2020-2021年）は年1度のみ、学生ボランティアの参加はなくしての開催。

[2024年度の健幸教室;開催と参加申し込み]

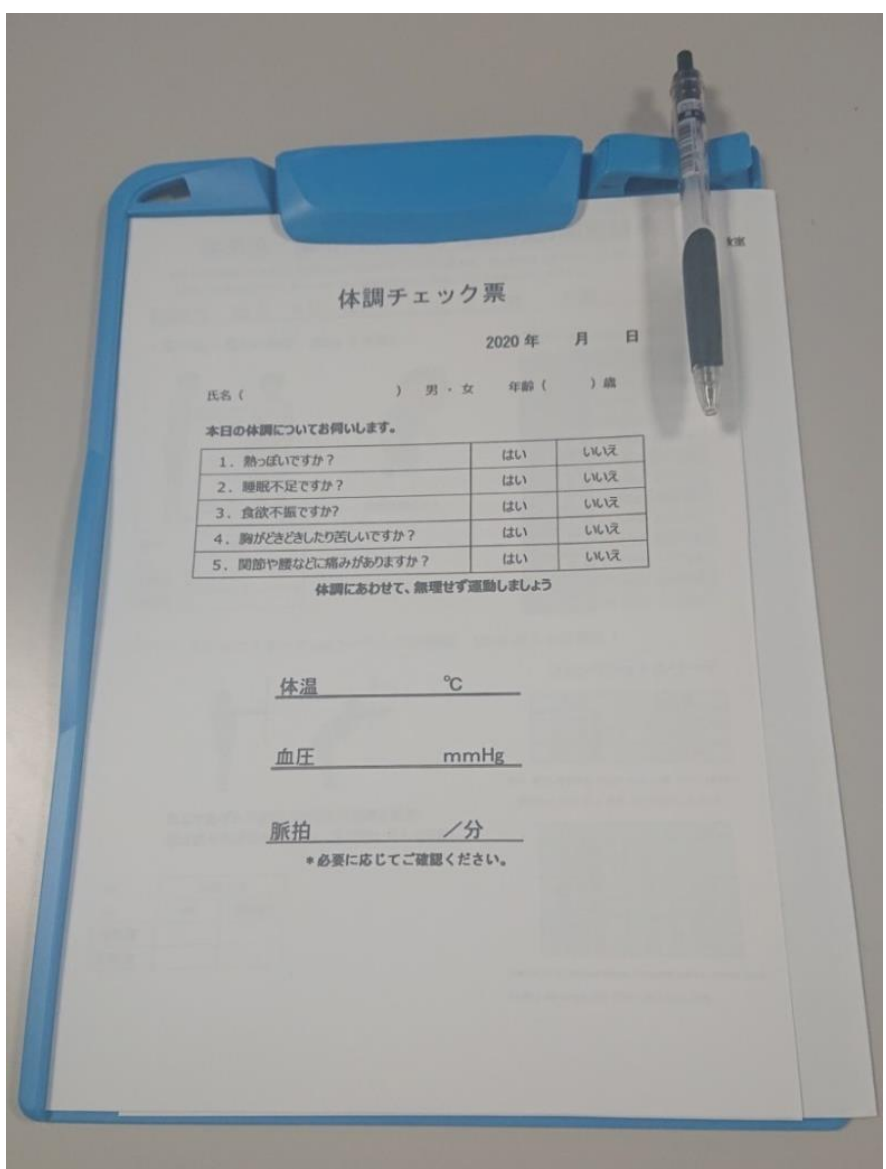
今年度は学生の外部実習のスケジュールを考慮し、5、7、10、12月に開催しました。

参加者募集は三鷹市の広報誌「広報みたか」の掲示板を利用しました。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。

2024年度は延76名の方にご参加いただきました。約80%がリピーターの方でした！

[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]

資料＊体調チェック票

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。

今年度は臨床検査技術学科水谷奈津子先生の研究協力を行い、バイタル測定は臨床検査技術学科の学生が担当する回もありました。



＊新しい血圧測定
システムの開発研究
臨床検査技術学科
水谷奈津子先生
学生による測定の様子

[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。個別に体力測定結果票を作成し、お持ち帰りいただき、ご自身の筋力やバランス能力の状況を確認できるようにしています。

＊体力測定結果票

体笑会：健幸教室体力測定結果

＊体力測定結果は、あくまでも参考値です。個人を特定できないように掲載します。
ご協力・同意いただけましたらコピーをご提出ください。何卒よろしくお願い申し上げます。

2022年 7月 2日 氏名： 機 年齢： 歳

<握力3kg>筋力の指標 20kgを目標に！

握力：平成28年度文部科学省

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	28.94kg
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

目標は達成！！

<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	男性	女性
20-24歳	40	42.7
25-29歳	40	42.7
30-34歳	47	41
40-49歳	55	40.3
50-59歳	93	38
60-69歳	90	36.8
70-79歳	91	34.1

※測定方法：両手を肩の高さに伸ばし、両手を同時に前方に伸ばし、両手が届く位置を測定。
両手を伸ばせばOK！足が動いたらやり直し。

FR 2022.7.2

cm PR 測定値

運動前 運動後

運動前 運動後

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

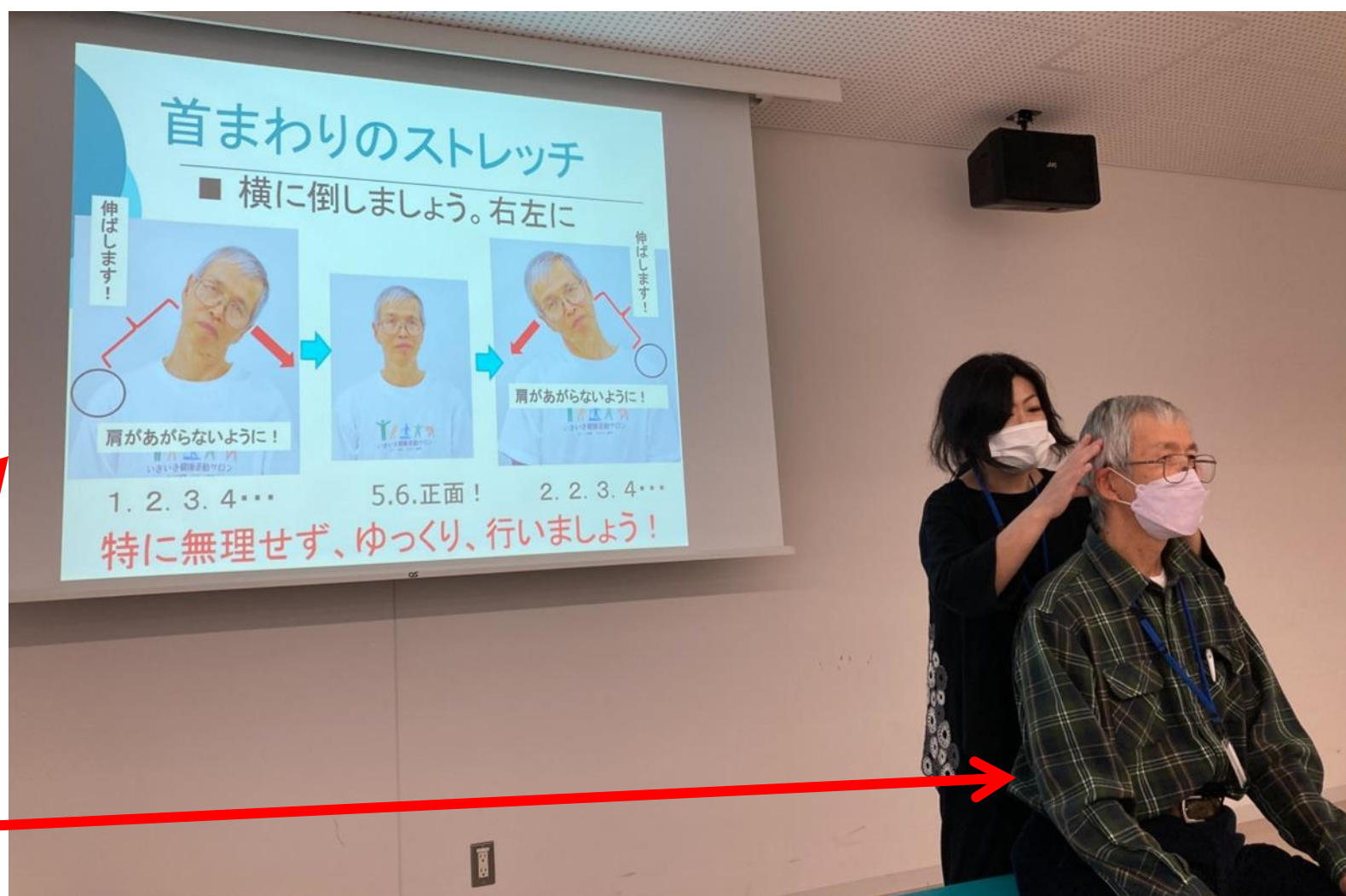
[健幸教室; 運動内容]

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とモデルを見ながら行います。

＊提示資料

＊モデル



[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。1名の学生ボランティアは1-2名の参加者様を担当します。マスク着用し、感染対策を行いながら、転倒予防に配慮しながら、運動指導を行いました。

今年度は延43名の理学療法学専攻2-4年生の学生と大学院生3名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がとてもよく、「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います。



＊学生ボランティアによる
運動指導の様子
参加者様の痛みの有無
やご様子を伺いながら、
適切に運動できるように
サポートします！



[これから]

来年度はこの健幸教室を開始して、10年目になります。これまで、事故などなく実施してまいりました。今年度は臨床検査技術学科と共同する機会がありました。来年度はさらに他の学科、専攻の教員や学生との共同ができるように検討したいと思います。