

# 地域の中高年者の皆さん 健やかに歩き続けていただくために 健康増進教育講座 「WalkingをThinking」を開講



## キーワード

健康増進・歩き方・体力測定・見える化・個別アドバイス

## ○取り組んだきっかけ

浜松市では2011年度から生涯学習施設で行われている住民向け講座の開催機会を、地域の大学生にも開放しています。私たちも2016年度から卒業研究の一環としてウォーキング講座を開設し、学内教育で修得した知識と各種検査技術の社会還元に取り組むことになりました。

## ○具体的な内容

この講座の特徴は、受講者の歩き方を卒業研究で使用している機材で計測し、歩行の特徴をフィードバックすることです。

講座は2日間に分かれており、第1日目の前半にて、健康増進に向けた歩き方の工夫と適切な歩行量について、講義を行います。具体的には、歩幅を大きくとつて歩くことの重要性を説明しています。第1日目後半では、歩行とバランス保持に関わる6項目の体力測定を行います。ここでの6項目とは、①腰と両足首に3軸加速度センサーを取り付けて歩行速度や歩行時におけるセンサーの軌跡を計測すること、②最大二歩幅の測定、③Time Up And Go Test、④足趾把持力の計測、⑤握力測定、⑥30秒間椅子立ち上がりテストです。得られた測定結果を学内で分析し、腰と足首につけたセンサーの軌跡から歩き方の特徴を見える化した上で、他の検査結果にてその原因を



## ○活動の目的

地域在住の中高年者の中で「ウォーキングを始めたけれど自信がない」と思っている方や「どんな歩き方をしたら良いのかわからない」と悩んでいる方を対象に、歩行や姿勢に関する医学的基礎知識を紹介するとともに、現在の歩き方や重心線の位置などを実際に測定し、その結果に基づいて歩き方のコツをアドバイスすることを目的としています。

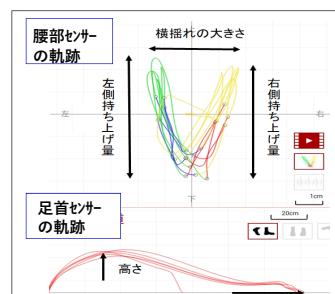
推定します。

第2日目の前半は、講師役となった理学療法科学生が見える化された歩き方の特徴や予想されるその原因と将来のトラブル、そして対処方法について man to man で受講者の皆さんにアドバイスを行います。学生たちは既に臨床実習で、患者さんとのコミュニケーションを経験しているため、それまでの学習内容も踏まえて臨機応変にアドバイスを行うことができます。第2日目後半では、歩幅を大きくとるために必要な筋肉の力と関節の動きの確保を目的とした筋力トレーニングやストレッチング方法を紹介し、受講者の皆さんと一緒に身体を動かします。

講義の内容は、解剖学や運動学用語が含まれるため、「やや難しい」との感想も聞かれことがあります。しかし、2日目の個別アドバイスで気軽に質問できるため、受講内容の難易度は「ちょうど良い」と多くの皆さんに納得いただいている。

## ○期待される効果

ウォーキングの健康増進効果は誰もが認めるところです。しかし、無理をすれば痛みの出現などにより、歩き続けることが難しくなる場合もあります。今回、ご自身の歩き方の特徴を見える化し、その原因と将来予想されるトラブルをご理解いただいた上で対処方法をアドバイスしています。この活動を通じて、地域の中高年者の皆さんが健やかに歩き続けるためのお手伝いができるものと考えています。



教員名	松村 剛志
所属学部・学科	保健医療学部 理学療法学科
職位	准教授

## 連携先

浜松市創造都市・文化振興課