

地域住民の健康増進を目指して

痛みに対する知識と運動
(痛みを知って安全に運動しよう)



キーワード

身体の痛み・予防運動・健康増進

○取り組んだきっかけ

近年「サルコペニア」や「フレイル」など、高齢者の運動能力低下を定義した言葉が広く用いられるようになりました。一方で、具体的にどのような知識を持ってそれらを予防したらよいか分からぬという声もよく聞きます。そこで、地域住民の方が安全且つ効率的に健康増進に取り組んでいただけるようこの取り組み実施しました。

○活動の目的

筋力低下を予防する運動は重要ですが、誤った姿勢や歩き方で続けると症状を悪くする場合もあります。正しい姿勢と歩き方を知って、安全に運動を楽しんで頂く事を本事業の目的としました。

○具体的な内容

本事業では、「腰痛」「姿勢」「歩行」に焦点を当て、3回の講座を実施しました。1回目の講座は大塚博史講師による腰痛に関する講座を実施しました。健康的に運動を続ける上での腰痛に関する注意点や、関わり方を実技を交えて解説しました。2・3回目の講座は安井正佐也講師と眞鍋和親助教が姿勢と歩行に関する講座を実施しました。2・3回目の講座においては、前半は理論的な座学を実施し、後半は座学で学んだ内容を柔道場で実際に体を動かして確認する2部制の講座を展開しました。

姿勢と歩行の講座では、普段意識していない身体に関する細かい注意点や基準点を詳しく説明しました。受講生からは「今まで正しい基準点が不明確であったが明確になった」との感想を頂きました。柔道場では、姿勢と歩行に重要な体幹の柔軟性に焦点を当て、学生の模範動作を参考に、受講生の皆さん気が持ちは良い汗を流していたのが印象的でした。



○期待される効果

本事業を実施することにより、地域住民の方々が健康に対してより一層興味を持ち、自発的に予防できることが期待されます。また、本事業では安井・大塚・眞鍋ゼミ所属の学生がアシスタントとして参加しました。学生は、健康に対するニーズを感じる事ができました。このことにより、学業に対するモチベーションの向上も期待されます。



安井正佐也

健康プロデュース学部 健康柔道整復学科 講師

大塚 博史

健康プロデュース学部 健康柔道整復学科 講師

眞鍋 和親

健康プロデュース学部 健康柔道整復学科 助教

連携先

浜松市、(公財)浜松市スポーツ協会、
浜松商工会議所、奥浜名湖商工会、浜北商工会