

## コロナ禍における運動不足解消を目的にした体操映像の作成

### －地域で活動する団体による連携活動－

深沢地区社会福祉協議会、日本体育大学 野村研究室

矢嶋 真紀子、野村 一路、箕浦 あずさ、今野 浩太郎

( 体操映像 地域協力 自粛生活 )

### 1. 目的

新型コロナウイルスの感染拡大により、これまでの生活様式も変化する中で、自粛を求められるようになってしまった。それに伴い多くの高齢者が運動する機会が減少してしまい、運動不足となっている。この運動不足が原因で、認知症の進行が早まることや運動機能の低下が原因の怪我や少し落ち込みやすくなってしまふなどの事例が深沢地区社会福祉協議会・深沢あんしんすこやかセンターから報告された。

そこで、私たちは自宅や施設等でも気軽に運動ができるように、体操映像を深沢地区社会福祉協議会、公益財団法人世田谷区保健センターと協力をして作成・配信することで、運動不足の解消に寄与することを目的に活動をすることにした。

### 2. 実践内容

- (1) 認知症サポーター認定講座への参加：対象者である高齢者の中には、自粛生活が長引くことで認知症が進行することや、認知症に関する基礎知識を深沢あんしんすこやかセンター主催の講座をオンラインで学んだ。
- (2) 高齢者に関する勉強会への参加：深沢地区社会福祉協議会の地域の活動者や公益財団法人保健センターの運動指導士の方に、対象者である高齢者の運動機能や、自粛による運動機能の低下や指導現場での取組状況についてオンラインで学んだ。
- (3) 体操映像の作成：公益財団法人世田谷区保健センターの監修で、①準備体操 ②全身運動 ③筋力づくり ④整理体操 の4部構成で体操映像を作成、実演、撮影、編集を行った。



### 3. 結果

この事業を通して、高齢の方への理解を深めることができたことと、人前に立って発表することを経験できたことや学生の立場で地域の活動に必要なニーズを発見し、課題を解決するための方法を検討し、実行に移したことが大きな収穫となった。

プログラムを考案する過程で世田谷区保健センターの方にチェックをしてもらい、その中で高齢の

