

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)

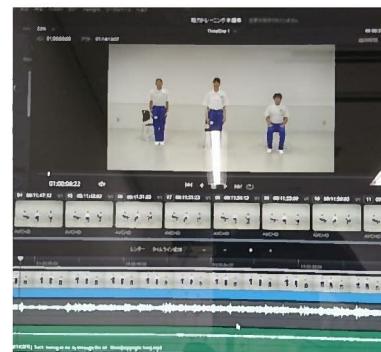
1. 目的

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う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る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

方には無理のある運動があることを指摘された。講習会等で高齢者の運動機能については学んでいたが、普段何気なく行っている運動でも身体機能が低下することによって運動が難しくなることを、考えながら体験することで、よく理解することができた。

また、練習やリハーサル撮影を重ねていき、見ている人に分かりやすい動作や、指先まで真っすぐと伸ばす、自分が思っている動きの倍くらい大きな動作をする等、様々なことを学ぶことができた。

地域住民との勉強会や地域で活動している専門機関と連携し、コロナ禍で学生が地域に貢献できることは何だろう?と考えたことがDVD動画として完成しました。高齢者のサロン・ミニディや閉じこもりがちな高齢者に利用していただきたい。

私たちのゼミでは体験会や講習会で運動指導する機会が多くあるので、今回の事業で得た知識や経験をこれからゼミ活動や地域の活動につなげられるようにしていきたい。

4. 考察と今後の課題

今回、作成した体操動画は深沢地区社会福祉協議会で実施する、終活相談会で上映されることになっている。その他にも、世田谷スポ・レクネットなどの地域の団体などで活用される。体操動画を作り満足するのではなく、より多くの必要な方々に届けられるように、三者で協力しながら広報活動にも取り組んで行きたいと思う。

また、実際に体験した方々から意見を聞いて、より楽しく、地域の方々に合った体操動画を作成する必要があると思うので、改善もしていきたい。

住民、町会、深沢地区民生委員児相委員協議会、世田谷区保健センター、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、深沢まちづくりセンターと学生がコロナ禍でも地域住民が健やかに暮らせるために考えたプロジェクトを今後も継続していきたい。

oo

<助言者コメント>

長谷川 幹（三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック院長）

地区社会福祉協議会、体育大学、保健センターの協力により、体操映像が作られました。そのきっかけは認知症サポーター認定講座。高齢者に関する勉強会への参加をオンラインでしたことでした。せたがや福祉区民学会にて学生と協働でしていることが結実し、この映像で高齢者がコロナ禍における運動不足の解消になり、学生も高齢者への理解が深まるという双方のメリットがあります。

映像は、立位と座位の両方をゆっくりとポイントを解説しながらしていますが、体験してみるとあちこちの筋肉を使っていることがわかります。高齢者に配慮した運動をしているのはわかりますが、学生と一緒に高齢者も登場すれば、高齢者ももっとわかりやすくなり、また、学生の高齢者への理解がもっと深化できるのではないかと思います。