

研究会

大学開放事業 健康教室 抄録

上島 健^{*1}、嶋野 広一^{*1}、倉澤 茂樹^{*2}、水野 貴子^{*2}

1. 第1回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年4月18日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：曇り 最高気温13.6℃
- 4) 教員：佐竹・上島・嶋野・倉澤
- 5) 参加人数：11名（男性2名、女性9名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：老化について（担当：上島）
- 8) 主活動：体力測定1（握力・上体起こし・長座位体前屈）
- 9) 内容および反省点：
 - ・ 肌寒い天候で、体育館内でミニ講座を予定していたが、寒いため控室で実施した。
 - ・ 血圧測定は自動血圧計だけでなく、水銀柱血圧計で職員が測定すべきであった。
 - ・ 控室の内線電話が頻りに鳴り、講義に支障あり。
- 10) 考察：
 - ・ 周知期間が短期間であったにもかかわらず11名も参加いただいた。
 - ・ 本教室への関心が高く、地域住民を誘っていただけるような印象であった。

2. 第2回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年5月16日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：晴れ 最高気温24℃
- 4) 教員：上島・嶋野・水野

- 5) 参加人数：14名（男性2名、女性12名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：脳卒中について（担当：吉村）
- 8) 主活動：体力測定2（開眼片足立ち・10m障害物歩行）・ボール体操
- 9) 内容および反省点：
 - ・ 6分間歩行（体力測定）を実施する予定だったが、他活動に時間がかかった。時間配分に注意する。
 - ・ ミニ講座の声が聞こえにくいため、マイクを使用する。
 - ・ 講義資料を置き忘れる方がいるので注意する。
- 10) 考察：
 - ・ 参加者から、腰痛予防に関すること、足がつったときの対処／予防方法を教えてほしいという要望が出た。要望に沿った形で運営できる可能性がある。
 - ・ 名札を使用すると対応しやすい。

3. 第3回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年5月30日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：雨 最高気温20℃
- 4) 教員：上島・嶋野・倉澤
- 5) 参加人数：15名（男性4名、女性11名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：ウォーキングについて（担当：峰久）
- 8) 主活動：ウォーキング実技（歩様確認）
- 9) 内容および反省点：

*1 大阪河崎リハビリテーション大学
リハビリテーション学部 作業療法学専攻
*2 河崎医療技術専門学校 作業療法学科

- ・ 上靴を忘れた参加者には、靴裏を雑巾で拭いて対応することとした。
 - ・ 控室や体育館内に蚊が多数みられた。
 - ・ 天井への雨音が激しく、ミニ講義の声が聞こえにくい。
 - ・ 水分摂取のタイミングについて、共通認識を持つ。
- 10) 考察：
- ・ 開始直後と歩行の練習後の歩様について、参加者自身が変化を感じることができていた。
 - ・ 今後の参加者について、今までの参加者の身体機能レベルを基準とする。

4. 第4回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年6月6日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：晴れ 最高気温28℃
- 4) 教員：佐竹・上島・嶋野・水野
- 5) 参加人数：20名（男性5名、女性15名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：体力について（担当：上島）
- 8) 主活動：第2イネーブガーデンへのウォーキング（屋外活動）
- 9) 内容および反省点：
 - ・ 参加者に帽子／水分を持参することを伝達できておらず、直前に電話で依頼する結果となった。
 - ・ 水分摂取の回数が多く、準備した紙コップが足りなかった。
 - ・ 体育館内が蒸し暑くなり換気が必要だが、貝塚中央線側の下窓は開けると自動車の騒音が著しい。
- 10) 考察：
 - ・ 参加者の歩行レベルに合わせて、3グループに分けることが望ましい。
 - ・ 参加者は近隣への散策に関心が高い様子であった。

5. 第5回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年6月20日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：曇り 最高気温27℃
- 4) 教員：上島・嶋野・倉澤
- 5) 参加人数：23名（男性5名、女性18名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：骨粗鬆症予防の食生活（担当：川崎・赤峰）
- 8) 主活動：お見合いホッケー
- 9) 内容および反省点：
 - ・ 参加者の急増に対応できておらず、AM10時開会までに参加者の血圧測定が終わらなかった。開始時刻前に参加者が集中することを踏まえ、自動血圧計も使用する。
 - ・ 血圧測定用紙に氏名未記入者がおり、血圧測定者が記入する役割を再認識した。

- 10) 考察：
- ・ 参加者が知人を呼んでいるような状況であり、期待に応え続ける必要がある。
 - ・ ゲームに熱中しており、このようなゲームも好評であることが判明した。

6. 第6回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年7月4日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：雨 最高気温25℃
- 4) 教員：上島・嶋野・水野
- 5) 参加人数：22名（男性2名、女性20名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：認知症について（担当：衣川）
- 8) 主活動：シャッフルボード
- 9) 内容および反省点：
 - ・ 控室の冷房が強くないようにする。
 - ・ ミニ講座終了後、換気扇を回すことを忘れていたため、ゲーム中は少し蒸し暑かった。
 - ・ シャッフルボードのルール説明が、参加者に理解しやすいように工夫が必要である。

- 10) 考察：
- ・ 認知症に関する講義には関心が高く、参加者の知り合いでも「どのように対応すべきか」という切実な悩みを持っている人がいる。
 - ・ 準備体操に時間をかけ過ぎない。

7. 第7回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年7月18日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：曇り 最高気温28℃
- 4) 教員：上島・嶋野・倉澤
- 5) 参加人数：19名（男性5名、女性14名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：家庭内事故と住宅改修（担当：嶋野）
- 8) 主活動：体力測定1（開眼片足立ち・6分間歩行）
- 9) 内容および反省点：
 - ・ ミニ講義中、扇風機の風が強すぎた。次回からは風向に注意が必要である。
 - ・ 開眼片足立ちで頑張りすぎて転倒しそうになる方がいた。次回、安全確保の人員を増やすか、時間計測に事務職員を動員する。
 - ・ 6分間歩行時に靴が脱げた人がいたので開始時に注意が必要である。

- 10) 考察：
- ・ 湿度が70%で、少し動くだけで汗をかくほ

- どの暑さであり、頻回に水分補給を行った。
- ・ 6分間歩行時に教員宛に電話が入らないようにする必要がある。

8. 第8回健康教室 参加報告

- 1) 実施日：平成19年8月8日（水）
- 2) 実施時間：10：00～11：45
- 3) 天候：晴れ 最高気温34℃
- 4) 教員：上島・嶋野・水野
- 5) 参加人数：20名（男性5名、女性15名）
- 6) 参加地区：木積5名、馬場6名
- 7) ミニ講座：腰痛について（担当：衣川）
- 8) 主活動：体力測定2（10m障害物歩行・長座位体前屈・上体起こし・握力）
- 9) 内容および反省点：
 - ・ 体力測定記入用紙を間違っって前回の物を準備していた。
 - ・ 前回の欠席者にアンケートを配布することを忘れてしまった。
 - ・ 講堂前に駐車する自動車が増えてきており、参加者人数が増えた際には、駐車場所を指導する必要がある。
- 10) 考察：
 - ・ 暑さが際立っていたため、水分補給を4回行った。
 - ・ 今後も継続する旨を伝達し、次回は9月19日（水）に実施することを伝達した。