

プログラム

メインテーマ：『健康と運動（スポーツ）を志向した研究』

(1) コーディネーター 教学部長 梅田 雅宏

(2) 演題発表（各15分発表、5分質疑応答）

16:50～17:10

・国民スポーツ野球を通じた健康感の育成

〔鍼灸学部 保健・老年鍼灸学講座〕 助教 吉田 行宏

17:10～17:30

・高齢者の転倒予防運動について

〔保健医療学部 基礎柔道整復学講座〕 講師 秋津 知宏

17:30～17:50

・地域住民の睡眠障害に対するリラクゼーション（呼吸法・筋弛緩法）の効果

〔看護学部 地域保健看護学講座〕 教授 佐藤 裕見子

17:50～18:10

・健康運動への意識向上について－健康ウォーキングと運動療法のご紹介－

〔医学教育研究センター 保健体育ユニット〕 准教授 池本 敬博

□総合討論（約15分）

18:10～18:25

国民スポーツ野球を通した健康感の育成

吉田 行宏

鍼灸学部 保健・老年鍼灸学講座

スポーツにおけるケガは、日常生活で罹患する風邪などの病気と同様に身近な存在である。スポーツを通して競技力向上や健康的な生活を送るためには、ケガの予防、ひいては身体に関する知識を学ぶ必要があり、ケガが身近にあるスポーツはその入り口として適していると考えられる。

我々はこれまでに日本で競技人口が多い野球で、社会人選手を対象に鍼灸を用いた包括的なサポートに関する研究を行ってきた。多くの選手は肩や肘などに痛みや障害を経験しており、ケガに対する不安を抱えていたが、鍼灸などを1年間介入することでケガに対する不安感が減少することが明らかとなった。また、ジュニア期の選手（少年野球選手：小学生）とその保護者を対象とした調査では、47%もの選手がすでに肩や肘に痛みを感じた経験があり、スポーツ障害の若年化が目立った。

以上のことから、スポーツを通じて健康感を養っていくためには、ケガの予防だけでなく、根本的な健康教育がジュニア期から必要であると考えられた。今後は選手だけではなく、保護者や指導者も一体となった健康観を養うケガ予防プログラムの介入を長期的に行い、その効果を実証していく計画である。

高齢者の転倒予防運動について

秋津 知宏

保健医療学部 基礎柔道整復学講座

我が国の高齢化状況は年々増加し、高齢者の健康福祉問題では健康の維持、介護保険、認知症、骨折・転倒などがある。骨折・転倒に関しては、介護が必要になった主な原因としてあげられ、高齢者の転倒予防に関する研究がこれまでに様々な分野で行われている。運動器の分野では下肢筋力や体幹筋活動、足趾把持力などが身体バランス能に影響を与え、転倒予防に効果があると報告されている。一般的に高齢者の転倒リスクを調査する指標として開眼片脚立位での時間を測定する方法がある。しかしながら、高齢者において開眼片脚立位での重心動揺と下肢の筋活動を同時に測定検討する研究についての報告は少ない。また、若年者と高齢者の開眼両脚立位と開眼片脚立位での重心動揺と下肢の筋活動の比較検討を行った報告も少ないことから、今回転倒予防運動の現状と今後の研究について発表する。

地域住民の睡眠障害に対するリラクセーション (呼吸法・筋弛緩法)の効果

佐藤 裕見子

看護学部 地域保健看護学講座

京都府A市では、平成25年度から市民健診申込者約5,500人に対して睡眠に関する調査を実施し、35%の睡眠障害の疑いのある者をスクリーニングしフォローアップしている。

近年、社会の様々なストレスが睡眠に影響を及ぼしており、心身の不調がある時は睡眠の質が容易に低下し、逆に良い睡眠をとることは精神機能や病気の回復を早めるなど、脳機能や免疫機能に重要な役割を果たしていることがわかっている。

こうした中、薬に頼るのではなく、“非薬物療法による快眠へのニーズ”が人々の中で増大している。2014年厚生労働省は先行研究によるエビデンスをもとに健康づくりのための睡眠指針を策定したところである。

そこで、昨年度からA市において睡眠講座を開催し、睡眠指針による保健指導に加えて、リラクセーション(呼吸法・筋弛緩法)を組み合わせた睡眠指導を実施している。これらの効果を明らかにすることで、一人ひとりが主体的にセルフケアに取り組める簡便な方策として普及を図ることとしたい。

健康運動への意識向上について —健康ウォーキングと運動療法のご紹介—

池本 敬博

医学教育研究センター 保健体育ユニット

私は平成元年から26年間京都の医療機関で運動療法の普及に尽力させていただき、昨年度より「人から信頼される優しい医療人の養成」を目標に本学に赴任させていただきました。また、学生数の増加と明治国際医療大学の認知度向上のため、競技力向上として陸上競技の投擲コーチング(ハンマー投等)に微力ながら貢献させていただいております。

学生に対する授業においては、予防医学の観点から生涯にわたる健康運動の重要性と、26年間で著者が実施した約5,000回の運動療法教室と約2,000回の外部講演・指導から培われた実践ノウハウを伝授し、学生が立派な医療人及び指導者になれるよう取り組んでおります。

授業の概要は、生活習慣病の予防と改善、ロコモ予防、転倒予防、認知症予防から健康運動指導者、ジュニア指導者養成の運動などです。

今回は健康ウォーキングと簡単自重運動をご紹介します。

皆様、日頃から体を動かして心身ともにリフレッシュを心掛けましょう。