

Aino de まちトレ Health and smile exercise — からだの調子はどうですか？からだをきたえて健幸生活

梶本 浩之¹， 前田 智香子¹

¹ 藍野大学医療保健学部理学療法学科

報告概要

茨木市民を対象に、運動の大切さの啓発と習慣化を目指し、令和7年9月から令和8年3月まで自重トレーニングやセラランバンドを使用したトレーニングを中心に紹介と指導をおこないました。プロジェクト前後で身体機能・運動機能を比較したところ、体脂肪率、筋肉量、体重比膝伸展筋力とともに10m歩行時間に改善がみられました。さらに、終了時のアンケート結果から、参加者全員が指導した運動メニューを自宅で継続していたと回答しました。月1回の開催でもパフォーマンス改善による運動機能の向上に効果があることが示唆されました。

I. はじめに

厚生労働省[1]が2000年に立ち上げた「健康日本21」は2024年で第3次に突入し、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」がビジョンとして打ち出されています。また、その実現のために①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つ目標が示されており、運動を用いた身体活動量の向上といった健康づくりが推進されています。

本学では、令和5年度より地域住民の生活支援をより強化するため、地域連携プロジェクトを推進することとなりました。そこで、地域住民の健康寿命延長を支援し、「こころ」と「からだ」を健やかに保ち、笑顔ある生活を送っていただくことで、より地域社会に貢献したいとの思いから、『Aino de まちトレ - Health and smile with exercise - 』（以下、まちトレ）と銘打ったプロジェクトで応募し助成金を2年連続で得ることができました。

本プロジェクトの目的は、1) 地域への貢献として茨木市民に健康への関心を向けさせ、運動を指導し健康維持・増進をおこなうこと、2) 大学施設を市民に開放することで茨木市民と藍野大学の交流をはかり、藍野大学を地域にアピールすること、3) 藍野大学の在校生にアシスタントとして参加してもらうことで学生に社会とのつながりの場を提供すること、でした。

II. 実施内容

まちトレの参加応募資格は、茨木市在住の循環器系、呼吸器系などの基礎疾患がなく、日常生活に支障のない中高年者としました。実施場所は、地域住

民の方々に学内の雰囲気を知っていただき、本学をより身近に感じていただくことを目的として、実施場所を学内としました。また、より運動しやすい環境を整えるため、今年度は新設された Fitness-Lab で初めて実施しました。

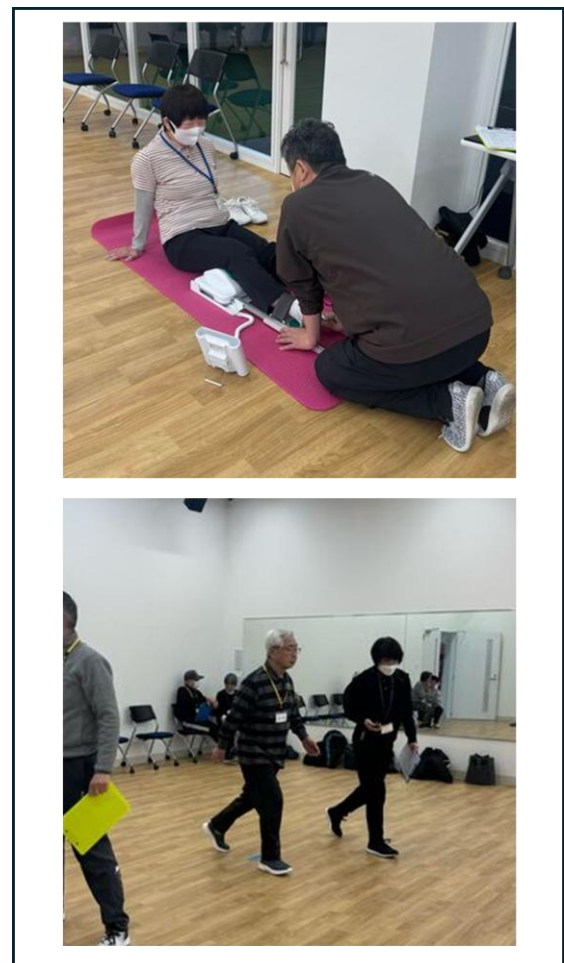


図1 測定場面

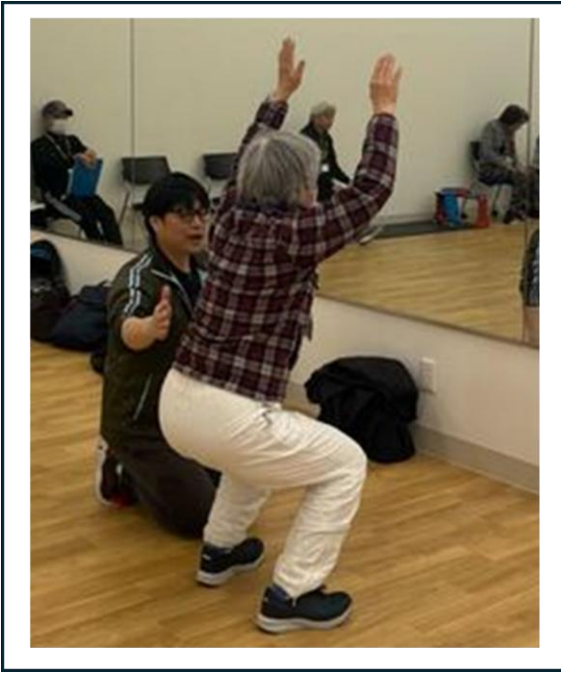


図2 スクワットの個別指導風景

初回と最終回には、運動継続への意欲を高め維持するために、対象者に自身の身体機能や運動機能を把握してもらうことを目的として、「測定会」を開催しました（図1）。令和7年度の測定では、令和6年度に実施した6項目（①体脂肪率、②四肢筋肉量、③膝伸展筋力、④片脚立位時間、⑤10m 歩行時間、⑥椅子からの立ち座り時間）に、新たに⑦長座体前屈を追加し、計7項目で評価を行いました。

また、最終回の測定会では、これら①～⑦の測定に加えて、スクワット動作を個別に再確認し、参加者一人ひとりに適した負荷量についてアドバイスをしました（図2）。

実施したトレーニングは、ストレッチをはじめ加齢とともに弱化しやすい下肢の運動を中心に、自宅でも安全かつ簡易に実施できる自重でのトレーニングやセラバンドを用いた運動を中心に実施しました。

トレーニングの指導においては、具体的な方法やポイントなどの実演に加え、個別に指導しました。なお、トレーニング内容やレベルの選択の際には、自宅で安全かつ簡単にできることに留意しました。

各回のまちトレの流れは、最初に体調管理として、当日の体調に関するアンケートと血圧測定をおこない、ウォーミングアップ後に、運動指導、最後にクールダウンと血圧測定としました。

また、自宅トレーニングが継続しやすいように、まちトレで紹介したトレーニングについての写真入りの紙面やセラバンドを配布し、自宅でもトレーニング方法を確認しながら実施できるように工夫しました。運動のタイミングについては、運動が生活リズムの一部となるようにトイレ後や入浴前な

どに実施するように指導しました。

最終回には、参加者の満足度を把握するため、終了時アンケートを実施しました。

III. 結果と今後の展望

月1回の頻度で7か月実施した結果、参加者の椅子からの立ち上がり速度に有意な変化は認められなかったものの、複数項目において有意に改善がみられました（表1）。今年度は、トレーニング内容を昨年度のセラバンドトレーニングに加え下肢および体幹に対する自重運動を実施しましたが、動作速度の向上に効果があることが示唆されました。

終了時アンケート（表2）の結果から、参加者全員が「楽しかった」と回答していたことから、本年度も高い満足度が得られました。また参加者全員が「運動メニューを継続した」と回答しており、運動の楽しさと必要性をご理解いただけたと推察しています。

運動を指導する際に重視したことは、昨年同様、運動を生活パターンの一部に組み込むことでした。中野ら（2015）[2]が運動継続を支援するためには、「運動を生活パターンに組み込む」ことが運動を認識し運動継続に重要であると述べています。本プロジェクトにおいても、自宅トレーニングのタイミングをトイレ後や入浴前などに実施するように指導したことで、生活パターンに組み込むことができ、自宅での運動継続に繋がったものと考えられます。また、まちトレで紹介したトレーニングの中から参加者個々のニーズに合わせた自宅トレーニングを提示したことも、参加者の運動目的が明確され、トレーニング種目を選択する認知負荷も軽減でき、自宅での運動継続に繋がったものと考えられます。さらに、初回と最終回に測定会を実施したことも、参加者の運動継続への意欲を維持する要因になったと考えます。ただ、「運動強度は丁度良かったか」の問いに対しては4名の方が「No」と回答していました。この結果から、まちトレは多人数に対して運動指導をする形態でおこなっていますが、個人の能力に合わせた運動強度の設定・指導の方法については、今後の課題であると考えます。

これらのアプローチによって、楽しみながら運動していただくことができ、運動習慣が習慣化し、参加者の運動継続への達成感や運動機能改善の実感が得られ、高い満足度につながったものと考えられ、本プロジェクトの目的1)と2)を達成できたと考えます。

本プロジェクトの目的3)「学生に対しての社会とのつながりの場の提供」については、プロジェクト期間中の臨床実習期間との兼ね合いもあり、初回と最終の測定会の2回の参加にとどまりました。しかし、参加者とのコミュニケーションや対応において

表 1 まちトレ前後の運動機能の変化

| | まちトレ前 | | まちトレ後 | | t 値 | 自由度 | p 値 | |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| | 平均 | SD | 平均 | SD | | | | |
| 体脂肪率 (%) | 31.07 | 6.29 | 28.99 | 5.96 | 3.38 | 13 | 0.005 | |
| 筋肉量 (Kg) | 38.01 | 7.48 | 38.75 | 7.14 | 2.75 | 13 | 0.017 | |
| 体重比膝伸展筋力 | 0.71 | 0.20 | 0.80 | 0.16 | 2.19 | 13 | 0.048 | |
| 片脚立位時間 (sec) | 右 | 28.07 | 20.00 | 39.50 | 21.60 | 2.04 | 13 | 0.063 |
| | 左 | 37.50 | 20.58 | 37.68 | 20.23 | 0.04 | 13 | 0.971 |
| 10m歩行速度 (sec) | 5.64 | 1.18 | 5.16 | 0.61 | 2.40 | 13 | 0.032 | |
| 椅子からの立ち座り速度 (sec) | 9.05 | 2.04 | 9.15 | 2.10 | 0.34 | 13 | 0.742 | |
| 長座体前屈 | 29.17 | 8.04 | 32.42 | 6.52 | 2.05 | 13 | 0.061 | |

表 2 まちトレ終了時のアンケート結果 (n = 14)

| | Yes | No |
|----------------|-----|----|
| 楽しかったですか | 14 | 0 |
| 運動強度は丁度良いですか | 10 | 4 |
| 運動メニューを継続しましたか | 14 | 0 |

自発的に行動する学生の姿がみられ、この経験が学生の自信につながったようでした。

今後の展望としては、Fitness Lab. の特性を活かし、本プロジェクトの目的でもある「大学施設を市民に開放することで茨木市民と藍野大学の交流をはかり、藍野大学を地域にアピールすること」をより進化させ、茨木市の地域住民に健やかに笑顔ある生活を送っていただきたいと思います。

参考文献

- [1] 厚生労働省. 健康日本 21 (第三次), https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21_00006.html.
- [2] 中野聡子, 奥野純子, 深作貴子, 他: 介護予防
教室参加者における運動の継続に関連する要因, 理学療法学, 第 42 巻, 第 6 号, 511 - 518 (2015)