

ニュース 「体力測定会 in 埼玉県立大学」を開催しました。

大学周辺にお住いの高齢者の皆様を対象とした体力測定会を、新型コロナウイルスの感染防止対策を講じた上で、3月23日（水）から26日（土）の4日間の日程で開催しました。

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続く高齢者の皆様に、「自分の体力や身体の状況を知ること健康や生活改善につなげてもらいたい」という思いから開催したものです。

各日とも、事前予約で時間帯を分けながら、4日間で計76名の皆様にご参加いただきました。また、測定員として理学療法学科等の25名の学生も参加しました。

測定メニューは身長・体重・血圧や圧力・バランスなど全20項目でしたが、

①熱画像計測装置による「立ち上がりや歩行動作の計測」

②独自開発のプログラムによる「目で見た情報から手足の動きを調整する運動調整機能測定」

③ビデオ計測による「下肢の運動能力の計測」

など、本学教員の研究成果をベースとした本学らしい測定項目もありました。また、最後に教員から測定結果に基づく身体能力の現状の説明や改善点などのアドバイスもあり、皆様、熱心に耳を傾けていました。

参加者からは「今まで自治会の健康サークルなどで身体を動かしていたが、ここ2年くらいは新型コロナウイルスの関係で活動できず、体力に不安があった。自分の身体をチェックする機会を作ってもらえて、ありがたい」という感謝の声が聞かれました。また、学生にとっても、地域の皆様との良い交流の機会となりました。

次回の体力測定会は2022年の8月末の開催を予定しております。今後とも地域住民の皆様に向けた継続的な健康増進支援を行っていきます。

《測定会の様子》



膝の超音波測定



膝伸展可動域測定



タッチパネルによる
調整機能測定



片脚立位バランス
を熱画像で計測