

教育・研究・地域連携の一体的推進事業 実績報告書

責任者氏名	中村 高仁	所属	理学療法学科
-------	-------	----	--------

1 事業活動の実績報告について（2023年2月末）

「概要」

本活動は、本学の教育・研究活動拠点を地域に根ざし、学生と地域住民ならびに教員が協力して健康増進の取り組みを定着させ、地域共生に役立つことを目的とした。取り組みとして、せんげん台駅西口の屋内テニス施設「リアせんげん台」の協力を得て、地域住民の体力増進と転倒予防支援のための「体力測定会」を行った。

体力測定会は、スポーツ庁新体力テスト実施要項に準じ、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6 分間歩行を行った。結果、上体起こし・片足立ち・6分間歩行について、全ての年代で全国平均と比し低い傾向であり、特に筋力・持久力の低下が観察された。

学生の主体的な活動を促すため、器具の選定、準備運動、手順の説明、実際の測定といったほとんど全ての工程を学生が担い、教員はリスク管理などのフォローに徹した。また、成果物として、広報用のチラシや結果のフィードバック用紙についても学生が作成し、どのようにしたら住民の方に分かりやすく提供できるか議論を重ねながら取り組んだ。

このような事業を今後も効果的に展開していくためには、①学外に定期開催などが可能な拠点を設けること、②学生の授業・実習スケジュールを考慮すること、③大学と地域住民との継続的な関わりが重要である。

「活動実績」

①教員と学生がともに取り組んだ方法

本活動には主に研究責任者・共同活動教員とゼミ担当の理学療法学科学生7名が関わった。授業日程や実習スケジュールを考慮し、体力測定会は計5回行った（2022年3月～12月）。測定会では、地域住民との関わりの中で学生自らが地域課題やコミュニケーション能力を能動的に身につけるように工夫した。測定方法、結果フィードバックをどのように伝えればいいのかについて、ディスカッションし、回を重ねるごとに修正していく様子がみられた（図1、2）。



図1：測定会の様子①



図2：測定会の様子②

②地域に根差した（教員と学生が地域に入り込む・地域住民と関わる）活動内容

教育・研究活動拠点を地域に根ざす試みとして、学外施設の「リアせんげん台」を開催場所とした。体力テストや健康教室は以前にも本学主催で開催されたことはあるが、学内での単発的な開催に留まり、地域住民と継続した関わりを保つことは難しい現状があった。せんげん台地区の中で定期的に活動を行えるような場所を探していたところ、「リアせんげん台」より活動・研究実施場所の提案を受け、担当者に本活動内容を説明し、実施に至った。

体力測定会は文部科学省「新体力テスト」に準拠した内容とした。対象は大学近隣の自治会に参加募集を呼びかけ、書面にて同意を得られた高齢者43名とした（内訳、65～69歳：男性2名、女性6名、70～74歳：男性6名、女性13名、75歳以上：男性6名、女性10名）。新体力テストの内容として、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6分間歩行と日常生活動作に関するスクリーニング判定を行った。なお、本測定に関して本学倫理委員会より承認を得た（受付番号：21083）。

③教育・研究・地域連携との関連性

地域内にフィールドを持ち、定常的に本活動を行なっていくことができれば、教育・研究・地域連携の理想的な循環・相互関係が成り立つ。今回は5回の開催に留まったものの、開催場所を固定することで、担当者と顔の見える関係を作ることができた。さらに、大学近隣自治会に参加者を呼びかけたことで、研究責任者が定期的に参加している千間台西連自治会の役員も参加し、地域住民との関わりもより深くなったといえる。このような関係性を今後も深化させていくこと

で、臨床研究における参加者のリクルートやデータ取得が簡便化することに繋がる。また、得られた成果を直接的にフィードバックすることで、地域住民の保健医療福祉リテラシーが向上する機会となる。

④学生の主体的活動（アクティブラーニング）内容

器具の選定、準備運動、手順の説明、実際の測定といったほとんど全ての工程を学生が担った、教員は参加者のリスク管理などのフォローに徹した。また、成果物として、広報用のチラシ（図3）や測定結果用紙（図4）についても学生が作成し、どのようにしたら住民に分かりやすく情報を提供できるか議論を重ねながら取り組んだ。測定結果用紙は現地で印刷・返却し、年代別の全国平均値と比較できるよう工夫した。

学生が主体的に取り組むことでリスク管理などの学びにも繋がった。例えば、単純な血圧測定も学生にとっては有意義な経験であり、安静時血圧が自宅と測定会会場で乖離があるといった現象を経験するに至った。

また、説明や声掛けをどのようにしたら良いかを1回目の測定会後に改めて話し合うことで、2回目以降はより積極的な関わりが行えていた。継続して開催したことで能動的な学習経験を得たといえる。学生からの感想として、初めは緊張したが地域住民の方が思っていた以上に元気で一緒に楽しく行えた、継続してまた行いたい、など好意的な反応を得た。成果物（チラシ）についても、相手が見やすいデザインとはどのようなものかについてパワーポイントを用いて創意工夫がなされた。また、測定結果用紙については、デザインだけでなく計算式の代入などExcelの特性を学び、実践するに至った。



図3：チラシ

図4：結果用紙

「得られた成果」

大学事務局と近隣自治会が連携することでスムーズに参加者を募ることができた。参加者の年代毎の結果を全国平均値とともに表1に示す。上体起こし、片足立ち、6分間歩行について、全ての年代で全国平均と比し低い傾向であった。特に上体起こしは1回も遂行できない者が多く、全身的な筋力低下が観察された。6分間歩行はマスク装着下であったため、気分不快にならないようペース配分を調整するよう促した側面もあるが、持久力の低下が伺えた。

地域住民にとっては、自身の体力不足や苦手な項目について認識し、今後運動を行なっていく上での動機付けとなったという感想を得ている。学生との交流についても好意的な感想を頂いており、終始笑顔で活気がある様子で実施できた。なお、本内容は第24回健康福祉研究発表会にて演題発表を行った。

表1：年代毎参加者の結果と全国平均値の比較

	65-69歳				70-74歳				75-79歳			
	男性 (2名)	全国	女性 (6名)	全国	男性 (6名)	全国	女性 (13名)	全国	男性 (6名)	全国	女性 (10名)	全国
身長 (cm)	187.0	187.7	158.8	155.1	165.2	166.4	152.7	154.1	163.3	164.1	150.4	151.6
体重 (kg)	81.8	85.6	55.7	52.9	59.6	62.4	54.1	50.9	64.0	60.8	49.3	50.6
握力 (kg)	41.3	38.9	30.2	24.1	36.8	34.9	26.1	23.2	37.1	34.6	26.1	21.3
上体起こし (回)	12.5	14.6	9.7	13.2	7.0	14.1	1.7	10.9	7.8	13.4	4.6	8.6
長座体前屈 (cm)	33.0	35.5	43.0	40.6	27.7	33.8	35.2	39.3	28.7	33.3	36.7	36.8
開眼片足立ち (秒)	63.5	79.6	61.8	79.1	48.1	66.2	43.6	73.7	34.7	57.8	45.1	53.5
10m障害物歩行 (秒)	7.5	6.4	7.5	6.7	8.3	6.8	8.3	7.3	7.7	6.7	8.5	7.9
6分間歩行 (m)	524.0	620.0	565.5	608.8	518.5	611.8	547.2	588.6	492.7	607.4	525.9	560.5
総合得点	41.5	40.5	42.3	44.7	36.7	37.4	34.6	40.9	37.2	35.8	35.2	35.2

「現状の課題と今後の展望」

このような事業を今後も効果的に展開していくためには、主に三つの点に取り組む必要がある。一つは学外に定期開催などが可能な拠点を設けること、二つ目は学生の授業・実習スケジュールを考慮すること、三つ目は大学と地域住民との継続的な関わりである。①学外拠点について、今回は屋内テニスコート場を借りて実施したが、仮に学生や住民が定期的に相互交流できる場があれば、地域に根ざした様々な活動が行えるということを実感した。②学生にはゼミ活動の一環として関わってもらったが、授業日程や臨床実習で多忙な時期も多く定期的な開催は困難であった。関わる学生を増やしたり、課外授業の一環として取り入れたりするなど検討が必要である。③最

後に、スムーズな参加者の確保に至った背景には大学事務局が窓口となり近隣自治会と密な連絡がとれていたことに尽きる。継続した顔の見える関係を積極的に作ることで地域に貢献する大学としての成果を挙げていけるよう今後も取り組んでいく。