

健康運動指導士によるオンライン筋トレ —対面指導支援で運動の場を家庭に—

研究代表者: 神田 晃 (青森県立保健大学健康科学総合教育部門)
共同研究者: 楊 一馳 (弘前大学大学院医学研究科社会医学講座)

背景 高齢者は、自宅での健康づくりによって、生き活きとした生活を送り、身体の円滑な動きや嚥下機能の維持が望まれる。

目的 zoom®で家庭へ筋力トレーニングを配信し、嚥下機能訓練を含む運動の楽しさをライブで体験してもらう。

方法

令和6年	6月	研究計画書作成
	7月	研究倫理委員会審査～承認
	11月	テキスト「オンライン筋トレ指南書」(53頁)作成
	12月	対象者募集
令和7年	1月	事前説明会2回(対象者に対し説明、医師の診察、同意、ボールとテキスト進呈)
	2月	対象者の傷害保険契約
	2-3月	オンライン筋トレ教室実施、報告書作成

対象 最近の研究参加者(青森県弘前市近辺在住)145人^註に呼び掛け、説明会に参加した約30人のうち参加の意思を示した17人: オンライン5人、DVD視聴12人

^註「ウェアラブルデバイスを用いた高齢者身体能力、活動パターンと心身健康に関する研究」(UMIN000053070)

指導者 神田晃(健康運動指導士)、運動中見守り2人(健康運動指導士、理学療法士)

発信場所 青森県立保健大学神田研究室洗面台と机の間床上2m四方 **写真**

対象者実施場所 自宅(家族等1名が立ち会う)

スケジュール 8回、1回30分: 実技25分+講義5分、2/26~3/19の月・水または金曜、午前9時及び午後3時の2度同じ内容

主な内容

実技: ボールを用いた嚥下体操 **写真**

懐メロ歌唱
突き刺し歩き
深呼吸・ハフティング
上体降ろし
構音訓練
身近な「やってはいけないこと」 **写真**



どうもすいません体操 **写真**



やじろべえバランス **写真**



講義: 運動の楽しさ

ロコモとメタボ
METsを用いた消費kcal計算
筋肉の役割
呼吸法
運動の四原則
エコノミークラス症候群
身体のアライメント
歩行と走行の違い



講義中

- 結果**
- オンライン(zoom)5名の参加回数は、全8回中4~7回であった。
 - ロコモ度合計点は、教室終了時が、教室開始時と比べて、2名低下、2名不変、1名無回答であった。
(参考: DVD視聴12名のロコモ度合計点は、4名低下、5名不変、3名無回答)

ロコモ度5項目の点数を合計し、自己チェックをしてもらった。

- ①階段の昇り降りは→困難でない0点、少し困難1点、中程度困難2点、かなり困難3点、ひどく困難4点
- ②急ぎ足で歩くのは→困難でない0点、少し困難1点、中程度困難2点、かなり困難3点、ひどく困難4点
- ③休まずにどれくらい歩き続けることができますか→2-3 km以上0点、1 km程度1点、300 m程度2点、100 m程度3点、10 m程度4点
- ④2 kg程度の買物(1 l牛乳パック2個分)をして持ち帰ることは→困難でない0点、少し困難1点、中程度困難2点、かなり困難3点、ひどく困難4点
- ⑤家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ降ろしなど)は? 困難でない0点、少し困難1点、中程度困難2点、かなり困難3点、ひどく困難4点

3. 回が進むにつれて、指導者の頻繁な呼びかけに、喜びの表情と動きをし、「段々と楽しくなった」、「自分のロコモ度が分かった」、「内容を実践しQOL維持に努める」、「自分が関係する消防団に伝える」の反応を得た。

- 考察**
- 参加回数がより増すよう工夫をしていきたい。
 - ロコモ度への影響は、今後同様の教室を実施しデータを増やしていきたい。
 - スマホ画面でも、カメラの角度を変え適宜大写しにすれば運動部位が対象者に分かりやすかった。

結論 指導者-対象者間の動きと表情が良く伝わり、両者が身近になり、運動への興味と行動が見られた。

本研究に多大な協力を戴いた八戸工業高等専門学校 植村 望先生、青森県立保健大学 梅崎泰侑先生に感謝の意を表します。本研究は令和6年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。