

レジ袋を利用した運動プログラムの開発と評価 ~家にあるレジ袋を運動用具として再利用~

鹿俣由美(鹿俣体育研究所)

【背景】

家庭にある身近な資源を利用した「レジ袋ストレッチ」を2008年に開発提唱し運動開始の心理的障壁を下げ、健康運動や介護予防運動の習慣化において一定の成果を得てきた。筆者自身の生活環境の変化(夫の「くも膜下出血」後のリハビリテーション支援)という実体験を通じ、レジ袋の活用法には単なる柔軟性向上や疲労回復に留まらない、更なる可能性があることに着目した。(ハードなリハビリメニューの疲れから夫の運動意欲が低下した際、開発していた「レジ袋ストレッチ」を勧めたところ、身体的・精神的な負担が大幅に軽減された。さらに、運動の楽しさと持続性に着目し、レジ袋に空気を包み込んだ「レジ袋風船」を空中に浮かせ続ける運動を取り入れた。レジ袋風船は「風船よりも速くボールよりも遅い」という絶妙な落下速度という特長を持つ。この特長を利用しトス運動に「思いつく色」や「思いつく都道府県」を言いながら行う等の認知課題を組み合わせた「デュアルタスク運動」を加えたところ、身体機能の向上と心理的な活力が劇的に回復するのを実感した。)

この経験は、レジ袋が、被介護者および運動実施者の身体機能の維持・増強、さらには認知機能の活性化に寄与する多機能的なツールとなり得ることを示唆しており、運動用具としてのレジ袋の活用法に更なる可能性があることに着目した。

右手だけで
できました



【目的】

レジ袋を活用した運動プログラムを再定義し、介入実験を通じて、身体機能や運動習慣と心理的評価を客観的に実証し、本プログラムが持続可能な健康づくりの新たな一助となることを目的とする。

【方法】

鹿児島県垂水市の20歳以上の男女30名を対象とした。9ヶ月間の自宅運動プログラム[レジ袋ストレッチ(柔軟性・筋力向上握力)、両手両足パス(バランス能力向上),8の字トレーニング(下肢筋力向上、総合的な歩行能力の向上)を実施。運動開始前、3か月後、6ヶ月後の計3回の体力測定(長座体前屈・握力・開眼片足立ち)とロコモ度テスト(2ステップテスト)を実施した。介入終了後、運動習慣と心理的評価のアンケート調査(運動頻度・難易度・運動強度・満足度・他者推奨度・身体的に変わったことや感想等)を実施した。

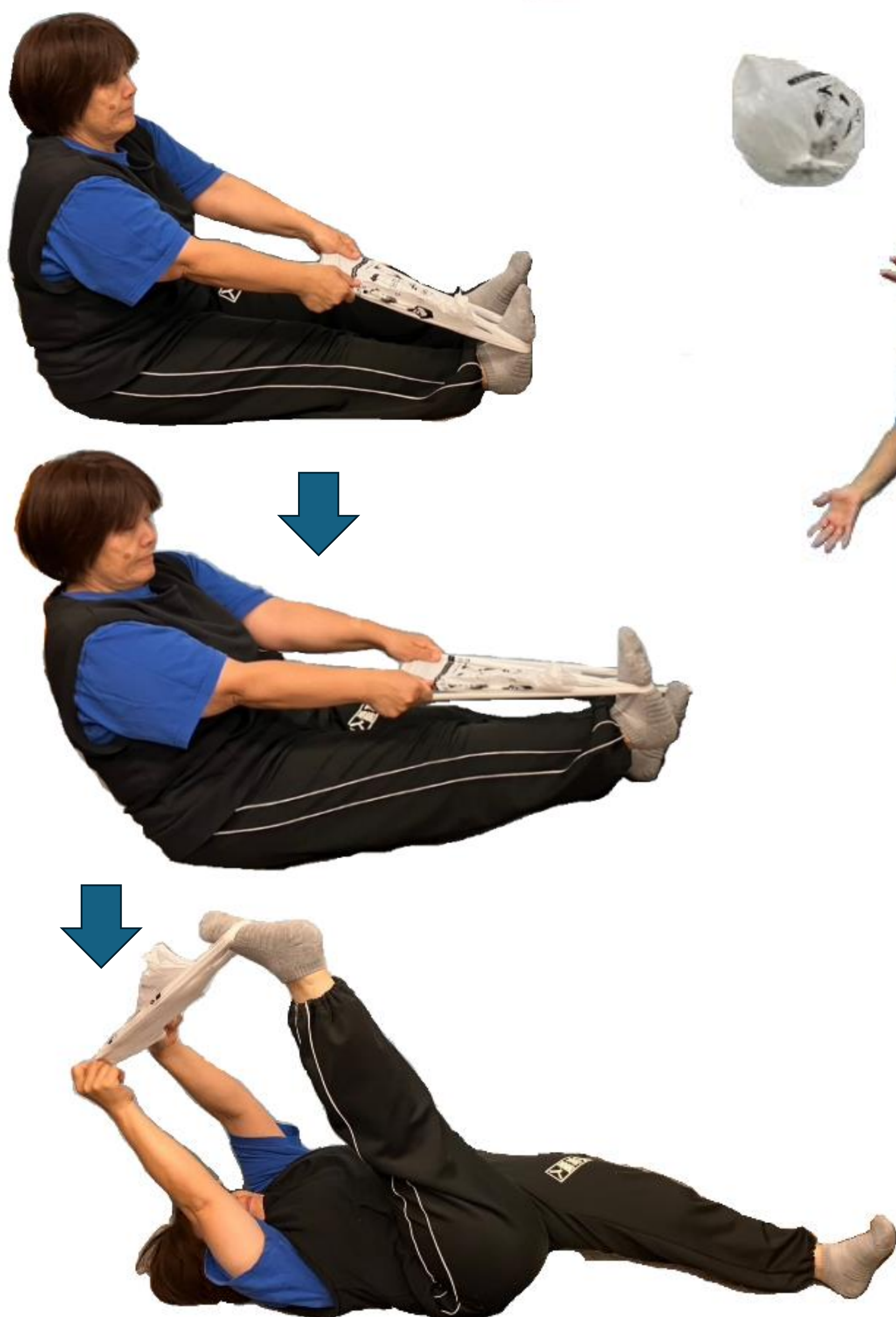
【結果】

体力測定とロコモ度テストの結果から握力測定以外で有意な向上が認められた。握力については実施前後で有意な変化は認められなかった。アンケート調査の結果では運動実施頻度に差異が認められた。運動実施の感想については、実施した3種目の運動プログラムはいずれも回答者から高い評価をえており、運動プログラムとしての有効性が示唆された。

【結論】

柔軟性、バランス能力、総合的な歩行能力で有意な向上が認められた。また「家にある身近な物を使う」という利便性が心理的障壁を下げ、高い運動継続率につながったことが示唆された。本プログラムは在宅で手軽に実施可能な健康運動、介護予防運動として有効であり、資源の有効活用と健康維持を両立するモデルにつながる可能性がある。

レジ袋ストレッチ



両手両足パス



8の字トレーニング



本研究は令和7年度健康体力づくり事業財団の助成金を受けて実施しました。