Oral (Theme) | 健康福祉研究部会 | 【課題C】運動不足（不活動）に伴う心身機能の低下をいかに予防するか

健康福祉研究部会【課題 C】口頭発表③

Chair: Soichiro Iwanuma (Teikyo University of Science)
Wed. Sep 8, 2021 1:45 PM - 3:15 PM Room 25 (Zoom)

1:45 PM - 2:00 PM

[健康福祉-C-11]遠隔健康支援に向けたアダプテッド・ダンスの開発

*Takashi Kawano[1], Goro Moriki[1], Yasufumi Takata[1], Shinya Bono[1], Nobuyuki KAJI[1] (1. Hiroshima Bunka Gakuen University)

COVID-19は、特に中高年者が感染による重症化ないし死亡の高リスク群であることから (e.g., Omiri et al., 2020)、従来の集合型健康支援が難しくなっている。しかし、この状況はアダプテッド・スポーツの実践においては必ずしもネガティブな状況とは言えない。情報機器の汎用化と医療転用により、 Telehealth (Markert et al, 2019) としてのアダプテッド・スポーツが可能となりつつある。アダプテッド・スポーツへの参加は、身体的健康だけではなく、生活満足度、うつ及び不安軽減、活力、自己効力感、及び社会参加に好影響を及ぼすことが示されている (Muraki et al., 2000; Tasiemski et al., 2005; Yazicioglu et al., 2012; Côté-Leclerc et al., 2017; Diaz et al., 2019; Kawano et al., 2020)。本報告では、 COVID-19感染拡大防止の観点から、誰でも、安心して、何処ででも楽しむことができるアダプテッド・ダンスを、動画コンテンツとして開発した。特に、引きこもり状態によって低下する下肢筋力、バランス能力に着目し、転倒予防を目的とした内容として、(1) 足関節の背屈、(2) 足関節の底屈、(3) もも上げ、(4) 股関節の外転運動、(5) 上半身の運動、(6) 立ち座り、(7) サイドランジ、(8) 深呼吸、(9) 足踏み、(10) 肩の運動、(11) ファンクショナルリーチ、(12) 腕回し、(13) 深呼吸、によって構成されている。実施中の転倒防止のため、座位での実施にも対応する。今後は、タブレット端末及び DVD配布による実施と、 SNS及び ZOOM、 Microsoft Teams、 Google Meetといったオンライン会議アプリケーションを用いたモニタリングを計画している。

©Japan Society of Physical Education, Health and Sport Sciences