

令和2年度 ネットワーク事業 健康増進施設・連絡会議 実施報告書

1. 会議概要

【目的】 本会議は、愛知県内の健康増進施設の運営等に携わるものによる情報交換、連絡会議を行うことで、県民の運動・身体活動量の増加、運動しやすいまちづくり推進及び、指導者のスキルアップを図ることを目的とする。

【方法】 感染症拡大防止のため、ウェブ会議システム（webex）を利用した情報提供、意見交換を実施した。

【対象者】 健康増進施設（運動施設）の管理者や指導員、企業・自治体の健康管理者および衛生部門の担当者等

【カリキュラム】

本年度のテーマ：「腰痛・膝痛等の症状を抱える利用者に対する運動指導」

カリキュラム名	講師所属・氏名
開会あいさつ(10分)	あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部健康増進課長 和田 正樹
講義(60分) 「運動におけるリスク管理とコンディショニングについて」	日本福祉大学健康科学部 教授 小林 寛和
意見交換 (50分)	

2. 会議要旨

● 「開会あいさつ」

あいち健康の森健康科学総合センター
健康開発部健康増進課長 和田 正樹

今回の連絡会議のテーマを「腰痛・膝痛等の症状を抱える利用者に対する運動指導」とした背景として、運動習慣者や元気な高齢者増える一方で、指導現場においては、40歳以降の変形性腰椎症、膝関節症等による痛みを訴える方が増加していること、健康経営の視点からも肩こりや腰痛等が生産性低下に関連することが話題となっています。日本福祉大学健康科学部の小林教授を講師に招き、スポーツ外傷予防策に関する正しい知識と対応策を学び、指導スキルの向上を目指すという趣旨を伝え、開会の挨拶といたしました。



●「運動におけるリスク管理とコンディショニングについて」

日本福祉大学 健康科学部 教授 小林 寛和

理学療法の立場から、コンディショニングとリコンディショニングの考え方、運動器疾患の予防を目指した働きかけについてご説明をいただきました。運動による外傷が発生する要因のうち、個体的要因の影響が大きく、機能評価により、負担がかかっている局所を知り、予防策につなげる必要性を学びました。また、痛み等の症状がある場合は、必ず医師の診察を受け、運動再開の判断を得ること、本人の同意を得た上で働きかけを行うことが前提であり、あくまでも再発・外傷予防策として私たち指導者が関わるのが可能であることを学びました。体幹や股関節、胸筋群の伸張性及び筋力の確認方法など、資料による説明とともに、実技を交えて分かりやすく解説いただきました。



●意見交換

講義を聞いて学んだことや参考にしたいと思ったこと、これから取組んでいきたいことについて意見交換シートに記入していただきました。その後、シートに記載した内容を含め、講師への質問や感想、現場の指導で感じていることなどについて意見交換を行いました。

○令和2年度健康増進施設・関係機関連絡会議 意見交換シート 10月7日(水)
出席者 _____
氏名 _____
① 本日の講義を聞いて学んだこと、参考にしたいと思ったこと、質問等
<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>
② 本日の講義を聞いて、これから取組んでいきたいことはありますか。
<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>



オンラインで
会議参加者と
ディスカッシ
ョンを行いま
した。



<意見交換した内容>

- 1) 運動器疾患のある方や高齢者を対象に静的ストレッチ指導を実施しているが動的ストレッチを取り入れることは有効か。
→ 大きな可動域制限につながるような、特定の筋肉の短縮を残したまま動的ストレッチを行ってしまうと、代償運動で動作を補ってしまい、怪我や疾患の発生につながるリスクがあるため、まずは伸ばす筋肉を十分に意識しながら静的ストレッチを行い、可動域の拡大につなげていくことが有効かと思われる。

- 2) SLR (Straight leg raising) を行う際、足関節は背屈位を維持したまま行うべきか。
→ 背屈位を維持したまま行ってしまうとふくらはぎの腓腹筋も伸張されてしまうため、足関節は力を抜いた状態で行うとよい。

- 3) 高齢者を対象にストレッチ指導を行う際に、大腿四頭筋の伸張感を意識させづらく、良く伸ばす方法を教えてほしい。
→ 大腿四頭筋の柔軟性が低いと、膝を曲げた際に膝が前に出てきてしまい伸張感が得られにくくなる。膝の位置を固定して骨盤を前に出すような動きを行い、その状態で膝を屈曲させることでより大腿四頭筋が伸ばされる。また高齢者はバランスを崩しやすいため、壁に手をついた状態でバランスをとりながら行ってほしい。

- 4) 久しぶりの座学で思い出すことが多々ありました。資料も非常に分かりやすかったため研修として施設のスタッフにも伝えることができればと思います。

- 5) 機能評価の際に「チェックします」と声をかけてしまうと、意識をしてよい動作を行ってしまうのではないか。
→ 例えば前屈、後屈の際に「動作を確認します」と声をかけてしまうと意識されてしまうため「どれだけ柔軟性があるか確認します」と声をかけて、その際に側面から見た動作にどんな特徴があるのか確認することがよいと思われる。

- 6) 運動習慣のない方が運動を始めた際に、膝や腰等を痛めてしまったという話を聞くことがある。急に運動を始める方に対する注意点を教えてほしい。
→ どこに症状が出るかわからない中で、予防を諦めるのではなく、本日も伝えした前屈、後屈等の動作から予想される発生リスクをもとに指導を行ってみてはどうか。

- 7) スクワットを指導する際に、膝が内側に入らないよう膝とつま先を外側に向けて指導を行っているがこの方法は有効か。
→ 膝に捻じれるストレスがかかってしまうため推奨はできない。また、元々の骨格構造上つま先が外を向いている場合もあり、そのような方に無理やり膝をまっすぐにしたままスク

ワットを行ってしまうと膝への負担が強くなってしまうため、対象者にあわせて無理がない状態を意識して、自由度の高い指導を行ってほしい。

8) ぎっくり腰の予防について教えてほしい。

→ いわゆる「ぎっくり腰」では腰骨や神経を傷めている可能性もあるので、まずは医療機関を受診する。特に脚の痛みや痺れなどがあれば、早めの受診を指導する。そこで医学的に問題がないと判断され、症状が落ち着いているのであれば、本日紹介したような股関節や体幹の可動性の確認を行い、予防のために日常的に股関節の可動性を保つようなストレッチ等を週3~4回行ってみてほしい。

<これから取り組んでいきたいこと（意見交換シート記載内容より）>

- ・指導内容にアライメントチェックを盛り込みたい。
- ・姿勢や動き、柔軟性に少しでも変化が現れ本人が実感し喜んでいただけるよう指導をする。
- ・筋力の確認方法、knee-in の対応策など本日の学びを積極的に取り入れて対応を見直していきたい。
- ・運動指導の際に、骨盤の動かし方や位置を確認していきたい。
- ・運動時は、膝の向きに注意しつつ、腰痛予防につながる対策を取り入れ、安全に運動をはじめ続けられるようサポートしていきたい。
- ・チェックする視点を学べたため、実際にスクワットなどの指導を行う中で、自然に確認していきたい。
- ・対象者の身体がどういった状態なのか実感していただき、本日学んだ対応策を伝えていきたい。
- ・保健指導において運動器障害の予防を意識し指導するよう、保健師、委託先へ徹底していきたい。
- ・健康情報の社内展開の中で、筋トレ、ストレッチの方法だけでなく、自身の柔軟性や筋力チェックができるものを配信したい。
- ・スポーツクラブでは「健康のため」という大きなテーマになりがちなので、もう少し個別に細かい指導ができる体制を整えます。
- ・職員自身が自ら身体の弱点を把握し、長く健康的な社会生活が送れるよう、そのきっかけを提供していきたい。

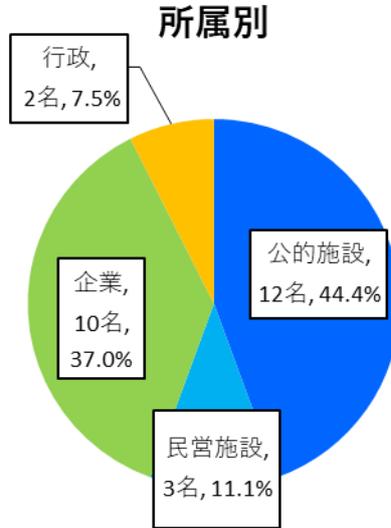
3. 参加状況について

<参加者数>

27名(男性：8名、女性：21名)

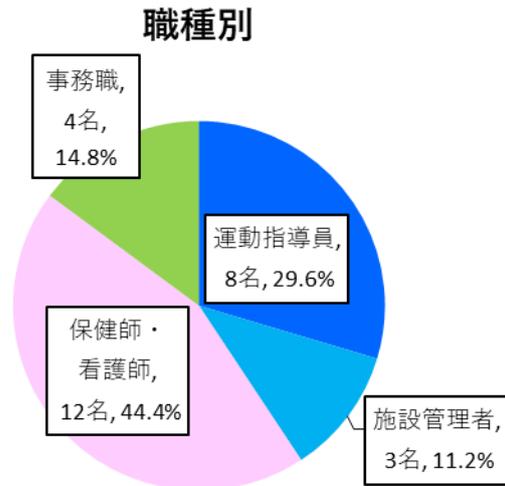
<所属別>

施設区分	人数
公的施設	12人
民営施設	3人
企業	10人
行政	2人



<職種別>

職種	人数
健康運動指導士 (運動指導員含む)	8人
保健師・看護師	12人
施設管理者	3人
事務職	4人



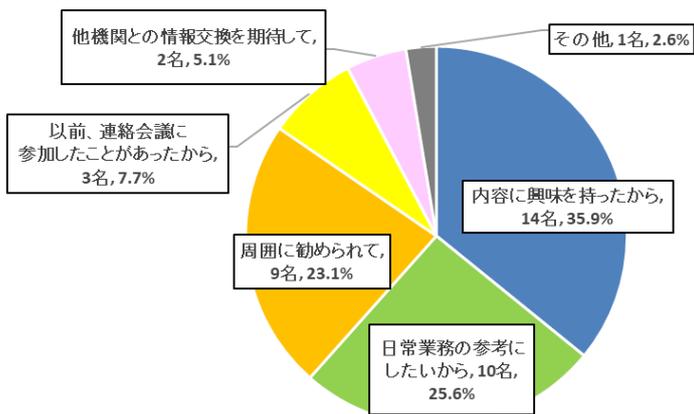
4. アンケートについて

<回収状況>

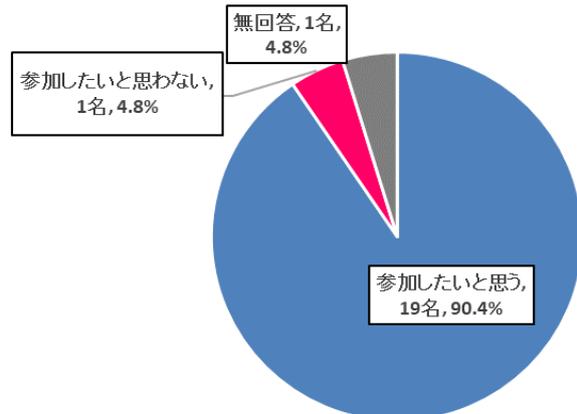
21名から回収(回収率77.8%)

<質問項目のまとめ>

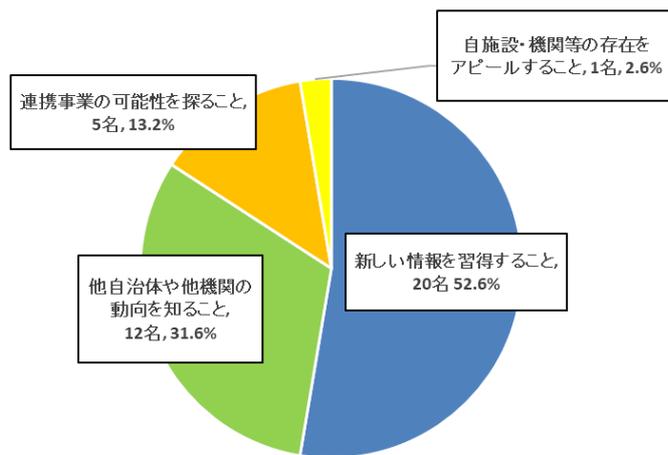
1) 参加したきっかけ(複数回答可)



2) 今後もウェブセミナーに参加したいか



3) 当事業に期待すること（複数回答可）



4) 受講者の感想

●講義、意見交換について

- ・筋肉の使い方やストレッチの仕方をよい例、悪い例を挙げて確認でき、より理解が深まってよかった。
- ・写真や実技を交えて分かりやすく講義をしていただき大変参考になりました。業務に活かしていきます。
- ・保健師が日ごろ学ぶ範囲では腰痛予防に対するストレッチや筋力トレーニング等の知識、経験が足りないので理学療法の視点での講義が大変勉強になった。
- ・非常に分かりやすい講義でとても勉強になった。
- ・運動していても、正しい姿勢で運動しなければ痛めてしまうことを改めて感じた。効果的な運動となるよう、自己流で運動されている方への指導についても考えていきたい。
- ・改めて予防の必要性を感じた。実践を交えてのとても分かりやすい内容で現場での活用がとてもしやすいと感じた。
- ・とても分かりやすい資料と説明で、非常に有効だった。
- ・今回のような情報共有の機会を持つことで指導者のスキルアップや運動しやすいまちづくりの支えになっていると思います。

●開催方法について

- ・初めて web での会議に参加しとても新鮮であった。便利なものはどんどん活用し利用に慣れて多くの方に参加してほしい。
- ・講師の実演を、オンライン画面を通して学習することができとても学びやすかった。
- ・オンラインの開催により、この時期不安なく会議に参加できたことは大変ありがたく感じている。
- ・今回は感染症対策ということで、オンラインでとなりましたが、実技も見やすかった。