

# 健康支援教室2023 その1 転ばぬ先の脳トレ教室

## <参加学生>

スポーツ行動学科 新村ゼミ4回生&3回生

## <指導教員>

人間科学部スポーツ行動学科 新村 由恵 准教授

# 転ばぬ先の脳トレストップ教室

地域在住高齢者の方を対象に  
「認知機能維持向上&転倒予防」を  
テーマとした健康支援教室を開催



大阪国際大学



## 転ばぬ先の脳トレストップ教室

簡単な「ステップ運動」を通じて、楽しく転倒や認知症を予防しましょう！  
運動に自信がない方でも大丈夫！ぜひご参加ください。  
認知機能等の測定も行います。



期間：5月12日(金)～7月28日(金) (7月21日は除く)  
毎週金曜日の午後1時～2時30分

担当：新村由恵 准教授(人間科学部 スポーツ行動学科)

場所：大阪国際大学 守口キャンパス (守口市藤田町6-21-57)

定員：20人 ・65歳以上で医師から運動制限をされていない方

・事前説明会に必ず参加できる方 [4月28日(金) 午後1:00～2:30]

・事前事後説明会に必ず参加できる方 [5月12日(金)・7月28日(金)の両日]

金額：入会金 3,000円

申込：大阪国際大学 地域協働センター

4月17日(月)～4月24日(月) 9:00～16:00

裏面にご記入の上、FAXで申込 06-6902-0619

問合せ先：06-6902-0617(地域協働センター)

新村(しむら)由恵研究室

# 教室開催スケジュール

4月 教室準備  
(測定練習・指導練習含む)  
参加者事前説明会 (4/28)

5月 事前測定 (5/12)  
教室開催 (毎週金曜日)  
6月 教室開催 (毎週金曜日)  
7月 教室開催 (毎週金曜日)  
事後測定 (7/28)

8月 データ解析・フィードバック準備  
9月 結果説明会 (9/29)



# 4月 教室準備

健康支援教室開催に向けて、指導案作成や測定練習・指導練習を実施。  
4回生が3回生に丁寧にレクチャーし、団結力を高めました。



# 5月 事前測定：体力測定

参加者にご自身の健康状態を知ってもらい、課題をみつけてもらうために、体力測定を施し、転倒リスクや自立度チェックを行いました。



# 5月 事前測定：認知機能テスト

参加者にご自身の認知機能レベルを知ってもらい、認知症予防に高い意識を持ってもらうために、認知機能テストを行いました。



# 5月～7月 脳トレストテップ教室

約3か月間、スクエアステップエクササイズ（SSE）の介入を行いました。たくさん考えて、動いて、笑って！脳も体もリフレッシュ！



# 教室タイムスケジュール



健康チェック  
(5分)



SSE (60分)



整理体操&宿題説明  
(10分)

準備体操  
(10分)

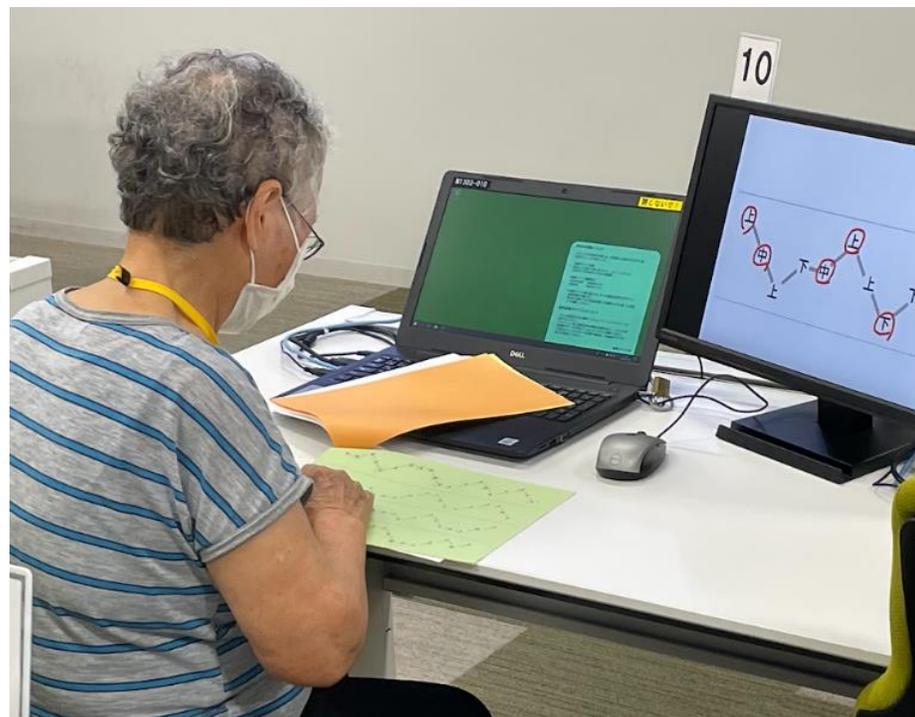


休憩 (5分)



# 7月末 事後測定

介入3か月後に事前測定と同様の体力測定、認知機能テストを実施しました。体力や認知機能に良好な変化がみられるか皆さんワクワク！



# 9月末 結果説明会（フィードバック）

脳トレストップを3カ月間実施したことで、体力や認知機能にどのような変化があったのか。参加者に測定結果をフィードバックするとともに、今後の生活面でのアドバイスを行いました。



# 返却資料 (例)

測定結果は、  
 実測値で返却するのではなく、  
**5段階評価**や  
**偏差値**など  
**わかりやすい**  
**数値に変換して**  
**返却**し、丁寧に  
 説明しました。

様 2023年07月28日

## 体力測定結果

★ ロコモ度チェック **1度** ← 0度の項目が増えました!

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

★ 運動器の機能チェック

生活機能の低下や要介護状態になる恐れがないかをチェックします。これらの運動器の機能が低下すると、支援や介護が必要になるリスクが高くなります。

★ 転倒リスクチェック

転倒リスクについて、体力面と心理面からチェックします。  
 体力面では、「下肢筋力、バランス能力、歩行能力」から評価しています。  
 心理面では、「転倒への不安感」から評価しています。

体力面 ○ 心理面 ○

施行年月日 2023年7月28日

様

## ファイブ・コグ検査結果報告書

検査	素点	得点
運動(手先の運動)	38	72 ↑
位置判断(注意)	36	82
単語記憶(記憶)	12	51
時計描画(視空間認知)	7	56
動物名想起(言語)	19	61 ↑
共通単語(思考)	14	64 ↑

この報告書の見方

この報告書は、皆様にご協力いただいた行った際の機能を調べるファイブ・コグ検査の結果を報告するものです。

素点・・・各検査において、いくつできたかを表す実際の点数です。  
 得点・・・素点を偏差値になおした得点です。皆さんの年齢と教育年数を考慮して換算したものです。評価の目安は以下のようになります。

得点	評価
35未満	低い
35～44点	やや低い
45～54点	ふつう
55～64点	やや高い
65以上	高い

健康支援教室2023 その2  
南山城村  
健康支援プロジェクト

<参加学生>

スポーツ行動学科 新村ゼミ4回生&3回生

<指導教員>

人間科学部スポーツ行動学科 新村 由恵 准教授

# 2023年度 南山城村 健康支援プロジェクト

テーマ：自分の認知機能や体力を知って、みんなで楽しく  
脳トレにチャレンジ！

実施日：第1回 11月19日（日）

認知機能テスト、ロコモ度テスト

第2回 12月16日（土）

脳トレとロコモトレーニング体験会



# 第1回 認知機能テスト・ロコモ度テスト

参加者に自分の認知機能や自立度を知ってもらい、健康づくりへの意識を高めてもらうよう促しました。安全かつ正確に実施できるように、スタッフ間で相談し、動きのお手本を見せながら、専門用語はあえて使わず、ゆっくりわかりやすく説明を行いました。



## 第2回 脳トレとロコモトレーニング体験会

第1回のテストのフィードバックと、認知機能維持向上に向けた「脳トレ」と体力の維持向上に向けた「ロコモトレーニング」の体験会を行いました。「脳トレ」では「スクエアステップエクササイズ」「eスポーツ（太鼓の達人）」を採用し、安全に運動して貰うために、参加者一人一人の横に学生が付き、サポートを行いました。大変好評でした！



# 学生の感想



参加者さんが楽しそうにプログラムに取り組んでいるところが印象的でした。私たちも参加者さんとたくさんお話ができて楽しかったです。今後も運動を継続していただければ嬉しいです。（4回生 A・Hさん）

教室に参加された方々とコミュニケーションをとりながら楽しく行うことができとても良い経験になりました。また、自分自身の知識も高まったため参加してよかったと思っています。（4回生 T・Mさん）



地域の方々と教室を通してコミュニケーションを沢山とり、色々なお話を聞くことができました。サポートをすることが楽しかったしやってよかったです。（3回生 M・Tさん）



大学生でも難しいステップもありました。教室中は声を掛け合いながらステップすることで脚力以外にも体力の向上がみられたり、ハイタッチをすることで転倒予防やコミュニケーションを取ることに繋がり、少しの工夫で大きく結果が変わってくることを実感できました。（3回生 M・Yさん）

高齢者の方たちとエクササイズを一緒に行い、共に体を動かすことで楽しさを共有したり、日常的な会話をすることでより教室を楽しむことが出来ました。（3回生 K・Oさん）



狭いスペースでもできるエクササイズ運動です。仕事でも機会があれば企画運営等取り入れたいと思います。（4回生 M・F）



# 教員のコメント



## 健康支援活動の意義

大学で学んだ知識やスキルを地域の方の健康支援に実際に役立てる。このような経験によって学生はやりがいを感じるとともに、向学心をさらに高めることができます。また、思いやりの心を育むこともできることから、人間的に大きな成長がみられます。今後も、本活動を通じて学生の成長を見守るとともに、微力ながら地域の皆さまの笑顔を支えるお手伝いができればと思っています。