ながら体操＆高齢者向けの体操

国際文化

研究動機

・新型コロナウィルスにより外出制限が呼びかけられ、自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少し、何か簡単な運動を作りたいと考えたから。

・高齢者の方も体を動かす機会が減少し、転倒することが多くなってくることから健康維持、筋力低下予防のためにできる運動を作りたいと考えたから。

研究概要

1　筋肉、骨の位置や役割　　2　アンケート

3　体操制作、冊子作成

研究内容

1　筋肉、骨の位置や役割

わかったこと　…　ヒトの体を支え大事な役割を担っている

適度な動き、運動をすると機能が向上する

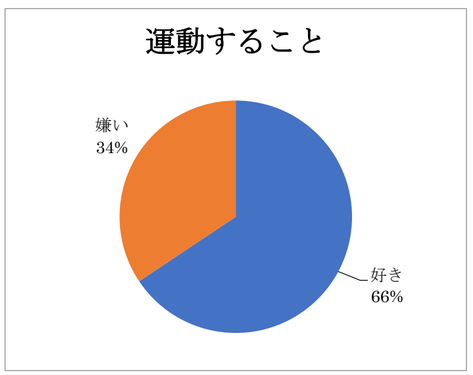
2　アンケート

対象　…　3－4 の保護者の方、祖父母の方

質問　運動はすることは好きか？

日頃ストレッチや運動をしているか

体の痛いところ　　など…



わかったこと

運動することは好きだけど、行動に移すことができていない

3　体操制作、冊子作成

ながら体操

体操を本、インターネットで調べ、家事のどの場面でやることができるか考える

高齢者の向けの体操

高齢者が座りながら簡単にできるような体操を本、インターネットで調べる

↓

一つ一つの体操の写真を撮影し、やり方とポイントを書く

まとめ

これらの活動を行っていく中で途中でつまづくこともあったけれど、一から企画をして人のためになるような課題研究ができてよかった。また、将来なりたい理学療法士で患者さんのリハビリをする時に活かせるような活動ができてよかった。改善点としては、つくった体操を実際に教えて地域の方にやってもらい感想や意見をもらったら、よりよい作品ができたと感じた。

３６番　山下　皓大