

脳とカラダと肺炎のトリプルケア お年寄りと簡単エクササイズ

リハビリテーション学部の小谷将太助教

お年寄りに健康長寿の秘訣として毎日できる簡単なエクササイズを本学リハビリテーション学部の教員が教える健康体操教室が7月14日、神戸市東灘区向洋町中の健康増進施設「RICアメリオ」で行われた。指導したのは本学で内部障害理学療法学などを教える小谷将太助教。テーマは「脳とカラダと肺炎 トリプルケア」で地域に住むお年寄り12人が参加した。



膝のストレッチを指導する小谷助教（中央左）



コグニサイズをゲーム感覚で楽しんだ参加者たち

いすに座ったままで体に負担が大きくかからないように配慮し、肩と腕の筋肉強化や肩痛、腰痛、膝痛、転倒、誤嚥性肺炎、認知症のそれぞれを予防する体操を実施した。「自宅のテレビで時代劇でも見ながら15分おきに流れるコマーシャルの時間帯にストレッチをしてください。ながらストレッチが一番長続きしますから」と小谷助教はユーモアを交えながら、運動を長く続けることの大切さを伝えた。

今年、本学を卒業して大阪市内の病院に務めている佐文波悠さん（神戸市出身）と同学部4年生の中村源志さん（同）が小谷助教のサポート役として参加。ストレッチに夢中になって息が止まっている参加者に「息を止めないで」と2人が声をかけて回り、息を止めることで血圧が上がることを防いでいた。

小谷助教が専門とする誤嚥性肺炎の予防では、高齢者の食事摂取に関連して発症する病例で口の中にある細菌が食べ物や唾液に付着し、それを誤嚥して吐き出せないことで肺炎になることを説明。食事や会話などで口を動かさない人ほど口の中は細菌だらけになっていることを伝え、口をすぼめたり、ほほを膨らませたり、舌を上下左右に動かしたりする嚥下体操や、口や舌の動きを見る「パ」「タ」「カ」「ラ」の4音を繰り返して発声するパタカラ体操を実施。最後はお年寄りたちが4人ずつ3つのグループに分かれ、コグニサイズと呼ばれている認知症予防の運動プログラムに臨んだ。

健康体操教室はRICアメリオからの依頼で今年度から始まり、本学の教員が学術的な話や体を動かす内容などで年6回の開催（参加無料）を予定し、今回が2回目となった。小谷助教は「理学療法士が専門的な視点から家庭でできる運動をレクチャーしていくのは貴重な機会になります。また、学生といっしょに来ればリアルな現場で学生教育ができるので大事な機会にもなると思います」と地域の方々との触れ合いは大学側にも大きなプラス材料になっている。この夏には一般の方も参加できる体力測定を本学で実施する。小谷助教は「参加していただければ細かくチェックできます。この教室で自分の健康に興味を持ち、体力測定で調べてもらおうかなという意識を持ってもらえれば、それだけでも十分な活動になったと思います」とお年寄りたちの笑顔を見つめながらうなずいていた。



大阪市内の病院に務めながら参加した佐文さん

2025年3月に卒業したばかりの佐文さんは「まだ理学療法士としては未熟でもっと勉強していかなければいけない立場なので、この講座に参加させていただいて自分の知らない知識を手に入れることができました」と笑みを浮かべた。小谷助教の軽快でユーモアのある話術には「病院だと『リハビリは嫌や』という方が多いので、そういう中で（先生のように）楽しくできたらいいなと思いました」とさらなる成長を目指していく。

お年寄りの輪の中で一緒に笑ったりした中村さんは「地域の方との交流は学外でしかできないのでいい経験になりました。先生の声掛けは自分とは全然違うのですごく参考になります。いかに楽しみながら声をかけるかですね」と現場でしかできない経験を喜ぶ。来年2月に理学療法士の国家試験を受験する予定。「試験の勉強もしないといけませんが、こういうところでしか身につかないものがあるので、それを大事にしていきたい」と21歳が将来を見つめた。



来年の国家試験を受験を控えながら「いい経験ができた」と話す中村さん