

健康維持の「からだ気づき」の有効性に関する研究  
いのち育ての健康ワーク事例  
高橋和子<sup>1)</sup>

Study on effectiveness of “mind-body awareness” for maintaining health  
–Practice of health work to bring up life–  
TAKAHASHI Kazuko

### 要旨

本研究が生涯学習機関で「からだ気づき」を実践し、受講生へ与えた影響や、健康維持や改善を考える契機になったかを探ることが目的である。受講生27名に2日間にわたり、健康調査（ロコモ度テスト・骨密度測定・血中ヘモグロビン値測定）を含む16実習を行うとともに、受講生の自由記述の計量テキスト分析を行った。その結果、次の4項目が明らかになった。

①受講の動機は「健康に興味関心を持つ」「他者と関わりたい」であった。②高い授業評価であった。③3つの健康調査結果より受講生の健康状態は良いこと。健康調査の必要性や体を知り、健康には運動や睡眠が必要であることを考えたと言える。④自由記述分析により、体験は心身の気づきや他者との関わりを促し、健康な生活を考える契機になったことが明らかになった。

### Abstract

This researcher practiced “mind-body awareness” at a lifelong learning institution. The purpose of this study is to explore the impact on students and whether it was an opportunity to think about maintaining and improving health. Twenty-seven students participated in 16 practical practices including health surveys (locomome test, bone density measurement, blood hemoglobin level measurement) over 2 days. A textual analysis of students’ free descriptions was performed. As a result, four things became clear.

(1) The motivation for attending the course was to have an interest and interest in health, to engage with others. (2) The class evaluation was high. (3) As a result of three health surveys, the students were in good health, and their interest in physical health was encouraged. (4) The analysis revealed that the experience promoted mind and body awareness and involvement with others, and was an opportunity to think about a healthy life.

**Keywords** : mind-body awareness, lifelong learning, health survey, health maintenance, movement, others, text analysis

**キーワード** : からだ気づき、生涯学習、健康調査、健康維持、運動、他者、計量テキスト分析

---

1) 静岡産業大学経営学部  
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

1) *School of Management, Shizuoka Sangyo University*  
1572-1 Owara, Iwata, Shizuoka, 438-0043, Japan.

## I. 緒言

### 1. 研究目的

内閣府が算出した2050年の日本の全人口は、現在の1億2,000万人から8,000万人代に突入する。そのうちの4割にあたる3,000万人以上が65歳以上の高齢者になる。反対に現役世代は4,000万人あまりになり、若者は老人を文字通り一対一の肩車で支えることを強いられる。このことは「2050年問題」と言われている<sup>1) 2)</sup>。特に平均寿命が世界有数の日本において平均寿命と健康寿命<sup>註1</sup>の差(男性約9年,女性約12年)の短縮が求められている。男女65歳以上に注目すると介護が必要になった主な原因は、生活習慣病に起因する脳卒中の他、「認知症」「高齢による衰弱(フレイル)」「骨折・転倒」の3つの割合の合計が高い(男性33%,女性50%)。その対策には「運動・食生活・禁煙・検診・睡眠」があげられる<sup>3)</sup>。最近では、振付家や専門医や理学療法士がチームを組んで、高齢者が楽しく運動し、認知症に備えるためのダンスや体操の実践事例も増えている<sup>4)</sup>。

このような背景を踏まえ、本研究者が生涯学習機関で「からだ気づき」を実践し、受講生に与えた影響や、健康維持や改善を考える契機になったかを探ることが目的である。

### 2. 用語の定義

#### 1) からだ気づき

「からだ気づき」は本研究者が1995年頃から、舞踊教育やボディワークの立場で、伊東博(1919-2000)のニュー・カウンセリングや藤岡完治(1945-2003)の臨床教育学を発展させ提唱したものであり、心身に働きかけて自分自身の健全な感覚を高めることを目指している。

「からだ気づき」では心と体を一体として捉え、ひらがなの「からだ」で表記する。「からだ」には「感じる・動く・ひらく・表す・かかわる」働きがあり、「からだ」を客体としてではなく主体として捉える<sup>5)</sup>。「からだ気づき」はマインドフルネスの考え方や、文部(科学)省学習指導要領体育・保健体育<sup>6)</sup>の運動領域に、1998年から導入された「体ほ

ぐしの運動」教材の一部に類似している。

#### 2) 実習

「からだ気づき」では、これまで100以上の実習が開発されている。それらは、ニュー・カウンセリング、センサリー・アウェアネス、アレキサンダー・テクニーク、ボディマインド・セントリング、ヨガ、野口体操、ダンス等に依拠して創られている。「からだ気づき」では、やってみて体験してみても感じたり思ったりしたことを重視するために、「実習」や「ワーク」と呼び、「練習」「訓練」「エクササイズ」という用語は使わない。

### 3. 研究の背景

「からだ気づき」の有効性に関しては、高橋らが看護関係者853名に対し「からだ気づき」に「主体的対話的で深い学び」を導入しその前後に「立ち直る力」を計る「レジリエンス尺度(精神的健康尺度・精神的回復力)」や「運動・ダンス好き」の変化を測定している。その結果、肯定的変容が得られ心身を健康にする有効性が検証されている<sup>7)</sup>。

検診の必要性については、小澤ら<sup>8) 9)</sup>が中高大生を対象に血中ヘモグロビン推定値調査を行った結果、保健学習や保健指導を並行して行うことにより、教育効果が得られることを明らかにしている。上原ら<sup>10)</sup>は中学生に運動器検診や関連学習を行った結果、運動の動機付けに影響を及ぼすことが分かっている。以上のことから、健康調査を行う場合は測定の間意図や結果を踏まえ自身の意識に影響を与え行動変容に繋げることが重要になる。

なお本稿では「からだ気づき」を授業で実践した「いのち育ての健康ワーク」を同意語で使用する(以下、「からだ気づき」と略す)。

## II. 研究方法

### 1. 研究対象・実施方法

研究対象や分析方法について、以下に示す。

- 1) 対象:「いのち育ての健康ワーク」<sup>註2</sup>に参加した受講生27名
- 2) 日時:2019年10月31日、11月1日  
90分×8回
- 3)「いのち育ての健康ワーク」プログラム

指定図書には高橋らの『からだ』<sup>5)</sup>を設定し、実習意図の理解やレポート記入の参考にするように指導した。ワークは『からだ』に掲載された実習や有効性が検証された実習(伊東, 藤岡)<sup>11) 12)</sup>から16実習<sup>註3)</sup>を選択し次の順序で行った。()内は実習の意図であり、そのやり方や所要時間は、受講生の様子(写真を巻末掲載)に応じて変えた。なお、健康調査の詳細な実施方法は、後述する。

#### (1) 1日目

- ①自己紹介(自分を伝える)
- ②自分の名前(話を聴く・伝える)
- ③手足遊び(心身のほぐし) 写真1
- ④健康調査(体を知る) 写真2・3・4
- ⑤だるまさんがころんだ(遊ぶ) 写真5
- ⑥目隠し歩き(感覚の覚醒)
- ⑦36の幼児期の動き(協働) 写真6
- ⑧呼吸(体をひらく)

#### (2) 2日目

- ⑨幸せ体操(笑いヨガ)
- ⑩自分の体をケア(リンパマッサージ)
- ⑪自然探索(歩く禅)
- ⑫操体法(体を整える)
- ⑬金魚鉢(他者観察・癖を知る) 写真7
- ⑭手当(与える・受け取る)
- ⑮屍のポーズ・呼吸(ヨガ) 写真8
- ⑯人生の旅(自分を振り返る) 写真8

#### 4) 健康調査

健康調査を行うにあたり、日本の平均寿命や健康寿命の現状、検診の必要性や結果の解釈等を学習後、「ロコモ度テスト」「骨密度測定」「血中ヘモグロビン値測定」を実施した。測定後、健康に過ごすために「睡眠・食事・運動・食事・考え方」等の観点から悪い習慣を見直し、行動変容に繋がる学習をした。

##### (1) ロコモ度テスト

ロコモティブシンドローム<sup>註4)</sup>(以下、ロコモ)の段階を判断する3つのテスト<sup>註5)</sup>を行った。結果はアルケア株式会社発行の第1版に記入し、以下の3段階で評価した。

- ①ロコモ非該当：移動機能は安心と判断
- ②ロコモ度1：移動機能のさがり始め
- ③ロコモ度2：ロコモ度1より移動機能低下が進行している状態で、運動指導を含

む積極的な介入が望まれる。

##### (2) 骨密度測定

超音波骨密度測定装置(AOS-100SA, 医療機器認証番号223AABZX00139000)(写真3)を使用し左踵骨部位を測定した。約2秒で測定でき高齢者における検査の負担軽減や、迅速な処理を必要とする集団診断に最適である。数値は年齢相当の場合は「100%」で表示され、結果は印字し被検者に渡した。

##### (3) 血中ヘモグロビン(以下Hb)値調査<sup>註6)</sup>

測定には抹消血管モニタリング装置ASTRMフィット(SYSMEEX社製)(写真4)を使用し、非侵襲的方法により実施した。この装置は近赤外分光画像計測法を用いるため採血の必要がない。痛みやストレスの心配もなく、約1分で測定できる。測定は2回以上行い、近似値を測定値とした。Hb値の基準値には世界保健機構が提示する男子13.0g/dl、女子12.0g/dlを採用し、貧血傾向の有無を評価した。

## 2 分析方法

### 1) 統計処理(健康調査・授業評価等)

統計にはIBM Statistics 19を使用した。

### 2) 授業の自由記述

各実習後に「感じた事、気づいた事、考えた事」を100字程度で自由記述させた。本研究では16実習のうち、①「健康調査」のみを分析対象とした(巻末資料3に全文掲載)。2日目終了時には②「日常生活における健康維持や改善」(以下、日常生活)について千字程度の自由記述のレポートを課した。生涯学習機関が実施した③「授業評価アンケート」の自由記述(20～100字程度)(以下、授業評価)と受講理由や観点別評価も分析対象とした。上記の①②③はKH Coder 3を用いて、自由記述の傾向を調べるため、計量テキスト分析を行った<sup>13) 14)</sup>。

## 3. 倫理的配慮

データ収集に際しては、個人情報保護の立場から研究のみに使用することを説明し、論文(写真)掲載にあたっては、対象者に承諾を取った。本研究は「静岡産業大学倫理委員会」(承認番号19010)を通っている。

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. 受講生の概要

##### 1) 年齢

受講生 27 名 (女性 24 名, 男性 3 名) は、23 歳から 89 歳までおり、平均年齢 62.7 歳 (女性 60.5 歳, 男性 80.0 歳) であった。放送大学全体の在学学生約 9 万人のうち 60 代以上は 27% であり<sup>15)</sup>、本受講生の年齢層は高いと言える<sup>註7)</sup>。

##### 2) 受講理由

「いのち育ての健康ワーク」の受講理由 (複数回答) の上位 3 位は、「興味関心があった :87%」「教養を高める為 :34.8%」「色々な人と知り合う為 :26.1%」であった。シラバスには「健康」「他者とのかかわり」「体験学習」と記述していることから、健康に興味関心を持ち教養を高め他者とかがわれる科目と捉えた、と考えられる。

##### 3) 授業の観点別評価

授業評価は 6 観点について、4 段階の評価 (そう思う, ややそう思う, あまりそう思わない, そう思わない) を行っている。この 4 段階評価を「肯定・否定」の 2 群に分け、6 観点の傾向をみた (表 1)。その結果、「⑥受講にあたり準備学習を十分に行った」を除き高い肯定的評価であったことから、受講生にとって良い授業であったと判断できる。

①わかりやすかった	100%	0%
②役に立つ内容	100	0
③質問や議論のしやすい雰囲気	100	0
④使用した教材教具等は適切	100	0
⑤授業選択時にシラバスは役立	87.0	13.0
⑥準備学習を十分に行った	43.5	56.5

本授業者の感触としては、受講者の関心・意欲は高く、授業態度もよかった。ただ、授業開始時は、緊張している感じがしたため、「自己紹介」「他己紹介」を通して他者とかかわり場を和ませる実習を行った。特に心身のほぐしを意図した「手足遊び」では、授業者が提示する手の動きを真似する遊びをした後、受講者がリーダーを務めた。できなかつ

たら「バスも OK よ!」という助言で気が楽になったのか、この頃から緊張はとれ、笑顔や互いの会話が増えていった。

「健康調査」を行う頃には、以前からの知り合いのように協力して測定をし、測定値が低くても「大丈夫!」と励ます場面も見られた。60 代の受講生は「健康調査を 4 人グループで協力し合いながら進めることで、自己紹介の時より更に関係が深まりました。3 つのテストの結果は今日までの私自身の結果であり、安心することなく、これからも日々意識していきたいと思いました」と感想を述べていた。1 日目の午前中には、すでに集団の凝縮性が感じられていた。

#### 2. 健康調査 (表 2,3,4 : 表中数値は %)

運動器の障害を測るロコモ度テストでは、女性は「ロコモ非該当」が約 6 割、「ロコモ度 1」は約 3 割、男性全員が「ロコモ度 1」であった。骨密度では、女性は年齢の平均値より低いのは 2 名 (8.3%)、平均値以上は 22 名 (91.7%) であり、男性 1 名 (33.3%) は平均値以上、2 名は測定部位の踝付近が肉厚のため測定不能であった。血中ヘモグロビン値は、女性は基準値である 12g/dl 以上が 95.8%、基準値未満が 4.2%、男性全員は基準値 13g/dl 以上であり、男女共、貧血傾向はほとんど見られなかった。

このことから、受講生は 3 つの健康調査において健康状態を保っていた。逆に言えば、健康であるからこそ学びを継続できるし、日常から健康に留意していると考えられる。

女性 24名	62.5	29.2	8.3
男性 3名	0	100	0

女性 24名	8.3	50.0	25.0	16.7
男性 3名	0	0	33.3	0

女性 24名	4.2	54.2	29.2	8.3	4.2
男性 3名	0	0	33.3	0	66.7



4番目は「健康」「調査」、5番目は「体」「考える」「知る」の繋がりであった。6番目は「左」「脚」「大丈夫」の繋がりであり、ロコモでの「脚」力や「左」足踝での骨密度測定の結果、「大丈夫」と思ったと推測される。

次に最も中心をなす語に注目すると、「考える」であり、この語から「体」に繋がる強いラインと、「ロコモ」「ヘモグロビン」「骨密度」「脚力」に繋がるラインが見られた。

以上のことから、健康調査を通して調査の必要性や体を知ることやその状態を感じたところから、運動がとても大事であり、健康や食事や生活を考えたと解釈できる。

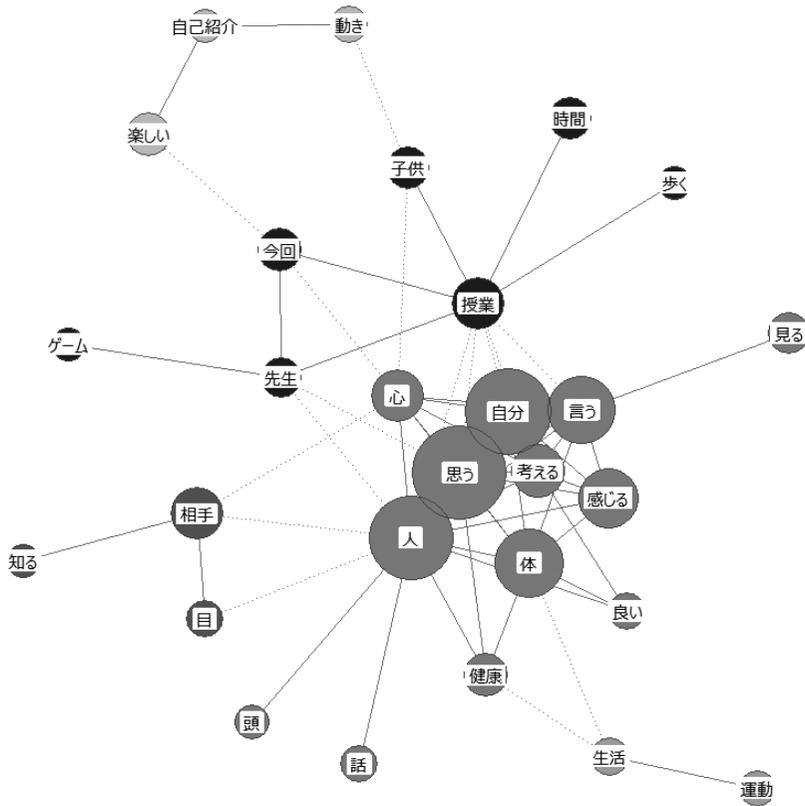
②「日常生活」の共起ネットワーク図

レポート「日常生活における健康維持や改善」は、5つに分類できた。1番大きな固ま

りの中心には「人」「体」「心」「言う」語があり、そこから「自分」「思う」「感じる」「考える」に互いに繋がるラインと、「健康」「良い」に繋がるラインが見られた。2番目の固まりの中心をなす語は「授業」であった。その語から、「今回」「子供」「先生」「時間」等の繋がりが見られた。3番目の固まりの「相手」「知る」「目」と、4番目の固まりの「自己紹介」「楽しい」「動き」は、ワークに関連する語であった。6番目の固まりは「生活」「運動」であり、これらが1番目の固まりの「健康」「体」に繋がっていた。

以上のことから、「授業」を通して「自分」「人」「心」「体」「健康」を「思う」「感じる」「考える」「言う」、そして、「生活」「運動」に繋がったと考察できる。

さらに、同様の類似語をコード化し(巻末



総抽出語数 18,000, 異なり語数 2,519, 最小出現数 15

図2 「日常生活」の共起ネットワーク図



を促し、健康な生活を考える契機になったことが明らかになった。

#### IV. 結論

「からだ気づき」実習を中心に健康測定も加味した「いのち育ての健康ワーク」は、他者との関わりや体験を通して、心身の気づきを促し、健康な生活を「考える」契機になったことが明らかになった。

#### 【今後の課題】

「からだ気づき」が、生活習慣や健康改善等への行動変容に繋がるかについては、継続調査が必要になるため、2か月後に協力者に質問紙調査を行う予定である。

#### 【謝辞】

本論稿は平成30-32年度科学研究費補助金研究基盤(C)『健康持続の「からだ気づき」のレジリエンスプログラム開発』の一環である。小澤治夫氏はじめ、ご協力いただいた関係各位に御礼申し上げます。

#### 【註】

- 1 健康日本21では「健康寿命を健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としている<sup>3)</sup>。
- 2 「いのち育ての健康ワーク」は放送大学教養学部の「生活と福祉コース」の専門科目に位置付けられている。授業内容は「からだ気づき」の実習で構成しており、シラバスには次のように明記している。  
 <到達目標>「からだ」は「感じる・動く・ひらく・表す・かかわる」という働きを持っており、そのことを理解し気づくことを第一の目標にします。本講座ではそのため、ゆるやかな健康ワークを修得し、そのワークで実感したことを他者に伝えることや、からだの感覚に鋭敏になり、健康で豊かな生活を送ることを第二の目標にします。  
 <授業概要>私達は通常、呼吸や姿勢、五感や内臓の働き等は意識しないで生きています。そのからだの5つの働き「感じる(感覚の覚醒)・動く(行住坐臥)・ひらく(ヨ

ガ・呼吸・瞑想)・表す(色・ダンス)・かかわる(与える・受け取る)」を健康ワークで体験します。

<学生へのメッセージ>ダイバーシティ(多様性:年齢・性別・学歴・職歴・国籍・価値観等)を認め合う中での実習体験を願っています。「感じること・感じないこと」「考えていること・考えないこと」が各々違って当たり前であるという前提です。

#### 3「からだ気づき」の実習内容

机や椅子等のない広い空間で行う。

- ①自己紹介:出身地順に北から南まで円形に並んだ後、各自がその土地の観光地や名産などを紹介する。
- ②自分の名前:2人組になり自分の名前の由来を1分間で伝える。その後、もう1組と一緒にになり、聞いた相手の名前を他己紹介する。話をよく聴き伝える必要がある。
- ③手足遊び:円形になりリーダーの手や足の動きを皆で真似する。リーダーは適宜交代し、出された動きはしないルールにする。
- ④健康調査:3つの調査(ロコモ度・骨密度・貧血傾向)を、受講生がチームで行う。
- ⑤だるまさんがころんだ:鬼が「だるまさんが転んだ」と言っている間に皆は移動し、鬼が出した課題(例「片足立ち」「脚を頭より高く挙げる」等で、止まる。止まることができずに動いてしまうと鬼に捕まる。
- ⑥目隠し歩き:2人組になり、目をつぶった人の手を取り安全に誘導する。途中で相手を変えてもよい。それを皆、無言で行う。授業者の「そろそろ止まりましょう」の合図で止まり、その位置を目をつぶった人は様々な感覚を動員して当てる。
- ⑦36の幼児期の動き:4人1組になり、「36の動き」が書かれたカードを引いてジュエスターチャーで動き、仲間が当てる。3分間に当てた数を競う。
- ⑧呼吸:様々な呼吸法(腹式、足裏、口すぼめ)を行い、心身(肺、全身、気持ち)の変化に意識を向ける。
- ⑨幸せ体操:呼吸法、ストレッチ、笑いヨガ、ステップ等で構成した体操。幸せ物質「ドーパミン」が出ることを願って命名した。

- ⑩自分の体をケア：リンパマッサージやストレッチを自身や仲間と行う。
- ⑪自然探索：1時間言葉を使わず(会話, 携帯, 読書もなし) 戸外をゆっくりと散策する。
- ⑫操体法：橋本敬三氏が考案した体を整える1つの方法で、呼吸と緊張・弛緩が特徴。
- ⑬金魚鉢：2人組(話し役・観察役)が3組集まる。ある課題で、話し役らが10分間話し観察役は相手の様子(話し方・表情・癖等)がどうだったかを伝える。いわば「人間ビデオ」である。
- ⑭手当：2人組になり、授業者の言葉かけで、うつ伏せになった相手の腎臓付近に、5分間位、両手をそっと柔らかく当てる。
- ⑮屍のポーズ・呼吸：ヨガのポーズ(赤ちゃん・屍)をしながら深く長い呼吸をする。
- ⑯人生の旅：床に横たわったまま、授業者の言葉かけ(頭の中で旅したい所を思い描く・誕生から小・中・高校・社会人までの履歴を振り返る, 死ぬ時を想像)に耳を傾ける。
- 4 ロコモ度シンドロームは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指す。
- 5 3つのテストは、「脚力テスト(立ち上がりテスト)」「歩行能力テスト(2ステップテスト)(写真2)」「生活状況調査(身体や生活状況の25項目)」である。
- 6 血液の成分である赤血球中にあるヘモグロビンは酸素と結びつき、酸素を全身に運搬する働きがある。ヘモグロビン値が低いと貧血傾向になる。
- 7 本研究者が同時期に開催した公開講演会「しなやかな身心をめざして」(横浜市大岡地区センター・放送大学神奈川学習センター)の参加者も60代が大半であった。

## 引用・参考文献

- 1) 内閣府.平成 29 年版高齢社会白書 [https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/\(2019年10月1日取得\)](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/(2019年10月1日取得))
- 2) 経済産業省.2050年までの経済社会の構造変化と政策課題について.[http://www.meti.go.jp/shingikai/sankoshin/2050\\_kaizen/...](http://www.meti.go.jp/shingikai/sankoshin/2050_kaizen/...)(2019年10月1日取得)
- 3) 厚生労働省.健康寿命の推移と「健康日本21(第二次)」の概要.2016
- 4) 朝日新聞.シニア生き生きリバイバルダンス.2019年12月4日朝刊
- 5) 高橋和子他.からだ：気づき学びの人間学.晃洋書房.2004
- 6) 文部省.高等学校学習指導要領解説保健体育編.東山書房.2000
- 7) 高橋和子・山本光.レジリエンスを高める「からだ気づき」の有効性に関する研究：看護関係者の「主体的対話的で深い学び」を通して.(公社)日本女子体育連盟学術研究.No34.pp17-30.2018
- 8) 小澤治夫・中西健一郎・和田雅史.健康評価を活用した保健学習の取り組みとその効果：大学生に関して.スポーツと人間.静岡産業大学スポーツ教育研究センター.第3巻第2号.pp59-66.2019
- 9) 小澤治夫・中西健一郎・和田雅史.健康評価を活用した保健学習の取り組みとその効果：中学生・高校学に関して.スポーツと人間.静岡産業大学スポーツ教育研究センター.第3巻第2号.pp67-74.2019
- 10) 上原征大・高橋和子.運動器が心理面に与える影響：中学生の運動観の変化に着目して.舞踊教育学研究.No18.pp47-48.2016
- 11) 伊東博・藤岡完治編集.こころとからだの体験学習.明治図書.1988
- 12) 藤岡完治編集.看護教育とニューカウンセリング.医学書院.1995
- 13) 樋口耕一.社会調査のための計算テキスト分析.ナカニシ出版.2015
- 14) 樋口耕一.KH Coder3.リファレンス・マニュアル(2019年10月1日取得)
- 15) 放送大学(2019年10月1日取得)[www.ouj.ac.jp/hp/gaiyo/number/](http://www.ouj.ac.jp/hp/gaiyo/number/)

【巻末資料1 頻出語リスト】\*数:出現回数

NO	①健康	数	②日常	数	③評価	数
1	ない	44	する	431	授業	20
2	する	39	ない	212	する	16
3	ロコモ	28	人	180	できる	10
4	調査	25	自分	135	体	9
5	骨密度	23	なる	128	楽しい	8
6	健康	17	思う	126	体験	8
7	思う	17	体	109	学び	7
8	脚	13	言う	96	思う	7
9	生活	12	できる	92	なる	7
10	良い	12	ある	81	自分	7
11	できる	11	感じる	66	色々	7
12	自分	11	動く	51	よい	7
13	今	11	授業	50	気づく	7
14	ある	10	心	49	ある	6
15	なる	10	今回	41	先生	6
16	体	10	考える	40	人	5
17	ヘモグロ	8	生活	40	話す	4
18	感じる	6	健康	37	心	4
19	結果	6	気づく	37	生活	4
20	考える	6	ロコモ	29	内容	4
21	知る	6	楽しい	27	取入る	4
22	元気	6	子供	25	機会	3
23	運動	6	時間	25	感謝	2
24	言う	5	元気	24	いつ	2
25	状態	5	いる	24	わかる	2
26	数値	5	見る	24	ケア	2
27	頑張る	4	手	24	元気	2
28	必要	4	大切	23	通じる	2
29	睡眠	4	呼吸	22	伝える	2
30	左	4	先生	22	動かす	2

\*表中①は「健康調査」、②は「日常生活における健康維持や改善」、③は「授業評価」。

【巻末資料2 類似語のコード化】

・コーディングルールはコード名の前に\*を付記しその行がコードの名前を表す。

*気づく (感じる 感覚 実感) *心 (大切 気持ち)
*思う (考える 学ぶ 理解 意識 認識 思い 知る)
*運動 (動く 動き 動かす 歩く 運動能力 運動不足 運動機能障害 筋トレ 遊び 行動 ヨガ)
*生活 (生活状況 生活環境 多忙生活 日常 日々)
*身体 (体 身 からだ 体作り 足裏 体調不良 疲労困憊 左膝・脚 右膝・膝 大腿筋 手 目)
*自分 (自分本位 自分自身 自己理解 自己紹介 自分の名前 自己) *呼吸 (呼吸方法 呼吸法)
*相手 (他者 仲間たち 他 グループ)
*人 (人間 人たち) *楽しい (楽しむ 笑う 幸せ)
*伝える (聞く 表現 話 言う 話す コミュニケーション 声)
*健康 (健康寿命 健康調査 健康測定 健康オタク 骨密度 ヘモグロビン 置換反応 基準値 血圧測定 測定数値 元気 生きる ケア) *ビザ配達 (配達人 配達者 ビザ役 位置認識ゲーム 位置回答 位置関係)
*ロコモ (ロコモ度テスト ロコモ予防 ロコモ度 1 ロコモチェック ロコモ度 2 ロコモ 25 ロコモ度 運動器 2ステップ ステップ能力 ステップ 値 右脚 脚力テスト 筋力テスト 大腿筋 片足立ち上がり 右片足立 開目片足立ち) *関係 (人間関係 関わり 関わる 対人関係 信頼関係 関係づくり 信頼)
*高齢 (後期高齢者 長寿社会 認知症 記憶力低下 少子高齢化社会 人生 100 年時代 廃用性症候群 頸椎症 変形性膝関節 網膜色素変形 痴呆症防止 残存機能 移動機能低下 人工股関節 高齢者 人生)

【巻末資料3 「健康調査」全感想：年代別】

< 20 代 > 「年齢が低いと自覚していて、健康に努めていないが、この現状を保ち向上するように何かを始めるのは遅くならない方が良かった。スクワットや体を伸ばすことなど、簡単にできることがあると学んだ。」

< 40 代 > 「ロコモ度の脚力テストでは、両足とも片足で立ち上がる事ができず、筋力の衰えを実感しました。父が高齢で、介助・介護が必要になった時の為に、鍛えておかなければいけない為、知る事ができてよかったと思いました。ヘモグロビン、骨密度は年相応でした。解説の中で、「脳の細胞は1年で入れ替わる」とあった事に驚きました。」「区別のついていなかった“ロコモ”と“フレイル”について健康調査を通して知ることができた。こうした機会を自ら作らないと自分の状態を知ろうとしないのではないかと感じた。なぜなら、特に不自由を感じていなければ健康であるから必要ないとも考えるだろうし、少々自信がなければ、そんなはずはないと信じたいために、こうした健康調査を遠ざけてしまうように感じるからだ。どちらにしても年齢を重ねた自分の体の状態を知るのは怖いもの見たさなのかもしれない。自分の体を考える事は余りなく、自分を見つめる良い機会になりました。」「ロ

コモ、ヘモグロビンはギリギリ平均以上、骨密度は平均以下でした。骨密度は今までは測ったことがなく、今の年齢でこれではこの先減る一方なので、より一層気をつけなければならないと思いました。骨密度は平均値以下でショックでした。カルシウムを意識して取りたいです。」

< 50 代 > 「ロコモ度1、職業的にも不規則な生活、睡眠不足から疲労が取り切れない毎日から抜け出せない。食生活からの乱れの肥満、運動不足から来る体感のバランス異常。まず休養による疲労の回復、適度な運動、ウォーキング、筋トレやっけていても効果が出ない。食生活の改善がやっぱり必要。」「貧血には今までなかったことがなかったが、測定で基準値以下だった。最後にもう一度測定したら13g/dl以上あり、測定器の数値を鵜呑みにせず自分の感覚も大切である。片足立ち苦手。」「健康調査の結果、自分はどちらかと言えば元気だ。睡眠はしっかり考えていなかった。首がゆったりとできないことが多い。何か方法を考えたい。自分の体を数値から見ると比較的健康でありロコモティブシンドロームの疑いはなかった。今は数値で何も出てこないが定期的に調べてフレイルの状態になる前に悪い習慣を見直していこうと思う。今は睡眠時、首の疲れがとれないので枕の高さを調整してみようと思った。」「ロコモ度チェックや日常生活の健康の歪みや行動に、深く関わっていることも納得できました。脚力や歩行は人並みでしたが、衰えないように片足立ちやスクワットを、1日1回でも習慣にしたいです。57歳」「ロコモ、ヘモグロビン、骨密度、ともにあまり深く考えたことがなかったが、今回体にとって大切なものと改めて知り学べてよかった。」

< 60 代 > 「健康調査は、自分の体の現実を客観的に捉えられて刺激になった。」「意外と自分はイケてると分かりほっとしました。」「健康調査を4人グループで協力し合いながら進めることで、自己紹介の時よりさらに関係が深まりました。3つのテストの結果は今日までの私自身の結果であり、安心することなくこれからも日々意識していきたいと思いました。」「健康調査の立ち上がりテストにおいて、右片足立ちが膝の痛みのためできなかったことがショックでした。10年ほど前に変形性膝関節症を発症し、通院したこともありましたが、いつの間にか日常生活で痛む事はなくなっていたし、多少の運動はしているので大丈夫だと直視しないようにしていました。もっと足の筋トレをしなくてはいけないことが判明。まずは年内2ヶ月頑張ろうと思います。」「ロコモ予防のための必要ポイントは、そのままアンケート調査の質問項目に表れていると思った。栄養、睡眠、運動、休養など、日常生活にバランスよく組み入れることの大切さを理解した。私は児童期、貧血気味の子供で、何もやる気が起きない、自信が持てない虚弱な時代の記憶が蘇った。今日、ヘモグロビン値は基準値以上であり、亡き両親に感謝しなくて

はならないと思った。」「ヘモグロビン、骨密度、ロコモ25はセーフティラインでした。脚力テストでは左足は全くダメ。結果、ドコモ度1。生活習慣の見直しを突きつけられました。日常生活動作の中で、さっとできるスクワット等実践していきたいと思います。跳んだりスキップしたり最近やっていないので、いつまでも元気にいるためにもがんばります。」「2ステップ歩行は思ったより難しい。一歩目でもよろけそうになる。膝が弱っているために無理はできない。駅等の階段も登りは良いが降りには注意深く降りる。荷物が重い時はエレベーターを使わせてもらう。普通のウォーキングなら問題は無い。1日5千歩を目標にしている。週3日位達成している。今のところ健康状態良好。週一回の水泳、適度な仕事、食事はほとんど自炊生活。料理は面倒と感じることもあるが、生きる基本でもあるので頑張るようにしている。」「右足の股関節が悪いので、病院では10年後に手術と言われてすでに15年ぐらゐ過ぎています。ちよいドコモですが、外は思ったより良い結果でした。」「ロコモ度テストでは、昨年の左手首骨折での入院、手術により、筋力、体力が落ちているを実感し、足の安定感のなさを感じ、歩幅を考慮ししっかり歩くことを心がけようと思いました。ヘモグロビン濃度では、思っていたより高い値で、日頃の食事に気をつけていることがよかったかなあと思いました。骨密度は骨折したときに、骨粗しょう症だと言われ、薬を処方され飲んでいました。その甲斐もあり改善されていることがわかり、良かったと思っています。」「健康調査をした。日々気にしているのですが、ピンピンコロリとなれる身体能力を数値で表してもらえて、とても良かったです。特にヘモグロビン濃度が数年前とても低かったの、鉄分補充の薬を飲んでいました。今日とても良い結果が出て安心しました。これを機に持続するように、からだに耳を傾けて声を聞くように心がけたいです。」

< 70 代 > 「健康測定、全て合格点で今日一日は安心。健康調査で自分の身体をケアしましょう。」「健康調査は全てできました。骨密度もオッケーでした。」「股関節が1番よく動くと言う事を知った。もっと動かして転ばないようにしよう。また自分の後ろ姿はわからない。段々背中が丸くなってくる。気をつけなくては。」「ロコモ度テストでは左脚に痺れがある為、左脚立ち上がる事ができませんでした。リハビリで左脚の脚力の回復をしたいと思います。生活状況はロコモ度1でした。ヘモグロビン測定では基準値でした。骨密度測定でも問題はありませんでした。」

< 80 代 > 「片足で立つことが困難に近い。ステップテストで動作を止めることが非常に難しいことに気がついた。」「骨密度の測定は、できませんでした。」

【巻末資料4 実習の様子】



写真1 手足遊び：リーダーの真似



写真5 だるまさんがころんだ:鬼が動きも提示



写真2 ①ロコモ度テスト:歩行能力テスト



写真6 36の幼児期の動き:ジェスチャーゲーム



写真3 ②骨密度測定



写真7 金魚鉢:内側が話す役、外側が観察役



写真4 ③血中ヘモグロビン濃度測定:班で行う



写真8 屍のポーズ・呼吸・人生の旅