

ヒザ・腰シャキッと湯中運動教室（第1期）報告書

130827 観光交流課 木藤

1 趣 旨

足腰・全身を強くし、膝痛・腰痛を緩和し、転倒を予防し、ひいては医療費の削減につながる。また、湯中運動の効果を検証するため、教室参加前と参加後の参加者の体力・健康状態の変化や医療費の変化を分析する。

2 開催日 平成 25 年 5 月 14 日（火）～7 月 2 日（火） 9：00～11：00

※毎週火曜日に実施（全 8 回）

※教室体験日：4 月 23 日（火）

3 会 場 せきがね湯命館木風呂（鳥取県倉吉市関金町関金宿 1139）

※オープン前の時間を貸切で使用

4 対象者 原則、国民健康保険の被保険者

5 主 催 倉吉市（観光交流課、医療保険課、保健センターの協力事業）

6 協 力 関金温泉旅館組合（受付事務等を担当）

7 講 師 (株) パルフィットシステム 古賀眞澄氏

健康運動指導士、温泉利用指導者、アクアセラピスト

8 参加者 別紙名簿のとおり（人数 20 名）

9 内 容

回数	期日	講師	内容	備考
体験日	4 月 23 日（火） 9:00～11:00	古賀眞澄	・ 血圧測定 ・ 湯中運動体験、湯上り体操体験 ・ 参加者感想	
第 1 回	5 月 14 日（火） 9:00～11:00	古賀眞澄	・ 血圧測定指導（保健師） ・ 体力測定（保健師、旅館組合） ・ 湯中運動、湯上り体操 ・ 参加者感想及び健康状況把握	
第 2 回	5 月 21 日（火） 9:00～11:00	古賀眞澄	・ 血圧測定、指導（保健師） ・ 湯中運動、湯上り体操	
第 3 回	5 月 28 日（火） 9:00～11:00	自主練習	・ 血圧測定（各自） ・ 湯中運動、湯上り体操 ・ 健康講話「健診について」（保健師）	
第 4 回	6 月 4 日（火） 9:00～11:00	古賀眞澄	・ 血圧測定（各自） ・ 湯中運動、湯上り体操	

第5回	6月11日(火) 9:00~11:00	自主練習	・ 血圧測定(各自) ・ 湯中運動、湯上り体操 ・ 健康講話「睡眠について」(保健師)	
第6回	6月18日(火) 9:00~11:00	古賀眞澄	・ 血圧測定(各自) ・ 湯中運動、湯上り体操	
第7回	6月25日(火) 9:00~11:00	自主練習	・ 血圧測定(各自) ・ 体力測定(保健師、旅館組合) ・ 湯中運動、湯上り体操 ・ 健康講話「医療費について」(保健師)	
第8回	7月2日(火) 9:00~11:00	古賀眞澄	・ 血圧測定(各自) ・ 湯中運動、湯上り体操 ・ 参加者感想、アンケート	

8 評価

教室の効果を検証するため、次の項目を評価項目とし、教室の開始前後で測定をおこなった。20名の参加者中、17名から教室前後で数値を測定することができた。

- ①柔軟性(長座体前屈)
- ②バランス能力(開眼片足立ち)
- ③痛みのスケール(保健師による聞き取り)
- ④医療機関受診回数
- ⑤安静時血圧

【総括】

- ・ 17名中、13名で柔軟性が向上した人が多くみられた
- ・ バランス能力では、測定値の上限である120秒に満たない11名のうち、8名で数値が向上した。
- ・ 痛みのスケールでは、17名で聞き取った部位を合計すると47部位があり、そのうち、痛みが減少した部位の合計は21、変化なしの部位の合計は15、痛みが増加した(又は痛みが出た)部位の合計は9であった。なお、新規で痛みが出た箇所の原因が湯中運動に起因するものであるかは不明。
- ・ 通院している人14のうち、医療機関の受診回数が減少した人は3名あった。医療機関への受診回数や医療費の変化は期間設定を長くとる必要があるため、追跡調査が必要。
- ・ 安静時血圧が至適血圧の人(3名)及び降圧剤を服薬をしている人(1名)以外の人13名のうち、11名で血圧の改善がみられた。

9 参加者の声

【7/2 の聞き取り】

- ・ヒザの痛みが楽になった。毎晩湯中運動をしている。(70代・女性)
- ・途中参加だが効果を実感している。ヒザが悪く病院の先生に勧められて来た。湯の中は楽しく運動ができる。(70代・女性)
- ・2回休んだが、来ると後が楽になる。寝るときにちょっとやっている。楽になった。(70代・女性)
- ・体が軽くなった。布団の上で寝る前と起きた後にやっている。レクリエーションのカヌーが楽しかった。(70代・女性)
- ・両ヒザが痛く、階段を1段ずつ上がっていたが、2階の上がりおりが楽になった。とてもよかった。(70代・女性)
- ・田んぼの草取りをする時に、痛みが減った。(60代・女性)
- ・肩こりがひどかったが以前より楽になった。(60代・女性)
- ・ヒザが痛く参加した。何かをしながらの運動を思い出しながら続けている。ヒザの痛みは変わらない。(60代・女性)
- ・毎日覚えている範囲でやっている。足が痛い、サロンパスを張らなくても良くなった。教室が終わるのはとてもさみしい。(70代・女性)
- ・体が軽くなった。ヒザが痛い時間が減った。プールよりも良かった。(70代・女性)
- ・腰痛のコルセットの生活だったが、はずすことができた。筋肉で骨を支えることが良くわかった。(50代・女性)
- ・ヒザが悪く、サポーターをしていたが、水がたまらなくなった。ドクターからもう来なくてよいと言われた。リハビリを不必要になった。湯中運動とヨガをしており、運動習慣が身につけてよかった。カヌーのレクリエーションが楽しかった。(50代・女性)
- ・楽しかった。毎朝、関の湯で湯中運動をしている。呼吸法をしだしてウエストが6cm細くなった。お通じも良い。いいことばかり。(60代・男性)
- ・腰痛を何十年も抱えている。布団の上で教わったことをやっている。自分なりにコツコツ続けていきたい。(60代・女性)
- ・ヒザが痛くて参加した。11月頃から病院でヒザにたまった水を抜いていたが、湯中に来出して水を抜かなくて良くなった。犬の散歩で歩くのが早くなった。太ももにハリが出てきた。(50代・女性)
- ・頭痛までしていた肩こりがあったが、肩の調整の体操で楽になった。2kg 痩せた。(20代・女性)
- ・順番がなかなか覚えられない。朝体操をしている。右のヒザがキリキリしていたが、階段を足を交互に登れるようになった。(70代・女性)

【教室終了後のアンケート】

アンケート回収枚数 17枚 (男性1、女性16)

年齢 20代(1) 50代(3) 60代(5) 70代(8)

1、湯中運動はいかがでしたか？

良くない(0) あまり良くない(0) ふつう(0) 良かった(7) とても良かった(10)

2、湯あがり体操はいかがでしたか？

良くない(0) あまり良くない(0) ふつう(0) 良かった(5) とても良かった(12)

3、湯中運動教室で教わったことを家や温泉でやっていますか？

やっていない(0) やっている(17)

4、「やっている」と答えた人にお尋ねします。どんな内容、回数ですか？

①内容 ・風呂の中で自分の覚えている範囲でおこなっている(6)

・教えてもらった畳の上での体操をしている(3)

・からだの調整。湯中でのヒザ伸ばし。足の先運動。腰の運動。間接。

・寝たり起きたりしたとき(2)。風呂の中で時々。

・腰の運動。間接。

②回数 ・毎日(8) ・週5回ぐらい(1) ・週4～5回ぐらい(1)

・週4回ぐらい(2) ・週3回ぐらい(3) ・思いついたとき(1)

※教室に参加する前と比べて今の状態についてお伺いします。

5、膝の痛みはどうですか？

元々ない(5) 変わらない(3) 痛みが減った(9) 痛みが無くなった(0)

6、腰の痛みはどうですか？

元々ない(3) 変わらない(5) 痛みが減った(8) 痛みが無くなった(1)

7、通院日数に変化はありましたか？

変わらない(9) 減少した(5) 通院不要になった(3)

・週1回から月1回 ・月1回から2か月に1回 ・薬が減った

8、湯中運動自主サークルに、参加したいですか？

参加したい(16) サークルに参加せずに自分で行う(1)

9、他にあてはまる健康問題は何ですか？

肩こり(6) 股関節症(3) 高血圧(3) 肥満(2) ストレス(1) 糖尿病(0) 膝の痛み(1)

◎ご感想・ご要望等をお聞かせ下さい

・体操をはじめて体が軽くなり動きが楽になりました。これからも湯中運動は続けたいと思います。ありがとうございました。(64歳・男性)

・肩こりもなくなってきて痩せたのでよかったです。これからも続けていこうと思います。カヌーをみなさんで行ったのも楽しかったです。またそのような企画があれば参加したいです。(25歳・女性)

・自宅の風呂は狭く、温泉でできたことがとてもよかったです。(77歳・女性)

・湯中運動を続けてほしい。(70歳・女性)

・筋力が骨を支えることが実践でわかり、全身をリラックスさせることが血流を良くすること

など理解できた。実践することで体も変化し、腰、ひざに効果が出た。大変良かったです。目からうることはこのことです。ありがとうございました。次回も受けたいですが、できれば火曜日が良いです。(58歳・女性)

- ・心まで軽くなったようなに思います。楽しくさせていただきました。(71歳・女性)
- ・参加回数が少なかったですが少し体が軽くなってきました。(72歳・女性)
- ・膝の痛みが楽になりました。自分でしようと思いましたが忘れていた部分が多いのでテキストのようなものがあればいいなと思いました。(52歳・女性)
- ・自主サークルによって覚えられなかった運動が思い出せるから。肩甲骨周辺の痛みがとれ、悪くなれば運動すると良くなるのでうれしい。(何十年の痛みでした)。針灸に行ってもその時だけという状態でした。ありがとうございました。(77歳・女性)
- ・サークル活動に参加したいですが曜日が合わなければ参加できません。(75歳・女性)

10 その他

(1) レクリエーション

参加者の親睦を深めるとともに、運動をおこなうため、レクリエーションを開催(湯中運動教室・水中運動教室・湯中運動リーダー養成講習会の合同開催)

期日：平成25年6月5日(水) 9:00～13:00

場所：大山池

内容：カヌー、サイクリング、昼食(持ち寄り)

参加人数：14名(スタッフ3名含む) ※うちヒザ腰シャキット教室から8名参加

(2) 自主サークル

本教室は7/2を最終日とする全8回の教室を予定していたが、参加者から教室継続の希望があり、自主サークルの立ち上げを目指した。7/9から自主サークル化に向けた協議をおこない、次の内容で教室を継続することとなった。

サークル名：湯中運動サークル「ひとはな」

※湯中運動で健康を取り戻し、もう“ひとはな”咲かせる。一つの花になる。

代表者：特に定めず、3人の世話人で組織の調整を図る

開催日：毎週木曜日 9:00～11:00 (初回8/22)

場 所：湯命館

会 費：月額500円

事務局：湯命館 (TEL0858-45-2000)

