

## 13. トピックス

### 13. 1. 第4回シニア講座「肩こり・腰痛を運動でやわらげる」

平成30年9月12日（水）、畿央大学では地域のシニア世代の方々を対象に、「健康」と「教育」について学びを深めるための「畿央大学シニア講座」を開催しました。



まず、講義形式で配布資料を確認しながら「腰痛のメカニズム」や「痛み」について学びました。参加者の皆さんは日々生活する中で、体の痛みと付き合いながら生活をされているためか、講義内容に熱心に耳を傾けておられました。

少し休憩をはさんだ後、実際に参加者の方々と一緒に、腰痛の方でもできる簡単な運動・ストレッチを行いました。ストレッチする前とした後での身体の反り具合の違いに感動される方や、「体がスッキリした」とご満足頂く参加者の方が多く見受けられました。

参加者の方からは、「痛みの原因を正しく把握することが大切、ということを知ることができた」「今までは腰痛がひどくて運動はやってはいけないと思っていたが、今日お話をお聞きして運動が良いことが分かりました」「軽い運動で改善が期待出来ます」などの声を数多くいただき、第4回シニア講座はご好評のうちに終了しました。

### 13. 2. 畿央祭ウエルカムキャンパス

#### 子どもたちへ「運動の器用さにチャレンジしてみよう！」

ニューロリハビリテーション研究センター 助教 信迫悟志 先生と、教育学部 准教授 古川恵美 先生のゼミ生は、『子どもたちへ「運動の器用さにチャレンジしてみよう！！」』と題したイベントを開催しました。この企画は、3-16 歳までの子どもたちに、運動の器用さと運動学習力を測定する機会を提供するものです。2 日間で約 100 名の子ども達（保護者を合わせると約 200 名）が足を運んでくれました。多くの子ども達や保護者の方に参加して下さいまして、誠にありがとうございました。将来、教職に就くことを目標としている教育学部の学生たちにとっても、子どもたちに接する良い経験になったと思われまます。



### 13. 3. 畿央祭ウエルカムキャンパス

#### 「腰痛&バランスチェックをしてみよう！」

ニューロリハビリテーション研究センター 助教 大住倫弘 先生と、健康科学研究科 大学院生らは、『腰痛&バランスチェックをしてみよう！』と題したイベントを開催しました。この企画は、①自分の腰の柔軟性・運動のスムーズさを無線センサで記録、②重心動揺計でバランス計測、③痛みに対しての認識をアンケートで記録して、それらの結果を口頭でフィードバックするイベントです。1日間で100名以上の方々に参加して頂き、一緒に話し合うことができ非常に勉強になりました。また、理学療法士である大学院生の方々の丁寧な対応は素晴らしく、参加された方々の腰痛を多面的にチェックして頂きました。予想をはるかに超えるニーズがありましたので、今後はさらにバージョンアップした体制で臨もうと考えております。

