

国立リハビリテーションセンター学院
リハビリテーション学科

同窓会会報 第23号



国立身体障害者リハビリテーションセンター学院
リハビリテーション体育学科

同窓会会報 第 23 号

もくじ

1 . 第 15 回 RS 同窓会報告	
(1) リハビリテーションスポーツセミナー	1
(2) 会員職場紹介・活動報告会.....	4
(3) 卒業論文発表会 (16 期生)	6
(4) 定期総会	13
2 . 会員近況報告.....	17
11 期生 多田 友則	
16 期生 鈴木 真生子	
3 . 学院紹介	
18 期生紹介.....	19
4 . 会員研究報告	
13 期生 久保田 崇之.....	20

編集後記

* 表紙の写真 ; 第 15 回同窓会 (平成 20 年 3 月 1 日) でのセミナーの様子

1. 第15回RS同窓会報告

(1) リハビリテーションスポーツセミナー

第15回RS同窓会 リハビリテーションスポーツセミナーの報告

. 主旨：昨年度の同窓会にて、『RSのあり方を模索し、社会での市民権を得るための取り組みとして、リハビリテーションスポーツのノウハウの提供やその有用性を探ること』を目的にOB活動の一環として、リハビリテーションスポーツセミナーを開催しました。そして、昨年11月に開催された「第28回医療体育研究会/第11回日本アダプテッド体育・スポーツ学会 第9回合同大会」にて、同窓会が中心となりワークショップ「障害のある人々のスポーツプログラム」を開催する機会を得ました。そこで、第15回同窓会では、合同学会での報告をするともに、今後より良いセミナーを実施していく為の意見交換の機会として、合同学会でのセミナーと同様の内容を会員間で行いました。

. プログラム内容

1. 日 時：平成20年3月1日(土) 14:00~16:00
2. 場 所：国立身体障害者リハビリテーションセンター内 体育館
3. 必要物品：車いす12台~20台、ボール類{バレーボール1、ソフトバレーボール1、風船(大)2~3}、バレーボール用具一式、バドミントン用具(ネット2、支柱4)、風船用空気入れ1

4. プログラム

- 1) 14:00~14:10 セミナー挨拶(担当 齊藤)
セミナー開催・講師の紹介について
内容 セミナーを行うにあたってのいきさつと本時の狙い及び講師の紹介
- 2) 14:10~15:10 実技(担当 齊藤)
内容 参加者に課題を提示し、課題に対してどのように解決を図るかを考え、その解決方法について全員で検討する。
題材 バレーボール
展開 グループ分け(1グループ 12名が目安)
課題検討 条件 車いすに乗車して、座って
検討時間 10分間/1課題(計20分間)
形式 各グループで検討する。
課題発表 発表時間 1課題(5~7分)*4題(計30分間)
備考 予備時間として約10分間とっております。
展開は参加人数により形式を変更することがあります。
- 3) 15:10~15:20 休憩
- 4) 15:20~15:40 合同学会の報告(担当 齊藤)
内容 録画したテープを紹介する。

備考 時間によっては省く可能性あり。

5) 15:40 ~ 16:00 まとめと今後の課題 (担当 齊藤)

内容 ポイントになることを整理し、大まかな今後の課題を提示し、参加者と議論できる機会を設ける。

備考 終了後にセミナーに関するアンケート調査を行う。

. アンケート調査の結果 (1部抜粋)

1. 専門職の視点で今回の内容が初心者に伝わりやすくするための工夫があったと思うかどうか、足りないと思う場合は、「どこが足りないか？」を教えてください。
 - ・初心者の方を対象とする場合、こちらからあれこれを差し出すより気づいてもらう事の方がより印象に残るような気がしますので、体験を通して行って良いと思います。その後、具体的にその気づきを発展させられるよう、更なる選択の可能性を示せばより良いと思う。
 - ・「RSを伝える」「障がい者スポーツ」を伝える目的が明確ではなかった。それぞれの伝え方が異なるのではないかと思う。
 - ・実際の場面として、大きな病院や施設でない限り、同じ障害の人ばかりで2チームできるのは難しいと思います。混合したものと時間があれば3パターンあっても良かったのではないのでしょうか。

2. 専門職向けにワークショップを実施する際、必要なこと・大切なことはどんなことでしょうか？
 - ・実践を行い、その理論的背景の説明なしでは、納得してもらえないし、興味を持ってもらえないと考える。
 - ・何を目的に、どのような部分に主眼を置くかを、参加者全員の中で統一したものをもっていないと、内容を深めていくことが難しいと思う。
 - ・今回は別府で行った内容と同じということでしたが、専門の方に対して行うとしたら、障害をより具体的に指定するなどして、より対象者をはっきりさせるなどしても良いのかもしれない。
 - ・「RSを伝える」という視点が必要かと思います。誰でも考えられる、思いつく解答だけではいけないと思います。障害など、明確な課題、それに対する体系化された考え方が必要だと思います。

3. 専門職としてセミナーに参加するならどのような内容のセミナーに参加したいと思いますか？
 - ・参加者どうして話し合いながら、今までとは違う新たな視点を見つけることができるもの。
 - ・自分の興味、感心に合致しているもの。自分のスキルアップにならないなら参加しない。

- ・実際に自分の職場で試せるような何かを得られるセミナー。
- ・圧倒的に少ないと思いますが、障害児向けや知的障害児向けのセミナーも受けてみたいです（どうしても車いす使用者のものが多くなるかも知れませんが・・・）。

4. 今後セミナー開催する上で、どのような切り口で準備していったら良いでしょうか？

- ・RSの専門職としては、やはりリハとしての効果を具体的に指し示せないといけないと思う。金田先生が言っていた「それぞれのスポーツの楽しさ、エキスを崩さずにゲームを成り立たせる方法やその狙いとするところの視点を深めていくべきかと思う。
- ・目的を明確にする必要があると思った。楽しむ、参加する以外にも能力的、技術的な効果を出せるワークショップが必要あると思った。
- ・リハ体育的な考え方を知ってもらうこと（今回のようなものの継続で良いと思います）。

・当日の様子



(2) 会員職場紹介・活動報告より

同窓会二日目、会員職場紹介・活動報告が行われました。

職場紹介

「国立身体障害者リハビリテーションセンター」 15期 井藤知世さん

「株式会社キノシタライフ・リアンレーヴ高田馬場」 15期 秋山太郎さん

活動報告

「頸髄損傷者におけるトランスファー自立度と車いす走行能力の関係」 1期 木畑聡さん

「インドネシアジャワ島中部地震復興支援～体育隊員としての活動報告～」
6期 安江徹太郎さん

「脳血管障害者におけるエルゴメータートレーニングの一例」 13期 久保田崇之さん

発表後は、参加者のみなさんから質問が出たり活発な議論が交わされたりして、とても有意義な会となりました。

井藤さん、秋山さんの職場紹介については会報22号に掲載させていただきました。久保田さんは第17回日本障害者スポーツ学会で発表されたそうで、今号研究報告欄に掲載させていただきました。木畑さんの活動報告は医療体育研究会会誌「リハビリテーションスポーツ」に実践報告として掲載されたとのこと。ここでは、安江さんの報告について紹介させていただきます。

インドネシア ジャワ島中部地震復興支援
～ 体育隊員としての活動報告 ～

株式会社カシス 安江 徹太郎

【はじめに】

2006年5月27日、インドネシア・ジャワ島中部のジョグジャカルタ特別州で大地震が発生した。被害は、震源地であるバントゥール県を中心に、死者5700人以上、負傷者3万6000人以上と甚大なものだった。これに対し、JICAはインドネシア政府や地元NGOなどと連携しながら復旧・復興支援を展開した。その支援プロジェクトに2007年1月と3月、青年海外協力隊・短期派遣隊員として参加する機会を得たので報告する。

【活動内容】

今回の支援プロジェクトには、8職種、計10名の協力隊員（体育が3名）が派遣された。派遣時期は大きく3つのグループに分かれ、第1グループに看護師・栄養士、第2グループにプログラムオフィサー・青少年活動・体育（2名）、第3グループは、理学療法士、体育、ソーシャルワーカー、手工芸の隊員が派遣された。

第3グループとして派遣された私の役割は、先に派遣され、医療的ケアの巡回支援を行っていた看護師・栄養士の活動対象になっている村人（主に脊髄損傷者；計20名以上）に対し、理学療法士・ソーシャルワーカーらと協働し、すでに医療的な支援の必要性がなくなりつつある村人に対し、村全体で支援できるような環境づくりを目的とし、スポーツを通して地域ベースのリハビリテーションを実施することであった。



Bantul Bangkit Festival Program	
8:00~	開会式
8:40~	準備体操
8:45~	競技1: 玉いれ
9:05~	競技2: じゃんけん
9:35~	競技3: 風船バレー
9:50~	休憩
10:20~	競技4: 2人3脚鉛くい競争
10:50~	競技5: 目隠し車いす押し競争
11:10~	競技6: クイズ
11:40~	表彰式・閉会式
12:00	終了



【おわりに】

活動を通し、当事者自身の意識の変化だけでなく、村人の障害をもつ人への意識も感じられることができた。これは、スポーツ活動の支援効果によるものだけではなく、様々な専門職が協働し、多様なアプローチをしたことによるものであると思っている。しかし、体育スポーツ・レクリエーション等の身体活動、また、それに関連した活動が、個別支援だけでなく、今回のような障害をもつ人々の社会参加・自立支援という地域支援にとっても、有効な手段の一つになり得るということを実感した。

(3) 卒業論文発表会 (16 期生)

我が国におけるリハビリテーション体育発展のための一考察

RS 学科 16 期 1 番 岩切 三千代

【目的】

障害のある人々が積極的な社会参加を送る為、QOL の向上を図る手段としてスポーツ活動の影響は大きい。しかし指導者として「リハビリテーション体育士」の位置付け・社会的認知は未だ不十分だと考えられる。そこで独自のシステムを取り入れているドイツの取り組みから今後の日本での発展に繋がる要素を見出し検討する事を目的とした。

【方法】

ドイツ「スポーツセラピー」については本学科卒業生による資料・論文から情報を収集し読解、関連する歴史などについて文献を中心に研究を行った。

【結果】

ドイツの「スポーツセラピー」はリハ体育と同様の働きをしていた。しかしその養成システムや活動領域については、現在の日本の動きとは異なり、専門職として確立されていることが伺えた。リハ過程における指導者「スポーツセラピスト」は、急性期病院から地域まで、また疾病に関するケアから予防までを専門職として扱っていた。そこには独自のカリキュラムを設けることでより専門知識を養い、そして多くの養成機関と環境を整えることで社会的認知へも繋がっている。またこれらの発展には様々な社会背景や歴史が深く関係していた。ヨーロッパ諸国で先進的に進められた障害のある人のスポーツは、社会保障やスポーツの捉え方な各国で差がみられた。

【考察】

発展の背景には歴史の積み重ねの影響が大きく、その差は明確である。しかしリハビリテーション体育の意義は日本においてさらに必要とされる。ドイツの様な独自のシステム化や養成機関の拡大は理想的な形ではあるかもしれないが、日本に取り込むことは現実には不可能だと考えられる。しかし社会的認知をあげ、日本独自のシステムを作り上げていく事は、必須でありその結果が国家資格や資格制度化に繋がる要素である。

【提案】

最も指導者になりうる対象者として体育系大学や専門学生への直接的なアピール

ウィルチェアーラグビーにおける傷害理解と予防策についての検討

RS 学科 0602 大口友希

【目的】

ウィルチェアーラグビーにおける傷害の発生状況・種類・対処法・予防策を検討し、競技を継続して行うための理解を深めると同時に、傷害予防に対する方法を明らかにする。

【方法】

平成 19 年現在、日本ウィルチェアーラグビー連盟に登録されている関東 4 チーム 36 名に対し、ウィルチェアーラグビーの競技や練習中の外傷、慢性的に負っている障害についてのアンケート調査を実施した。

【結果】

アンケートの回収率は、36名中27名(77%)であった。ウィルチェアーラグビーの競技や練習中の傷害発生状況としては、27名中10名が怪我の経験があるという結果であった。外傷の部位としては、上肢の怪我が多く(92.86%)、下肢の怪我(7.14%)は少なかった。また外傷後の対処法としては、自己処置50.0%、医療機関への受診28.6%、スタッフによるケア21.4%であり、予防法は、アイシング7.14%・テーピング35.7%・サポーターの利用21.4%・何もしない35.7%という結果であった。

慢性障害を抱えているプレーヤーは27名中7名であり、その部位としては、肩(55.6%)、手首(22.2%)、腰(11.1%)、首(11.1%)の順に多かった。障害の発生状況としては日常生活中33.3%・ラグビー中66.7%であった。また再発予防についても何もしないという回答が44.4%であった。

【考察】

ウィルチェアーラグビーは、その競技特性から傷害の発生は多いと想定していたが、予想に反する結果となったのは、頸髄損傷者が広範囲の麻痺を呈している為と考える。また、傷害に対する認識の違いが出てしまったことも要因の一つだとあげられる。傷害を有することは、競技が出来なくなることばかりではなく、日常生活にも大きく影響を与える。よって、選手自身が自らの体に対して理解すると共に、スポーツ傷害を未然に防ぐ意識付けが重要であると考えられる。その為にも、体づくり、傷害に対する対処法、予防法を明確にしなくてはならない。

野球のゴロ捕球練習が関節可動域・バランス能力・協応動作・歩行動作へ及ぼす効果

~脳性麻痺者に対する指導の一考察~

R S 学科 16 期 3 番 金子雅彦

【目的】

守備技術を向上させたいと考えている被験者に対してゴロ捕球練習を行い、ゴロ捕球練習が関節可動域・バランス能力・協応動作・歩行動作に及ぼす影響を明らかにする。

【方法】

被験者は19歳男性で脳性麻痺による四肢麻痺を呈している。両足関節ともに背屈制限があるが右足関節の関節拘縮が強く、右足関節は常に底屈した状態での歩容である。上肢は左手の方が麻痺が強いため、麻痺の軽い右手でグローブをつけて捕球している。主な練習内容はペッパー・ゴロ転がし捕球・ノックによる捕球練習。2ヶ月の期間で15回のゴロ捕球練習を実施。一回の練習時間は約40分。週2~3のペースで実施し、途中1週間のお盆休みで休止。評価はゴロ捕球技術測定・下肢関節可動域測定・長座位体前屈・ファンクショナルリーチ・Timed up & goテスト・ペグボード・立位足圧中心測定・歩行周期分析を実施。

【結果】

被験者は足関節の背屈可動域が右足-45度・左足0度と背屈制限が強かったが、実験後では足関節背屈の可動域が拡大した(右-25度・左15度)。その他にも股関節屈曲(右)・伸展(右)・内旋(左)・膝関節屈曲(左)・足関節底屈(左)において10度の拡大が見られた。バランス能力や上肢協応動作、歩行動作の評価においては小さな変化しか表れなかった。

【考察】

ゴロに対して理想的な捕球姿勢をとるためには、両下肢を左右に開脚させ、膝関節屈曲動作を用いた低

い姿勢をとることが求められる。膝関節を屈曲させた状態で姿勢を安定させるには足関節の柔軟性が重要であり、ゴロ捕球動作の指導を繰り返し行ってきた影響により、足関節をはじめとする下肢可動域に変化をもたらしたと考えられる。

バランス能力・協応動作・歩行動作においては小さな変化しか表れなかったが、これは練習内容がゴロ捕球姿勢を意識した練習が中心でありダイナミックな動きに欠けていることが影響していると考えられる。前後左右に大きく移動しながらゴロ捕球姿勢につなげていくという練習の比重を高くすれば、変化の小さかった項目にも大きな変化が表れたかもしれない。またより詳しいデータ分析も必要であった。立位時の両下肢の力の加え方や、歩行時の二重支持期や重複歩行距離などを詳細に分析すれば何らかの変化を確認できたかもしれない。今後は本研究を基にゴロ捕球動作の動作分析（骨盤や脊柱等への影響）を行い、複数の被験者での研究が必要である。

脊髄損傷者の心の健康とその関連要因について

R S 学科 16 期 4 番 許 宗秀

【目的】

近年、脊髄損傷者の死亡原因は、呼吸循環器への影響と自殺など心の問題が主となっている。他にはアルコール中毒などが注目の対象である。これらは、身体的機能の損失による直接的影響よりは、むしろ心理的・精神的影響とそれに伴う不適応による。しかし、このような現状にも関わらず、日常生活を永く営む脊髄損傷者の心の健康については、詳しく調べられていない。そこで、本研究は脊髄損傷者が継続的に健康な生活を送るためには、心の状態と日常生活のどのような因子が関係しているのかを明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象は、K病院を退院した脊髄損傷者 103 例でそのうち有効回答が得られた 88 例(男性 71 例、女性 17 例、四肢麻痺 45 例、対麻痺 43 例)を対象とした。質問紙法は脊髄損傷者の方の健康状況調査とメンタルヘルス関連 QOL 尺度(MQS)を用いて健康的な生活を営む上でのポジティブな要因およびネガティブな要因に分類し検討した。

【結果・考察】

損傷レベルによる影響は、先行研究と同様に損傷高位の方が心の健康が低下しネガティブ傾向であった。ADL 上では「入浴で介助が必要」、「整容の介助が必要」と「車椅子とベッドの間移動で介助が必要」がネガティブに作用した。また、ADL 上の介助の因子は「少しでも自分でできる」状況がネガティブに作用した。従来の報告でネガティブな因子とされる排尿、排便は「排尿、排便管理で介助が必要」、「排便が毎日ない」、「便意がある」が心の健康に関連していた。社会性については、「一人暮らし」で日常生活を送ること、また、家族と一緒に暮らしていても「会話がな」ことがネガティブに作用する。以上のことより、脊髄損傷者の心の健康をよりネガティブに作用する因子は、「損傷レベル」「ADL の介助度」「社会性」であることが示唆された。

まとめ

損傷レベルでは高位の脊髄損傷者ほど、心の健康に注意が必要 ADL 上では、グレーゾーンが多いことが問題であり、スポーツを通して身体機能を再確認することが必要ではないだろうか。

スポーツの特性を活かし、コミュニケーション能力をはかることで、社会性の向上が導ける。

脊髄損傷者の生活習慣病に対する運動の効果

RS 学科 16 期 5 番 駒澤 篤

【目的】

本研究は、脊髄損傷者の生活習慣病に対して異なる運動刺激を用いたトレーニングを実施し、その効果について明らかにすることを目的とした。

【方法】

被検者は、事前の検査で内臓脂肪面積(VF)が約 100cm²と判定された脊髄損傷者 10 名(男性 5 名、女性 5 名:身長 166.3±5.7cm、体重 66.1±8.8kg、年齢 52.8±12.4 歳)で、内訳はトレーニング群が立位歩行様運動(ES)3 名、他動的自転車運動(PE)1 名、車椅子運動(W/C)1 名の計 5 名(男性 3 名、女性 2 名)、コントロール群(C 群)は男性 5 名とした。トレーニングは、週 1 回以上、1 回 20 分程度とし、3 ヶ月間行った。トレーニング前後で体重、VF、血液検査を行った。

【結果及び考察】

体重は、T 群が 63.8±11.2kg から 62.7±9.6kg に減少し、C 群で、68.4±6.7kg から 69.6±7.0kg に増加した。VF は、T 群が 125.8±23.3cm²から 110.5±30.2cm²で減少傾向(p<0.1)が見られた。しかし、C 群では、107.2±21.1cm²から 129.5±38.3cm²に増加した。総コレステロール(TC)は、T 群が 235.0±36.9mg/dl から 234.6±34.5mg/dl に減少した。一方、C 群では 168.4±16.7mg/dl から 184.2±13.8mg/dl と有意(p<0.05)に増加した。中性脂肪(TG)は、T 群が 168.8±107.0mg/dl から 139.4±72.9mg/dl に減少し、C 群では 66.2±10.3mg/dl から 81.2±19.2mg/dl に増加した。変化率では T 群が C 群に比べ VF で有意(p<0.05)に減少し、TC、TG では減少傾向(p<0.1)が見られた。これらのことから、運動トレーニングは生活習慣病の危険率を増加させる VF を減少させることが考えられた。一方で VF を増加させる要因の 1 つは、運動トレーニングを行わないことであると考えられた。運動様式別の変化では、体重は ES の 3 名が低下し、他の 2 名で増加した。VF では ES、PE の 4 名が低下し、W/C の 1 名が増加した。TC では、ES の 2 名および PE の 1 名が低下し、他の 2 名は増加した。TG では、ES の 2 名および W/C の 1 名が低下し、他の 3 名は増加した。また、ES は C 群と変化率で比較すると体重(p<0.01)および VF(p<0.05)で有意に減少し、TC では減少傾向(p<0.1)が見られた。以上のことより、ES は有効な運動・トレーニングの方法ではあると考えられ、PE、W/C では上肢や麻痺域の骨格筋に限定した局所的な運動は運動効率が低く、実施可能なトレーニング時間内で脂肪細胞を燃焼させる刺激を与えることができないと考えられた。つまり、脊髄損傷者の VF を減少させる運動・トレーニング方法は、ES など麻痺域を含む全身運動がより効果的であると考えられた。

【まとめ】

脊髄損傷者への運動・トレーニングは内臓脂肪面積を有意に低下させた。脊髄損傷者には定期的な運動は不可欠である。運動・トレーニング方法では全身運動を行うことがより効果的である。

発展途上国におけるリハビリテーション体育の意義と今後の普及への役割の検討

～タイ・マレーシア・ラオスの車椅子バスケットボールからの一考察～

RS 学科 16 期 6 番 鈴木 真生子

【目的】

タイ・マレーシア・ラオスで広がりを見せている車椅子バスケットボール（以下、「W.B.」）について、競技の現状や振興の過程を探り、その比較を行うことで、歴史の浅いラオスの車椅子バスケットボールの普及・振興の手法を見出す。

また、発展途上国におけるリハビリテーション体育（以下、「リハ体育」）の効果や意義を探ると共に、これを今後普及・発展させるための今後の役割を見出すことを目的とする。

【方法】

アンケート調査を、タイ・マレーシア・ラオスの競技選手 33 名（7 項目 89 問）、コーチ及びスタッフ 11 名（4 項目 52 問）、海外の W.B 振興支援に携わる日本人の派遣コーチ 12 名（4 項目 36 問）、発展途上国ボランティア経験のある RS 学科卒業生 3 名（4 項目 44 問）に行った。その他、九州 W.B 連盟会長への聞きとり調査（6 項目）、支援団体からの資料・情報収集、文献調査（収集・読解）を行った。

【結果】

タイ・マレーシア・ラオスのアンケート結果の比較から、ラオスにおける車椅子バスケットボール振興上の主たる問題点は、「資金の不足」「指導者の不足」「用具の不足・欠損」であることが明らかになった。また、スポーツの効果に関する質問では、全ての項目において 70%以上の効果が認められた。

さらに発展途上国では、障害のある人々への体育・スポーツの専門家が不足している一方、リハビリテーション体育へのニーズは高いことが明らかになった。しかし、その専門家であるリハビリテーション体育を学んだ者が、継続的に途上国支援活動に関与することには難しい現状がある。

【考察】

ラオスにおける競技振興のための手法は「障害当事者の就労による経済的自立」「車椅子製造技術の獲得および技術者の育成」「指導者の育成・専任コーチの確保」であると考えられる。しかし、深刻な財政的困難を抱えるラオスでは、我が国による支援は当面必要であり、支援に頼らず当事者主体の取り組みへ移行するには時間を要する。

発展途上国において、“リハ体育”を学んだ専門家が介入することにより、それを普及・発展させることが出来れば、その活動は心身両面への健康の保持増進に大きな効果を与え、また彼等の自立や社会参加の促進に寄与するなど、意義深い活動になると考える。すなわち、“リハ体育”普及への役割として、今後より多くの卒業生が途上国への支援活動に携わり、活躍出来ることが望ましい。また、他の支援団体との結束を図り、その中で“リハビリテーション体育”の理念・知識・技術を伝え、広めていくこと、さらには、より支援活動に参加し易い環境を整えるため、帰国後の就職・経済的確保など、サポート制度の向上を要請することが必要となる。

これらの活動を併行して行うことは、国内における“リハ体育”認知度の向上にも寄与するなど、相乗的な効果が期待出来る。

老人保健施設における高齢者の身体活動の現状と課題

RS 学科 16 期 8 番 西岡 輝

【目的】

近年、少子高齢社会の問題が深刻化されているが、今後、高齢者が健康で自立した生活を送るため必要とされる身体活動について、介護老人保健施設（以下老健施設）ではどのような活動が行われているのか、実態を調査し問題点を明らかにすることを目的とする。

【方法】

東京都・多摩地域における老健施設の身体活動に携わる指導者を対象に、15施設にアンケート調査を依頼した。回答を得ることが出来た5施設において対象者の数・疾患、活動目的・活動内容、指導者の項目について検討を行った。

【結果】

老健施設で活動を行う高齢者の数は75～85歳の層に多く、全体の約5割を占めている。抱える疾患では循環器系や筋骨格系の疾患に集中していた。活動内容については、理学療法や作業療法が特に多く、レクリエーションやスポーツなどの種目の実施は少ない傾向にあった。活動目的に関しては「機能維持・回復」や「楽しむ」の項目が多かったものの、健康づくりや社会性といった項目で少ない傾向にあった。また身体活動に携わる指導者は、各施設ともに理学療法士（以下PT）や作業療法士（以下OT）のどちらかが指導に関わっている現状がある。

【考察】

老健施設では、病状安定期にあり、看護・介護・機能訓練を必要とする要介護者に対し機能訓練等を行い社会支援のためサービスが行われている。施設での年齢層も高く、要介護状態に陥る可能性のある疾患を抱える高齢者が多く存在する中で、目標である健康で自立した生活に応じた取組がなされていない可能性がある。その要因としては、機能的な訓練のみに偏り、他の目的の要素を含めた身体活動が取り組まれていないことが考えられる。

【まとめ】

高齢者の健康づくり、心身的な機能の向上、自立した生活を目指す社会を作り上げていくため、機能的な訓練のみならずそのために必要とされるレクリエーションやスポーツの要素を含めた活動を実施していく必要がある。また、専門性を持った職種の設置を義務付けることを提案したい。高齢者の運動に対する意識も高くその需要は今後も高まることが予想されるため国としても環境の整備や認知度の向上など現状以上のサービスを展開していく必要がある。

車いす使用者の METS を用いた運動指標について

RS 学科 16 期 9 番 肥田野 篤史

【目的】

健常者の運動指標として METS が用いられているが車いす使用者に対する運動指標ではない。

そこで本研究では、運動が必要な車いす使用者に対する運動指標作成の為に、健常者で使われている METS に着目し、検討することを目的とした。

【方法】

対象者は、車いす操作歴 5 年の健康な男子学生（24 歳）1 名とした。車いすトレッドミルを用いて漸増的多段階負荷試験を行い、そこから導き出された運動時のピッチ回数を用いて、異なる 8 つのスピード（90m/min～230m/min）で単一水準定量負荷試験を行なった。測定項目は HR、 $\dot{V}O_2$ 、 $\dot{V}CO_2$ とした。

【結果】

漸増的多段階負荷試験において負荷量が増えるにつれ HR、 $\dot{V}O_2$ 、 $\dot{V}CO_2$ は増加した。また運動時のピッチ回数は大きく 3 つに分けられる傾向が見られた。それらを用いて単一水準定量負荷試験を行なったが、ピッチ回数の違いによる HR と $\dot{V}O_2$ に差が得られたのは、最も速い速度（230m/min）の時であった。

【考察】

上肢運動が主となる車いす走行においても、負荷量（スピード）が上がると共に心拍数や酸素摂取量は増加するのだが、同じスピードの中でピッチ回数を変化させた場合、今回の研究では顕著な違いは見られなかった。

運動指標として用いられている METS についても一つの METS 値に対して同じスピードだが、ピッチ回数が異なるものが見られた。その為車いす使用者に対して運動を行なう際の運動指標を提示するときに異なるピッチ回数を提示することが出来る。また3つのピッチ回数以外で計測することや車いすトレッドミルに傾斜をつけて計測することで、より詳しい METS 指標が出来ると考えられる。今後は対象を車いす使用者で検討する必要がある。

競技用車椅子駆動の動作筋電図特性

R S 学科 16 期 10 番 福田直美

【目的】

車椅子マラソンのクラス分けで最も障害が重度とされ、競技人口も少ない T 5 1 クラスの選手が、マラソンに取り組み、完走するために必要なトレーニング法を検討することを本研究の目的とした。

【方法】

ハーフマラソン完走経験者と初心者の競技用車椅子駆動の動作と筋活動の測定を行い、1 駆動を“プルアップ”と“フォロースルー”に期分けし、それぞれの特性について比較検討した。

【結果】

両者とも、フォロースルーよりプルアップで多くの筋が活動していた。経験者はプルアップで主に三角筋・大胸筋・僧帽筋が、初心者は手根屈筋が最大随意収縮時（MVC）よりも大きな値を示した。フォロースルーでは両者とも、主に上腕三頭筋に MVC よりも著しく大きな値がみられた。経験者は、速度に関わらず各関節の動きにばらつきがみられず、プルアップとフォロースルーの時間の割合が同等に近かった。初心者は、各関節の動きにばらつきが多くみられ（特に手関節）、プルアップの時間の割合が多かった。

【考察】

T 5 1 クラスの選手は、主にプルアップで駆動力を得ている可能性が高いことが示唆された。特に経験者は初心者と比べて、プルアップで肩関節周囲の筋を主に使って駆動力を得ているのではないかと考えられる。一方でフォロースルーでは、駆動力を妨げないよう安定した駆動フォームを行うとともに、随意的には大きな力を出すことが難しい上腕三頭筋においても大きな筋活動がみられたことから、車椅子駆動という周期的な動作の中でハンドリムを押し力をも発揮して、効率よく駆動力を得ているのではないかと推測された。

【まとめ】

T 5 1 クラスの選手への指導やトレーニングでは、肩関節周囲筋（三角筋・大胸筋・僧帽筋）を強化し、プルアップでそれらの筋を上手く活用し駆動力を得ること、速度に関わらず安定した駆動動作を行い、プルアップでもフォロースルーでも効率よく駆動力を得ること、が重要なポイントとなるのではないかと考えられる。

(4) 定期総会

平成 19 年度リハビリテーション体育学科同窓会

定期総会報告

報告：齊藤 健夫（8 期）

- . 日 時 平成 20 年 3 月 1 日（土） 午後 16 時 30 分～18 時 45 分
- . 場 所 国立身体障害者リハビリテーションセンター学院 小会議室
- . 出 席 正会員 30 名

. 議事の経過

1. 司会者の安江徹太郎（6 期理事）が平成 19 年度リハビリテーション体育学科同窓会定期総会を開催する旨宣言して開催する。
2. 司会者より出席状況の報告あり、正会員 118 名中、出席 30 名、委任状 47 者、計 77 名で総会が成立したことが報告される。
3. 議長の選出として、久保田崇之（13 期）が議長となる。

. 議事

1. 1 号議案について

(1) 説明

会長が議案書にそって説明する。その後、承認される。

(2) 結果

1) 理事会開催

第 1 回 平成 19 年 3 月 4 日（日） 12:30～18:00 15 名参加

第 2 回 平成 19 年 12 月 16 日（日） 13:00～17:00 11 名参加

ワークショップ打ち合わせ *平成 19 年 5 月 26 日（金）17:15～20:30 6 名参加

*平成 19 年 8 月 25 日（土）13:00～17:00 3 名参加

*平成 19 年 10 月 13 日（土）13:00～17:00 6 名参加

2) 第 15 回 RS 同窓会開催（発表会、定期総会、懇親会）

平成 20 年 3 月 1 日（土）、2 日（日）

3) RS ジャーナル発行（平成 19 年 5 月号）

同窓会の納入依頼、同窓会名簿、会報誌 21 号を同封の上、郵送。

4) 同窓会会員名簿発行（平成 19 年 6 月発行）

同窓会の納入依頼、RS ジャーナル、会報誌 21 号を同封の上、郵送。

5) 同窓会会報発行第 21 号発行（平成 19 年 6 月発行）

同窓会の納入依頼、RS ジャーナル、会員名簿を同封の上、郵送。

同窓会会報発行第 22 号発行（平成 20 年 3 月発行予定）

作成は終了。役員・理事の確認の上、発行時期を検討。

6) RS ネット（ホームページ）の運用 {RS ネットリニューアル実施予定（平成 20 年 2 月）}

依頼者の都合により、リニューアルが大幅に遅れている。トップページのみ3月中に、役員・理事にメールにて配信。そして、今後のリニューアルについて意見を集めていく。

平成20年度中には、リニューアルを完了させる予定である。

7) 祝電・年賀状送付

入学式の祝電は平成19年4月5日(木)、卒業式の祝電は平成20年3月4日(火)

8) 小冊子の作成について

平成16年から小冊子づくりの一環として「リハビリテーションスポーツゲーム集」を作成している。平成18年1月に一応の形となり、RSネットからダウンロードできるようになりました。会員によっては、講習会の際に配布し、参加者からは好評を得ている。現状の問題点としては、内容が特定の障害に偏っていることや、紹介しているゲームの数が少ない点である。今後については、できるかぎり種目数を増やしていく予定であり、必要に応じて再編集も考えている。一般に手軽に配布するためには、一項目ごとの内容を簡潔にして、ホームページから各自でダウンロードし、講習会等での配布できるように頁数も少なくする。また、専門的な書籍とするために、障害ごとの整理も必要だと考えている。今後の展開については、理事会にて検討し、具体化していく。

9) 第28回医療体育研究会 / 第11回日本アダブテッド体育・スポーツ学会

第9回合同大会「ワークショップ」を同窓会主催で実施

「障害のある方々へのスポーツプログラム」というテーマで、主に別府大学の看護学部の学生を対象にワークショップを行う。詳細は、同窓会会報誌22号を参照のこと。

10) 平成18年度卒業研究抄録集作成費補助 (RS15期)

同窓会として、学院生をサポートしていく。金額などの詳細は、理事会にて検討する。

2. 2号議案について

(1) 説明

会計部より説明・報告する。その後、承認される。

(2) 結果

1) 平成19年度収支決算報告

3. 3号議案について

(1) 説明

会長より説明後、新会員より挨拶。その後、承認される。

(2) 結果

1) 新会員の紹介

4. 4号議案について

(1) 説明

選挙管理委員の選出 { 秋山太郎 (15期) } 後、議案書にそって説明する。

選挙の結果、下記の役員・理事が承認される。

(2) 結果

1) 平成20年度同窓会役員・理事の選出

会 長 齊藤健夫 (8期)

副会長 岩淵典仁(8期) 石村祐輔(9期)
監事 井藤知世(15期) 大口友希(16期)
事務局 小林岳雄(13期)
会計部 梅崎多美(2期)
企画 久保田崇之(13期)
情報担当 長木希(5期)
通信部 RS ネット係 服部直充(3期) 安江徹太郎(6期)
通信係 内藤舞(15期) 鈴木真生子(16期)

各期代表理事

1期：木畑聡 2期：齋藤信哉 3期：服部直充 4期：滝澤幸孝 5期：阿蘊英子
6期：田島外志美 7期：入江由美子 8期：岩淵典仁 9期：中本淳子 10期：遠藤晋 11
期：五十嵐正雄 12期：江草朋樹 13期：小林岳雄 14期：横田篤志
15期：秋山太郎 16期：西岡輝

5. 5号議案について

(1)説明

会計部より説明・報告する。質疑の後、承認される。

(2)結果

1)平成 20 年度収支決算案

質疑：小林氏(13期)より理事会時の交通費の全額負担はできないのだろうと提案あり。回答：
会長齋藤健夫より理事会での検討課題として、来年度の同窓会にて報告予定。

6. 6号議案について

(1)説明

会長が議案書にそって説明する。その後、承認される。

(2)結果

1)理事会開催

2)第 16 回 RS 同窓会開催(研修会・勉強会・発表会、定期総会、懇親会)

3)RS ジャーナル発行

4)同窓会会員名簿発行

5)同窓会会報誌発行第 23 号発行

6)RS ネット運用

7)祝電・年賀状送付

8)小冊子の作成について

9)会員と学院間の交流

10)セミナーに関する事項

情報提供：滝沢氏(4期)より現在の日本障害者スポーツ協会のカリキュラムの動向や日本体育協会での障害者スポーツ指導者講習会の動向について説明あり。木畑氏(1期)が、前述の日本体育協会の中級指導者講習会にて、講師として参加。

7. 7号議案について

(1)説明

会長が議案書にそって説明する。質疑応答後、承認される。

詳細については理事会で検討する。

(2)結果

1)お祝い金について

慶弔に関する取り扱い（結婚） . 会員が結婚したとき、5000 円を廃止

* 経緯について補足（梅崎）

同窓会中期に、資金がなく支払いが困難であったこと。また、会員から連絡がなかったことから、以前よりこの規則の廃止が検討されていた。一部の OB・OG には配布された経緯がある。賛成多数により廃止が決定となる。

2)デジタルビデオカメラの購入について

購入する。機種については、理事会にて検討する。

3)学院生への支援について

* 経緯について補足（梅崎）

抄録を作成する資金は学院よりサポートはない。抄録自体は、学院生の活動を外部に発信する機会になり、RS の啓蒙につながる為、重要な位置づけである。

他学科も全て自費で作成している。

職リハの体育が無くなり、ストックする資金源はなくなった。

上記の理由などから、学生の学ぶ場を少しでも充実できるようにサポートする方向で、理事会にて妥当な策を検討する。

4) その他

8. 8号議案について

(1)説明

会長が議案書にそって説明する。その後、承認される。

(2)結果

1)クラウドシューレ教授の講演会について

今後に関しては、理事会にて前向きな話し合いを進めていく。

2. 会員近況報告

氏名：多田 友則 （11期）

勤務先： 医療法人社団 東北福祉会 介護予防通所介護 せんだんの丘ぶらす
医療法人社団 東北福祉会 介護老人保健施設 せんだんの丘

職名：介護福祉士 兼 リハビリテーション体育士

対象者： せんだんの丘ぶらす

介護認定・要支援1～2（介護予防通所介護利用者）

特定高齢者（行政からの委託事業） 一般中高年

せんだんの丘

介護認定・要支援1～2・要介護1～5（通所リハビリテーション利用者）

勤務内容： せんだんの丘ぶらす

- ・ 介護予防通所介護における個別運動プログラムの作成と実施。
- ・ 介護予防通所介護におけるスペシャルプログラムの作成と実施。
- ・ 行政からの委託事業である特定高齢者介護予防運動教室での運営・運動プログラムの作成と実施。
- ・ 地域包括支援センターからの委託事業である一般介護予防教室の運営・プログラムの作成と実施。
- ・ 一般中高年向けの運動教室の補助。
- ・ 各種企画の起案・運営・実施・補助。
- ・ その他介護予防通所介護における業務。
- ・ 各種研究の実施・補助。

せんだんの丘

- ・ 通所リハビリテーションにおける個別リハビリのプログラム作成と実施・補助。
- ・ 通所リハビリテーションにおける集団プログラムの作成と実施。
- ・ 通所リハビリテーションにおける小集団プログラムの作成と実施。
- ・ 各種企画の起案・運営・実施・補助。
- ・ 介護・送迎業務。
- ・ 各種計画書の作成。
- ・ その他通所リハビリテーションにおける業務。
- ・ 各種研究の実施・補助。

近況報告：特に変わったことはありませんが、相変わらず、仕事と育児でバタバタした日々を過ごしていますので、なかなかRSの集まりなどには参加できていません。逆に皆様の近況が知りたいです。

職 場 紹 介

氏名：鈴木 真生子（16期）

勤務先：医療法人社団 白鳳会 大角医院デイサービスセンター

職名：リハビリテーション体育士

対象者：デイサービス利用者 約20～30名/1日（曜日によって異なる）
介護認定を受けた方対象

勤務内容：主に運動プログラム指導（RS）、運動処方
（具体的には 準備体操・座位運動・集団運動・平行棒内運動・
マット上運動・マシントレーニングなどのプログラム指導）

その他送迎、介護業務など...

近況報告：RSを直接活かすことが出来る環境に感謝です。現場に関われば関わるほど奥深く・難しく...社会人1年目 日々勉強です！！

国リハ RS18期生 紹介

みつよしな おや
RS0801 光吉直哉 (ミツ)



誕生日 S.59年 9月 7日 血液型 AB型 出身地 岡山県

身長/体重 170cm/58kg 競技歴 サッカー・アイスホッケー

経歴 津山高校 香川大学 教育学部 教員浪人 現在

コメント：天性のリアクション芸人。まじめに行動すればするほど、その才能はいかなく発揮され、全ての人々を魅了する。その風貌から入学当時、

小泉元総理に似ていることで、「ソウリ」というニックネームが付いていた。また、早口であり、声のキーが高いのも特徴である。「障がい者と社会」がキーワードであり、体育を手段として選ぶことを23歳の春に決意。何事にも一生懸命で、趣味はボランティアとアルバイトである。愛車の today を乗りこなし、今日もバイトに勤しむ。

やまぐちひろ き
RS0802 山口裕輝 (グッさん)



誕生日 S.58年 11月 16日 血液型 A型 出身地 佐賀県

身長/体重 164cm/70kg 競技歴 硬式野球・ソフトボール

経歴 佐賀北高校 福岡大学 スポーツ科学部 佐賀リコー(株) 現在

コメント：中学校でバレー部、高校から大学まで野球部であった。また水泳も9年間程やっている。趣味は、料理・カクテル作り・スキューバダイビング・ダーツ・ギターなどととても幅広い。飲み会が大好きで人付き合いを大切に

しており、人脈は幅広く、誰とでも分け隔てなく気さくに接することができる。さらに、少年の心を忘れることなく、茶目っ気もたっぷりである。要するに豚骨ラーメンとお酒を愛してやまない、ただの酒飲みである。

やましたふみ や
RS0803 山下文弥 (Pちゃん)



誕生日 S.60年 8月 14日 血液型 O型 出身地 鹿児島県

身長/体重 170cm/83kg 競技歴 サッカー・剣道

経歴 鹿児島育英館高校 創造学園大学 ソーシャルワーク学部 現在

コメント：鹿児島県沖永良部島出身。小学校から大学までサッカーをやっており、高校・大学はサッカー推薦での入学というかなりの腕前をもって

いる。趣味は、映画鑑賞と運動をすることである。見た目とは裏腹に、とても優しく、おおらかな人間である。社交的で、学院はもちろん病院の患者さんや施設利用者の方など交友関係はととても広い。障がい者の競技スポーツに対する関心も高く、それに関わっていく人物であることは間違いない。ただ、酒と女に弱いのがたまにきずである。

4 . 会員研究報告

下記の通り、13 期の久保田崇之さんが 2008 年 1 月 26 日に川村義肢株式会社で開催された第 17 回日本障害者スポーツ学会において研究発表しました。

「 脳血管障害者におけるエルゴメータートレーニングの一例 」

社会福祉法人太陽の家	健康推進課	久保田崇之
	健康推進課	古手川俊明
	自立訓練支援課	服部 直充

RSnet では発表内容資料を適宜削除しています。

編集後記

会報 23 号は冬の編集になりました。昨日関東では雪が降っていましたが、みなさまに届くころは春が来ているかも・・・。

今号もなんとか発行することができました。みなさまのご協力に感謝いたします。

情報担当 長木 希

発行 : 平成 21 年 3 月 1 日

発行所 : 〒359 - 0042

埼玉県所沢市並木 4 - 1 国立障害者リハビリテーションセンター学院
リハビリテーション体育学科内

編集 : 長木 希

発行責任者 : 斎藤 健夫