

地域住民の睡眠障害に対するリラクゼーション (呼吸法・筋弛緩法)の効果

佐藤 裕見子

看護学部 地域保健看護学講座

京都府A市では、平成25年度から市民健診申込者約5,500人に対して睡眠に関する調査を実施し、35%の睡眠障害の疑いのある者をスクリーニングしフォローアップしている。

近年、社会の様々なストレスが睡眠に影響を及ぼしており、心身の不調がある時は睡眠の質が容易に低下し、逆に良い睡眠をとることは精神機能や病気の回復を早めるなど、脳機能や免疫機能に重要な役割を果たしていることがわかっている。

こうした中、薬に頼るのではなく、“非薬物療法による快眠へのニーズ”が人々の中で増大している。2014年厚生労働省は先行研究によるエビデンスをもとに健康づくりのための睡眠指針を策定したところである。

そこで、昨年度からA市において睡眠講座を開催し、睡眠指針による保健指導に加えて、リラクゼーション(呼吸法・筋弛緩法)を組み合わせた睡眠指導を実施している。これらの効果を明らかにすることで、一人ひとりが主体的にセルフケアに取り組める簡便な方策として普及を図ることとしたい。

健康運動への意識向上について —健康ウォーキングと運動療法のご紹介—

池本 敬博

医学教育研究センター 保健体育ユニット

私は平成元年から26年間京都の医療機関で運動療法の普及に尽力させていただき、昨年度より「人から信頼される優しい医療人の養成」を目標に本学に赴任させていただきました。また、学生数の増加と明治国際医療大学の認知度向上のため、競技力向上として陸上競技の投擲コーチング(ハンマー投等)に微力ながら貢献させていただいております。

学生に対する授業においては、予防医学の観点から生涯にわたる健康運動の重要性と、26年間で著者が実施した約5,000回の運動療法教室と約2,000回の外部講演・指導から培われた実践ノウハウを伝授し、学生が立派な医療人及び指導者になれるよう取り組んでおります。

授業の概要は、生活習慣病の予防と改善、ロコモ予防、転倒予防、認知症予防から健康運動指導者、ジュニア指導者養成の運動などです。

今回は健康ウォーキングと簡単自重運動をご紹介します。

皆様、日頃から体を動かして心身ともにリフレッシュを心掛けましょう。