

筑波大学久野研究室いきいき運動教室の挑戦：

筑波大学ウエルネスクラブ会長 矢部 健

久野譜也教授が行っている高齢者の体力維持・向上に関する研究に協力した高齢者を対象とする「いきいき運動教室」は、2020年 年初より出現した新型コロナウイルス感染症の影響で、活動場所の総合研究棟 D 棟が4月から閉鎖され、職員以外の入室は禁止された。

メンバーは、自宅での筋トレや自主的なウォーキングで体力の低下を防止し、健康を維持するようにとのことであった。メンバーは各自歩数計を所持し、毎日の歩数や運動量を歩数計に記録させ運動を続けたが、途中電池切れやデータのオーバーフローなどの問題が起り、メンバーは何回か大学が指定する特定の日時に、密を避けて大学に集合し歩数計のデータ取り込みの処理を行った。

一方、久野教授は、事態をこのままにしてはメンバーの健康が維持できないとの危機感から、格別の措置を講じていただいた。すなわち、完璧な感染防止の対策を講じた上での教室再開を実現すべく D 棟施設管理責任者との交渉の結果、8月から教室再開が可能となった。久野先生と関係者のご英断と実行に感謝したい。

体温測定、手指のアルコール消毒、更衣室の人数制限、運動教室の人数制限、運動器具の間隔、無用の私語の禁止、運動器具の使用後の消毒などを徹底した上で、教室は再開され順調に問題なく運営されている。

教室の運営に当たる大学院生は、メンバーが使用した運動器具をひとつひとつ丁寧にアルコール消毒を行い、献身的な努力を続けている。

今回の対策を機に、メンバーの教室参加の時間が厳密に配分された。今までは自由な参加が容認されていたので、週1回の参加になっていた小生だが、8月からは割り当てられた日時に週2回必ず参加するようになった。