

笹川保健財団 地域啓発活動助成

2021年1月20日

公益財団法人 笹川保健財団

会長 喜多悦子 殿

2020年度地域啓発活動助成
活動報告書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

地域のがんサバイバーのための運動プログラム啓発活動

活動団体名：

所属機関・職名 新潟医療福祉大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 准教授

活動者（助成申請者）名：

森下慎一郎

1. 活動の内容・実施経過

がんサバイバーのための運動プログラムを作成し、Web、SNS を通して、配信した。作成期限は 2020 年 8 月末までとし、2020 年 9 月のエンティテーブル・ルミナリエセレモニーに合わせて、配信した。具体的内容は、大学院生 3-4 名と協力して筋力増強運動、柔軟体操、バランス練習を作成した。がんサバイバーは個人によって基礎体力が異なるので、上級者用、中級者用、初心者用にわけて作成する。それぞれ 10 分程度の運動プログラムを作成した。



2. 活動の成果

運動プログラムを作成し、Youtube 上に配信した（URL <https://www.youtube.com/channel/UCVdxkBuaByHKDJPK2vTbgUA>）。自宅で運動を実施でき、がんサバイバーの身体機能は向上できると考えている。1 月 20 日時点でそれぞれの視聴回数は 14 回～47 回となっている。You tube 上にアップしているため、今後さらなる視聴回数が期待できる。さらに、本活動は Web を通して実施したため、全国のがんサバイバーも視聴することができ、多くの方に還元できたと考えている。

3. 今後の課題

今回はがんサバイバー全体を対象にした運動プログラムを作成したが、今後は各種のがん（乳がん、血液がん、肺がん、など）にマッチした、運動プログラムを作成する必要があると考える。

4. 活動の成果等の公表予定（学会、雑誌）

今後、がん理学療法部門研究会で発表できればと考えている。