

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 661 2022年 11月号 1部660円 友の会会員は会費に含まれています 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

You Tube 「代々木ハツラツ体操」の取り組み

コロナ禍でも新しいツールを利用してつながりを

数年前に発生した新型コロナウイルスによる感染症(以下・COVID-19)は社会全体に大きな影響を与えています。現在もCOVID-19は増加・減少を繰り返しながらも存在しており、感染予防を行いながら、新しい生活様式の確立が求められています。今回はCOVID-19により外出機会が減ってしまった方々への運動機会を増やすことを目的として、代々木病院リハビリテーション部(以下・代々木リハ部)が行ってきた活動(「代々木ハツラツ体操」)についてお伝えします。

「だれでも・楽しく・簡単に・体力維持」の発信を

「だれでも・楽しく・簡単に・体力維持」の発信を

代々木リハ部では、2021年の方針の一つとして、「コロナ禍で他者(スタッフ・患者様・ご家族様・学生など)と接する機会が制限されている中、画像・動画配信などの新しいツールを利用して、他者とのつながりを創出します」という内

体力維持できる代々木病院のオリジナル体操を作った、多くの人達に発信

「代々木ハツラツ体操」の誕生

まずは、体操に使用する曲について検討し、オリジナルで作ることも一瞬考えましたが、今回は知名度が高く、リズムが単純で動きと合わせやすい、芸人COMOさん

「代々木ハツラツ体操」の動画撮影

「代々木ハツラツ体操」です。体操の名前が決定したところで、今度は歌詞と体操内容を作成していくのですが、音源のテ

のスタッフに見てもらい、意見やアドバイスをたくさん頂きました。それを元に修正を重ね

You Tubeチャンネルの設立と配信

また動画配信をするにあたり、代々木病院リハビリテーション課のYouTubeチャンネルを設立し、2022年6月に「代々木ハツラツ体操」を配信することができました。「動画だけでは、体操のポイントや運動の効果が分かりにくい」という意見があり、体操内容と所要時間、運動の効果を同時に、YouTube

「代々木ハツラツ体操」の活用と今後の活動

2022年10月現在、「ハツラツ体操」の再生回数は338回となり、世間での認知度はまだまだ低いです。患者様やご家族から「見たよ」と言われることや、他部署より「別のバージョンを作ってほしい」との意見が寄せられており、とても嬉しく感じています。また、同じ法人のみさと協立病院からも「ハツラツ体操を病棟レ



代々木病院リハビリテーション部が設立したYouTube「代々木病院リハビリチャンネル」から「代々木ハツラツ体操」が配信されています(代々木病院ホームページからご覧になれます)。

千駄の萱

ここ千駄ヶ谷を主な舞台として起きたこと、いまさら何が、と言われるかもしれませんが、フクシマは完全にアンダーコントロールされています。日本の八月はアスリートが最高の状態でパフォーマンスを発揮できる理想的な気候。新型コロナウイルスはバブル方式で感染を完全に防ぎます。昨年おこなわれた東京オリンピックです。猛暑の中、多くのアスリートが出場辞退や途中棄権をして「日本に有利な大会」と言われ、ほぼすべての種目を無観客にしても新型コロナウイルスは開催前から、そして閉会後も感染拡大を続けました。東京開催決定から九年、開催して一年、福島はみんな故郷に帰ることができていますか？今年の夏は運動に適した「理想的な」気候でしたか？新型コロナは終息したでしょうか？▼国葬、旧統一教会、円高など目まぐるしい話題の流れに、一年前のことも記憶からなくなっていく勢いです。今年になってオリンピックをめぐる取引・贈賄のニュースも聞こえています。少Pを見て下さっている皆様へ有意義な情報を提供できるようにしたいと考えています。(み)