熊本保健科学大学
週刊 NEWSLETTER
2024. 7. 1
第 245号
発行 入試・広報課

学長室から

竹屋 元裕

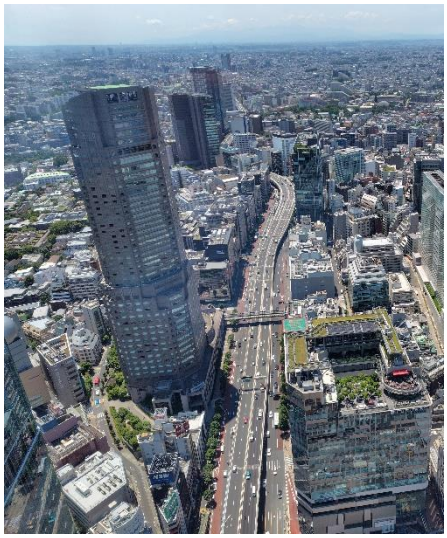
## “ロコモ”をご存知ですか？

昨年、或るPTの先生からこう言われた。「学長の足音は、最初にお見えになった時から変わりましたね」と。昨年といえば学長５年目。70歳を迎え、歩幅が短くなり、すり足になっていることが足音でわかるという。さすが理学療法士と感心している場合ではないと思った。

先月中旬、第61回日本リハビリテーション医学会学術集会に参加したが、多くの講演で話題になっていたのが“ロコモ”である。“ロコモ”とは日本整形外科学会が提唱した言葉で、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を意味する。「ロコモティブシンドローム」、略して“ロコモ”である。ロコモの程度は１度、２度、３度の３段階に分けられ、立ち上がりテスト、２ステップテスト、ロコモ25(25の質問)の３つの基準で判定するという。因みに、私はロコモ１度（移動機能の低下が始まっている状態）に該当した。

「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」にはロコモ度の判定法とともに、ロコモの予防方法（ロコモーショントレーニング、略してロコトレ）が紹介されている。片脚立ち、スクワット、腰痛体操や膝痛体操など、誰でも何処でも簡単にできる運動である。

同学術集会の現地参加者はリハビリ専門医に加え、PTをはじめとするセラピストや健康づくりの自治体関係者など4,000人を超えたとのこと。会場数もポスター会場を含め15会場におよび、主会場のセルリアンタワー東急ホテル以外に渋谷ヒカリエなど３つの施設が準備されていた。大規模再開発が進行中の渋谷では、会場間の移動に階段の上り下りや回り道が必要で、私にとっては「ロコトレ」の必要性を強く感じる機会となった。



日本リハビリテーション医学会学術集会の主会場となったセルリアンタワー東急ホテル（左の高層ビル）

３競技に出場する43選手にエールを送ったインカレ九州大会壮行会の会場

## ３競技の43選手を激励

### ――インカレ九州壮行会

インカレ九州大会の壮行会が６月26日（水）、50周年記念館でありました。

大会に出場するバレーボール女子、サッカー男子、フットサル男子の計43人の選手が紹介されました。竹屋元裕学長が「日頃の練習の成果を発揮してほしい。健闘を祈ります」、内田拓斗学友会会長（リハビリテーション学科理学療法学専攻３年）が「これまでのがんばりを大会にぶつけ、悔いのない大会にしてください」と、それぞれ激励しました。

選手を代表してバレーボール部の小松杏寧さん（看護学科１年）が力強く選手宣誓しました。今年のインカレ九州大会は鹿児島県で開催されます。（入試・広報課）

健康・スポーツ
教育研究センター
レポート

## ３年目迎えた「水上村子育て支援事業」

# 子どもの心身育てる　好評の育児講座

本学と水上村が締結した包括連携協定に基づく「水上村子育て支援事業」が３年目に入りました。今年度の最初の事業として、水上村保育所に通う幼児の保護者37名を対象とした「育児講座」と、保育士８名を対象とした「保育講座」を６月21日（金）、22日（土）の2日間、湯山保育所と岩野保育所で開催しました。

保護者向けの育児講座は昨年度も好評で、今回は「子どもの自己効力感の育て方」をテーマに講演しました。幼児期の運動遊びは、体だけなく心も育てると言われています。講演では、運動遊びが子どもの心と体にどのように結びつくのか、また、子どもの自己効力感（自分ならできるという感覚・自信）を効果的に育てるにはどのような点について気をつければよいのかということについて話しました。聴講した保護者からは、実際の生活場面における褒め方や叱り方など、日ごろ抱えている育児不安やストレスについて多数の質問や個別相談をいただきました。

今回のように保護者との懇談や相談対応をするたびに、育児と仕事の過密スケジュールに日々追われ落ち着つく暇もない親たちが、「自分の育児のやり方は正しいのか？」「今日も感情的に叱ってしまった…大丈夫か？」「果たして自分はいい親なのか？」など自問自答を繰り返してはため息をつき、それでも明日の我が子のために頑張り続けようという必死な想いや切なさを痛いほど感じます。今後も子どもの発達支援だけでなく、保護者の育児負担の軽減に対しても積極的な支援を継続していきたいと思います。

（健康・スポーツ教育研究センター　益満美寿）

岩野保育所で行われた育児講座

参加者の歓声に包まれた球技大会の会場

学友会日誌

## 盛況の球技（ボウリング）大会

# 学年超え熱い戦い展開

学友会恒例の球技大会（ボウリング）を６月15日（土）、熊本市中央区のスポルト熊本で開催しました。午前の部と午後の部で合計92人の学生が参加。コロナ明け後の大会としては最多人数となりました。

３～４人で編成したチームが合計得点を競いました。上位３チームには賞金が用意されたこともあり、男女ともに学年を超えた熱い戦いが繰り広げられました。会場内では、ストライクを取って、チームメイトと笑顔でハイタッチする姿があちこちで見られました。

初めて参加したリハビリテーション学科理学療法学専攻１年の阿萬洸志郎さん(18)は「とてもおもしろく、楽しかったです。今回は３年生の方々に勝てず、優勝を逃して悔しかったです。来年はもっと練習して必ず１位を取って賞金をゲットします！」と笑顔で話していました。（広報部部署長　荒木逸人）

ネットよもやま話

## サポート詐欺

# 嘘画面が出たら…慌てずブラウザを終了して

皆さんは「サポート詐欺」ってご存じでしょうか？　警察庁によりますと、サポート詐欺とは「パソコンでインターネットを閲覧中に、突然、ウイルス感染したかのような嘘の画面を表示させ、警告音を発生させるなどして、ユーザーの不安を煽り、画面に記載されたサポート窓口に電話をかけさせ、サポートの名目で金銭を騙し取しとったりする手口の詐欺」のことです。

この嘘の画面は特定のサイトへのアクセスや、特定の単語を検索した場合だけに表示されるものではありません。いつでもこの嘘の画面が表示される可能性があります。嘘の画面が表示された場合は、インターネットに接続しているブラウザを速やかに終了してください。嘘の画面が表示されている状況では、ブラウザの「×」ボタンは表示されていないことがほとんどです。そのような場合は「Ctrl」＋「Alt」＋「Delete」を同時に押してタスクマネージャを起動し、利用しているブラウザを選択して、右クリック→「タスクの終了」を選択することでブラウザを終了させることができます。

不安な場合はIR・情報システム室までお問い合わせください。（共通教育センター　山鹿敏臣）

科研費 ★★ 私の研究

## 全身温熱の腎保護作用におけるマクロファージの役割の解明

# 温熱効果を腎障害の軽減、予防に活用

基盤研究（C）
2024-28年

リハビリテーション学科
理学療法学専攻
岩下 佳弘 准教授

私たちは、温熱を腎障害の治療や予防に応用する研究をしています。慢性腎臓病モデルマウスを用いた実験で、温熱が疾患の進行を遅延させることが明らかになり、腎組織の熱ショックタンパク質増加と抗アポトーシスおよび抗酸化効果が確認されました。しかし、全身への受動温熱刺激は、神経系や循環系、血球など全身的な反応として捉える必要があります。今回の科研費研究では、特に血球への作用、特に単球とマクロファージへの温熱効果に焦点を当てています。

腎臓では、急性炎症期には炎症を促進するM1マクロファージが、慢性期には組織修復を助けるM2マクロファージが増加します。これが腎傷害に影響します。マクロファージの分化は組織環境に依存し、組織温度も影響すると考えられます。適切な温熱強度とタイミングを調整することで、マクロファージの分化を制御し、腎障害の軽減や予防が期待できます。

日本では慢性腎臓病患者が1300万人以上と推計されており、身近な環境での温熱効果を活用することで、透析導入までの期間を延長し、社会的な利益をもたらす可能性があります。

## 銀杏アラカルト

**■交通安全講習**　警察官を招いての交通安全講話が６月25日（火）、50周年記念館であり、210人の学生が参加しました＝**写真**。熊本北合志警察署交通第一課企画係の荒牧めぐみ巡査部長が県内の交通事故死者数の推移や内訳などを説明。横断歩行者の保護、あおり運転・飲酒運転の禁止などを事例や罰則も交え訴えました。また、交通事故で亡くなった高校生の父親の手紙を読み上げ、学生たちにハンドルをにぎることの重さについて改めて問い直しました。一方、本学でも自転車で通学する学生が増えていることから、「交通事故は突然やってきます。今はヘルメットの着用は努力義務ですが、今のうちから被るように」と呼びかけました。（入試・広報課）

## インフォメーション

| 週間行事予定（７月２日～８日） | |
|---|---|
| 7/2（火） | 大邱保健大学ウェルカムパーティー（12:10～　1204・1205会議室） |
| 7/5（金） | 情報の格付けに関する説明会（10:30～　50周年記念館） |
| 7/6（土）<br>10:35～11:05 | TKU特番<br>「夢に向かって一歩一歩～熊本保健科学大学で描く成長物語～」 |