

# QOL

Quality Of Life

QOL サポーター 新潟

vol. 59



新潟医療福祉大学 広報誌「QOL」サポーター新潟  
Vol.59 2022年9月30日発行



新潟市北区島見町1398番地 TEL:025-12571445(代)  
https://www.nuhw.ac.jp  
【入試事務室】TEL:025-12571445(9) E-mail:nyuusi@nuhw.ac.jp



02 【特集1】 自然人類学研究所 開設!

04 【特集2】 \秋に読みたい/ 教員おすすめBOOKS

06 【くらしサイエンス】

コミュニケーション研究者は“コミュニケーション能力”がキラリ

08 レッツセルフケア! ~“目ヂカラ”アップで“きれい”を引き出そう~

09 アスリートを支える 強化指定クラブの裏方に密着!!

10 キャンパスニュース

## INFORMATION

### 大学院

#### 国際協力機構(JICA)× 新潟医療福祉大学大学院連携 青年海外協力隊等プログラム

青年海外協力隊等に参加しながら修士の学位取得が可能!

JICA海外協力隊として活動しながら同時に修士の学位取得を目指す、画期的なプログラムです。派遣国での活動中も教員の指導を受けることができ、任地での活動が大学院の単位の一部として認められます。国際協力現場での実践を通して、国際保健協力に関わる人材としての資質能力を高めることを目的としています(派遣前・派遣中どちらの入学も可能です)。2012年の開



設以来、13名の隊員が本プログラムを修了されました。

#### 大学院冬のオープンキャンパスの ご案内 11月12日(土)

- ◎教員・現役大学院生によるセミナー
- ◎大学院概要説明・分野紹介・個別相談会など
- ※オープンキャンパスの詳細情報については大学院ホームページご案内いたします。
- URL: <https://nuhw.ac.jp/grad/>
- お問い合わせは大学院入試事務室まで。
- 2023年4月、大学院では定員増を予定、分野やコースを新設します。詳しくは大学院ホームページをご覧ください。
- ☑保健学専攻・自然人類学分野
- ☑理学療法学分野・リハビリテーション栄養学コース
- ☑健康科学専攻・スポーツ栄養学コース

### 学友会

#### 第22回伍桃祭(大学祭)案内

10月9日(日)・10日(月)

#### 今年のテーマ 「再生」

この度は、第22回伍桃祭が開催できることを嬉しく思うとともに、地域の皆様、協賛をいただきました企業様、教職員の皆様、多くの学生の皆さんの協力に深くお礼申し上げます。

今年も新型コロナウイルス感染症のために、思うように活動ができない中での準備となりますが、皆さんの創意工夫のおかげで対面開催にて準備を進めております。今年の伍桃祭のテーマは「再生」という

ことで、新型コロナウイルス感染症のために制限された友達との時間や距離を、伍桃祭を通して少しでも取り戻し、学生一人ひとりが今までは違う新しい1ページを再生しようという意味が込められています。各クラブ・サークルの出店や発表など私たち学生が日々頑張ってきたことを地域の皆様に見ていただける貴重な機会となっております。

また、学友会員も伍桃祭という大きなイベントのために日々精進してきました。最後になりますが、伍桃祭は協賛をしていただいた企業様やご協力していただいた皆様方のおかげで成り立っております。今年も多くのご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。



他にも盛り盛り盛りたくさん。



約3年ぶりに対面での開催ということに私たち学生にとっても思い出に残るような伍桃祭にできたら幸いです。  
第22回伍桃祭実行委員長兼学友会副会長  
臨床技術学科2年 針生 美海

## SNS INFORMATION



### 新潟医療福祉大学健康ラジオ617

Voicy

本学の教員が「健康になれる話」や「ちょっとした健康雑学」など、皆様の日々の生活に役立つ健康情報を配信しています! 通勤中などのスキマ時間や、勉強のおともに是非お聞きください!

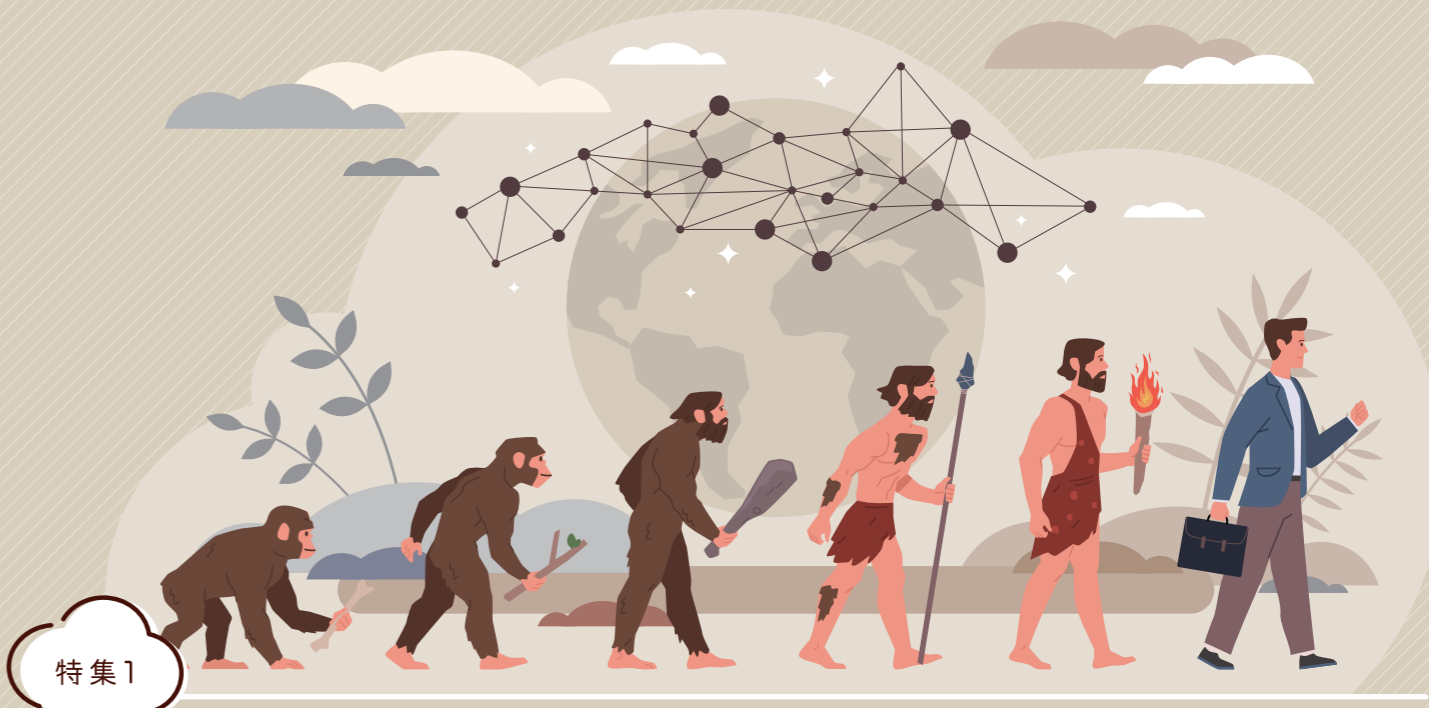
おすすめ配信はこちら

- 3つの冷えがある?! 冷え予防について
- 眼鏡を選ぶときのコツと選ぶときの注意点
- ケガをしない体づくり
- 肩こりやストレートネック、腰痛の悩みについて
- 子どもの言葉の発達を見守る“言語聴覚士”とは? など

他にも健康に役立つ配信が盛りだくさん!

フォローはこちらから





特集1

# 新潟医療福祉大学 自然人類学研究所 開設!

～骨から「人類」の成り立ち、歴史・暮らし・生と死を解き明かす～



## 自然人類学研究所とは?

本研究所では、骨学を中心とした人類学の研究を推進するとともに地方自治体や警察等と連携して、遺跡出土人骨鑑定や法医鑑定を積極的に受託します。加えて、高等教育機関において解剖学や運動学を担当することができる人材の養成に努めます。これらを通して、研究だけでなく社会に貢献することも目的とします。

## 所員

- ・所長  
奈良貴史(理学療法学科教授)
- ・研究員  
澤田純明(理学療法学科准教授)  
萩原康雄(理学療法学科講師)  
佐伯史子(理学療法学科助教)  
佐宗 亜衣子(理学療法学科助教)  
辰巳晃司(新潟医療福祉大学大学院)

## 研究内容

- ・Homo sapiens の誕生と拡散
- ・ネアンデルタール人類の絶滅に関する研究
- ・日本列島の更新世人類化石の探索
- ・関東地方の縄文から弥生時代の人骨の形態的および骨考古学的研究
- ・近世武家階級にみられる貴族の形質の人類学的研究
- ・骨形態に基づく過去の人びとの行動様式の復元
- ・古人骨の口腔内古病理の分析とそれに基づく先史社会の健康状態の解明
- ・複数理葬例における個体間の生物学的および社会的関係の解明に向けた古人骨分析
- ・解剖学的方法を用いた古人骨の身長復元
- ・骨組織形態学的方法を用いた人獣鑑別と種同定



## 実際にどのような

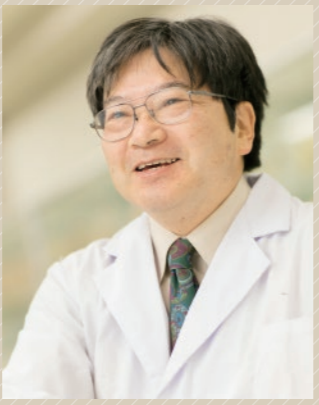
## 研究を行っているの?

自然人類学は、「生物としてのヒト」を総合的に研究する学問で、ヒトとは何かを科学的に偏りなく理解し、実証的で妥当性のある人間観を確立することを目標としています。その手法は多岐にわたっていますが、本学の自然人類学研究所は、主に骨からヒトにアプローチしているのが特徴です。研究所員の研究テーマは、人類進化、バイオメカニ

ズム、骨考古学、古病理学など様々ですが、研究所をあげて取り組んでいるのが遺跡から出土した人骨の鑑定業務です。遺跡の発掘調査には大学の研究室などが研究テーマを立てて遺跡を発掘する学術調査と高速道路などの開発に伴い遺跡が破壊される前に遺跡を記録保存する行政調査があります。この行政調査で必ずしも人骨が出土するわけ

ではありませんが、少なからずの遺跡から人骨が発見されます(写真上)。発掘を担当する考古学者は、土器や石器に関しては専門知識を持ち合わせていますが、日本の大学の考古学専攻は文学部史学科に属することが多いので、人骨に関するの教育を受ける機会が少なく、出土した人骨の性別や死亡年齢を推定することが一般的に困難です。このような状況下では人骨研究を外部に委託するのが通常です。当研究所では、受託研究としてこの業務を積極的に引き受けています。日本で出土人骨研究を大学の研究組織として行っているのは他に知られていません。現在も新潟県のほかに岩手県・群馬県・神奈川県など日本全国から依頼を受けている研究所には調査研究中の人骨が多数あります。中でも、新潟県阿賀野市土橋遺跡の人骨は、

縄文時代の葬法を解明するうえでも貴重な例だと注目を浴びています。土橋遺跡の人骨は、遺体を焼いた後、上腕骨などの長い骨を并桁状に配置し、その中央部に頭骨や椎骨などを意図的に置いたものです(写真下)。この人骨は現在大学に搬入され、研究所内で発掘調査が進行中です。このような事例は今まで知られていなく、縄文時代の心性の歴史を解明する上でも、どのような人物の骨がこのような特殊な葬法をされたのか研究成果の公表が期待されています。



所長 奈良 貴史  
(理学療法学科 教授)

自然人類学研究所は、骨を研究することにより人類の進化の過程から江戸時代の生活環境まで、あらゆる人々の歴史の1ページを解明し、その成果を一般の人々に分かりやすく公表することを目指しています。





### ケースワークの原則 [新訳改訂版]

—援助関係を形成する技法

[誠信書房 2006]

F.P.バイステック:著  
尾崎新・福田俊子・原田和幸:訳

バイステックは、援助関係こそがケースワーク臨床の基礎であり、ケースワーク臨床のソーシャルワーカーとクライアントの援助関係が固有にもつ重要な要素を明らかにし、援助関係の形成に必要な7つの原則を示しました。原著である「The Casework Relationship」は1957年に書かれたものですが、この原則は現在のソーシャルワークでも活用されており、ソーシャルワークにおける援助関係を構築する際の考え方を学ぶことができます。ソーシャルワーカーを目指す方はぜひ一読ください。



社会福祉学科  
中井 良育 講師



### 峠

新潮文庫新装版

[新潮社 2003]

司馬遼太郎:著

今年6月に公開された映画「峠 最後のサムライ」の原作である本著は3冊にもわたる超大作です。映画を観た方はもちろん、まだ観ていない方も、新潟に住んでいるなら是非読んでいただきたい本です。越後長岡藩家老・河井継之助が新政府軍に対抗する道を選んだ英雄の悲劇を描いた本であり、新潟の幕末から明治にかけての歴史を知るきっかけになると思います。



救急救命学科  
竹井 豊 教授



### Dark Horse

「好きなことだけで生きる人」が成功する時代

[三笠書房 2021]

トッド・ローズ、オギ・オーガス:著  
大浦千鶴子:訳

自分が何をしたいのかわからない。自分自身の「本音」がわからない。そのような悩みを持つ人は、私のところに進路相談に来る学生たちだけに限ったことではありません。偏差値を重視する「標準化の時代」から、一人ひとりの個性が大切にされる「個別化の時代」に変化しつつある今、必ずしも「他の皆」が歩んでいる人生と同じような道筋を歩む必要はないのだと、ぐっと背中を押してくれるような一冊です。



健康スポーツ学科  
山本 悦史 助教



### 数式不要! はめ込み統計学

—EZRでできる保健医療統計これだけ

[医学書院 2021]

加藤丈夫:著

無料で使える統計解析ソフトを使って統計について学べます。保健師ジャーナルという雑誌に連載されていたものをまとめたもので、統計に苦手意識がある人にも取り組みやすいように記されています。ソフトを実際を使ってみて出力される結果やグラフをみると学生もわくわくするようです。分析の基本的な考え方を本書で学んだうえで、さらには統計を手段として価値ある研究を進展させてもらえることを期待しています。



看護学科  
杉本 洋 教授



### 秋に読みたい

# 教員おすすめ BOOKS

秋と言えば「読書の秋」。今回は、秋の夜長に読みたい本を先生方におすすめしてもらいました。普段は読まないジャンルにもちょっと手を伸ばしてみると、新しい世界が皆さんを待っているかもしれません。



「読書は他人の思索の痕跡をなぞっているだけ」とショウペンハウエルは書きましたが、大切なのは読み方です。皆さんには乱読でもとにかく読んで、自分なりに考えてみることをお勧めします。必ずしも最後まで読み切る必要はありません。読書を大いに楽しめば、人生が豊かになります。

「読書は他人の思索の痕跡をなぞっているだけ」とショウペンハウエルは書きましたが、大切なのは読み方です。皆さんには乱読でもとにかく読んで、自分なりに考えてみることをお勧めします。必ずしも最後まで読み切る必要はありません。読書を大いに楽しめば、人生が豊かになります。

あらゆるものがインターネットで処理される中、私は画面上で文字を追うのが苦手です。電子書籍があっても、やはり手に取ってみなければ、読んだ気持ちになれませんし、肝心の中身も頭に残らないのです。これも昔からの習慣ですが、本を買うのが好きです。医学に関係する本が多かったため、買うと何となく内容を理解したような気になって安心できること、線を引いて確認できることが大きかったです。

新幹線で週に何度も東京を往復していた頃は、東京駅構内の書店で新書を買いたい求め、車内で斜め読みしていました。ところが、帰宅して書架に収めようとすると、その本が既に並んでいることが一度ならずあり、認知症の始まりでは、と心配になりました。コロナ禍で東京出張を控えて2年以上になり、同じ症状は確認できないのですが、認知症は進行していないと信じています。

### 学生時代の読書にまつわるエピソード



学長 西澤 正豊

### 病院で死ぬということ

[文藝春秋 1996] 山崎章郎:著



初めて読んだ時は衝撃を受けました。著者はわが国における「ホスピス運動」を当初から実践してきたお一人です。がんの緩和ケアは、技術的には当時と比較にならないほど進歩しましたが、当事者のところに寄り添えているでしょうか。がんに限らず、医療は「その人らしさ」を尊重した対応になっているでしょうか。著者は現在、ステージ4の大腸がんで闘病しておられる由ですが、現状をどうご覧になっているでしょうか。

### 他者の靴を履く

アナークキック・エンパシーのすすめ

[文藝春秋 2021] ブレイディみかこ:著



エンパシーempathyとはどういうことか。よく似た単語ですが、シンパシーsympathyとはどう違うのか。他者のために働く「優れたQOLサポーター」となることを目標とする本学学生の皆さんには、エンパシーという概念をよく理解することが不可欠です。どうしたらエンパシーを身に付けることができるのかまで考えさせてくれる本書は、エンパシーに関する最も優れた入門書です。

### 痴呆を生きるということ

岩波新書847

[岩波書店 2003] 小澤 勲:著



痴呆から認知症と名称変更される以前に刊行された本ではありますが、「認知症の当事者はどう感じているのか」という今では当然の疑問に、医療介護従事者の目を向けさせ、認知症を巡る誤解を正すきっかけとなった、まさに目からウロコの奇跡のような一冊です。認知症が疑われる方と一緒に暮らしている皆さんにぜひ読んでいただき、認知症の人たちのこころの動きを分かって接していただきたいと願っています。

### 学長のオススメ3選



今回ご紹介した本は、すべて大学図書館に入荷しました。また、この他にも多数の本をご紹介いただいています。ぜひ図書館の「おすすめ本コーナー」もご利用ください。



新潟医療福祉大学図書館 @nuhw\_lib nuhw\_lib



### 痛み探偵の事件簿

[日本医事新報社 2021]

須田万勢:著

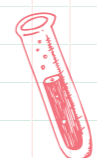
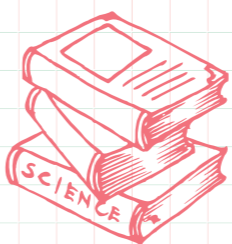
この本、とにかく推理小説のような面白さがあります。ある難治性の疼痛を愁訴とする患者さんが来院される。渡村クリニック院長は経験豊富な先生だが原因がわからない。そこで写六という西洋医学と東洋医学に精通し、超音波エコーを自由に操る医師(著者の須田先生)が登場し、患者の症状のある部分に着目し、触診所見やラボデータ、エコー所見も加味した病態把握とそれに応じた治療を開始する。総合診療を目指す医学生やPT、OT、鍼灸師を目指す学生さんにも一読していただきたい本です。



鍼灸健康学科  
※認定学校申請中  
粕谷 大智 教授

$$E_1 + v_1 = E_2$$

# くどし サイエンス



$$S_x = U \sin^2 \theta = \frac{U}{g} \sin \theta \cos \theta$$

テーマ

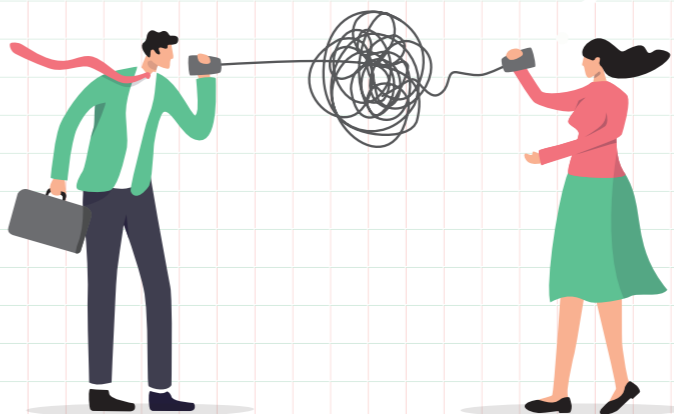
## コミュニケーション研究者は 「コミュニケーション能力」がキラライ

### 「コミュニケーション能力」という呪い

「今の時代求められているのは、「コミュニケーション能力」ということに異を唱える人はほとんどいないでしょう。ですが「コミュニケーション能力」とは一体何でしょうか？人見知りしないこと？ノリの良さ？友達が多いこと？実体があるようでないこの「コミュニケーション能力」。実体がないのにどこにいても逃れることができません。まるでその人の人としての価値を規定するかのよう、逃げてでも逃げてでもこまでも追いかけてくる「コミュニケーション能力」という言葉を、「コミュニケーション研究者である私は呪いの言葉だと思っています。」



作業療法学科  
五十嵐 紀子 准教授



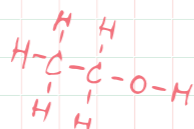
## 人を苦しめる「コミュニケーション能力」

## コミュニケーションとは何か

## 自分だけの力じゃない

私は「コミュニケーション学入門」という授業を担当していますが、

授業の初めの方で「コミュニケーション能力」の話をしていきます。コミュニケーション能力が大切、という話ではなく、「コミュニケーション能力」という言葉が気持ち悪いと感じている理由を話します。うまくコミュニケーションをとる方法が学べると思って履修したのに、コミュニケーション能力は気持ち悪いと言われた、などといった苦情が出るのではと思うのですが、苦情どころか気持ちが悪くなったというお礼のような振り返りコメントが、年々多く寄せられるようになっていきます。幼少の頃から絶えることなくさらされてきたコミュニケーション能力の重圧からようやく抜け出せるかもしれない、という安堵が痛いほど伝わってきます。

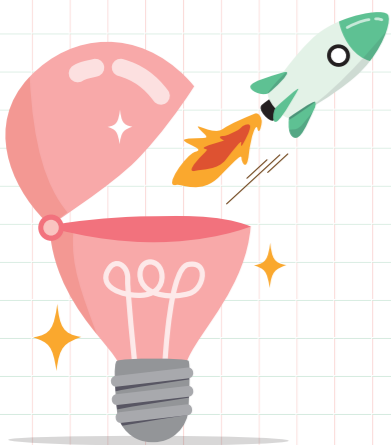


「コミュニケーションとは」とネット検索すると、情報や気持ち、考えなどを伝える合う行為であると書かれているものが多く見つけられます。ですが、心理学者のポール・ワツラヴィックが残した名言「人はコミュニケーションしないわけにはいかない」が示すように、私たちは無意識であっても常に誰かに影響を与え続ける存在であるため、伝えようとしなくても何かしら無意識に伝えてしまっています。また、伝えようと思っていることがそのまま受け止められるとも限りません。

「コミュニケーション」は様々なものに影響を受けるため、自分だけでは何ともならないことも大いに含まれます。そこに、個人が学習で身につけることのできる「能力」を組み合わせることに無理がある、それが、「コミュニケーション能力」という言葉が気持ち悪いと感じる理由です。最近の学生さんとはとてもまじめで素直です。「人のせいにしてはいけない」と言われて育ち、自分のせいじゃないことまで自分のせいだと思いつ込んでいる人も少なくありません。「コミュニケーション能力」という言葉に息苦しさを感じたら、「自分のせいじゃない」と考える思い切りも時には必要ではないかと考えています。

もありません。そして、「コミュニケーションは自分だけで完結するものではなく、相互作用であるため、より良いコミュニケーションを求めるのであれば、そのプロセス

やそれによって新たに生まれた現象にも注目する必要があります。





ダンス部  
健康スポーツ学科 2年  
須崎 友馬 さん

# アスリートを支える 強化指定クラブの裏方に密着!!

本学は全12種目を強化クラブとして指定し、トップアスリートおよび指導者の育成に取り組んでいます。今回は、アスリートを裏側から支える強化指定クラブの“裏方”についてご紹介します。

ダンス部外からのサポート体制について教えてください。

大学内では、健康スポーツ学科の三瀬先生に体幹を鍛えるトレーニングや身体のコンディショニングを担当いただいています。

現在のダンス部は、ダンサーとマネージャーという分け方はなく、ダンサー全員で色々な役割を分担する形をとっています。主務・広報・音源・衛生・同窓会等、基本的に主学年は3年生になりますが、そこに1・2・4年生がサポートにつく形になっています。私は広報担当で、SNSでの部員紹介や大会前のカウントダウン企画の立案・投稿を担当しています。

はじめに、ダンス部について教えてください。

現在の部員は18名です。4年生2名、3年生8名、2年生4名、1年生4名です。経験者もいれば初心者もいるのですが、経験者の中にも創作ダンスの経験者は多くはないので、日々お互いに色々なアイデアを出し合っており、作品を創っています。平日の練習は16時40分～19時10分、他の競技に比べ常に運動しているというより、振り付けを作る等、考える時間もあるのがダンス部の特徴です。大きな大会がいくつかあるのですが、先日行われた全日本高校大学ダンスフェスティバル(神戸)にて作品『今』の祈りに終止符を『が』が入りました!



健康栄養学科の宮本先生には、栄養トレーナーとして、美しく強い身体をつくるための食事の基本を教えてくださいました。日々の食事と運動量を宮本先生に報告すると、必要なカロリーや栄養素も個別に指導してもらえます。また、大会前は練習量が増えたり、緊張で食欲が減退しがちですが、そういった時でも食べやすい食事のアドバイスもいただいています。部員一人ひとりに合わせた身体のケアをしてもらえる環境は、沢山の学科がワンキャンパスに集まっている本学ならではの特権だと思います。



ダンサーに多い怪我として、体が柔らかくする事で起こる捻挫や、練習過多による慢性的な痛みがあるのですが、健康スポーツ学科の授業の「コンディショニング論」や「解剖学」も身体のメンテナンスをする上で非常に役に立っていると感じています。



須崎さんご自身について教えてください。

実は、ダンスは大学入学後に始めました。元々競泳をやっていたので、競泳の研究が盛んな新潟医療福祉大学に進学したのですが、1年次のダンスの授業をきっかけにダンス部監督の若井先生から「ぜひ度ダンス部の練習に参加してみないか」と誘われたのがダンス部との出会いです。大学に入ったら新しいことにチャレンジしてみたいと思っていたため見学に行きました。先輩後輩の風通しが良く、年齢やダンス歴に関係なくお互いに色々なアイデアや意見を率直に言い合える優しい雰囲気にも惹かれて、ダンスを始めました。勉強に関しては、元々興味があった水泳の研究もやりたいと考えているため、研究

大学外では、理学療法学科卒業生でダンス部OGの鈴木真美さんに、PTトレーナーとしてサポートしていただいています。毎日10分間のウォーミングアップを行うのですが、今年度は今までのものをブラッシュアップし、短時間でも身体がしっかりと温まり、関節の可動域が広がる様に変更していただきました。さらに、リ्यूーとびあ新潟市民芸術文化会館専属舞踊団のNobin Company Niigataの浅海侑加さんや、ジョフォアポブラヴスキーさんにワークショップとして本学にお越しいただき、振付やリフト技術上の指導もお願いしています。世界の最前線で活躍するプロのダンサーから直接指導が受けられたことは貴重な経験になりました。

最後にメッセージをお願いします。

創作ダンスになじみがない方も多くいますが、大会以外に何枚も写真を撮りたいという方も多くいます。2年生ですが、学会にも参加させていただけました。入学時は競泳のコーチを目指していたのですが、研究者の道にも興味が出てきていて、部活動との両立は大変ですが、毎日が充実しています。

## レッツ セルフケア!

# “目ギカラ”アップで “きれい”を引き出そう

今回は、ストレス緩和と美容効果に期待できる、とっておきのツボをご紹介します!

みなさんは、健康鍼灸(けんびんきゅう)や美容鍼灸(びようしんきゅう)という言葉を知っていますか? 鍼(はり)や灸(きゅう)を用いて美容を目的に施術することです。

私の美容鍼灸の考えは、美しさの基盤には必ず健康が表裏一体に存在している「健美互根」であり、鍼灸の役割は心身両面の健美のサポートだと考えています。心が沈んでいる、病気ではないけど疲れがでている、そんな心身のバランスを崩した時、みなさんのお顔や身体の状態はどうでしょうか? 私は寝不足が続くと「なんか今日は顔が疲れているな」なんて言われることが多々あります。そういった不調をまっとうしてお顔・身体は本来の美しさが失われています。鍼灸は、日々の生活のバランスの乱れを調整し、心身を元気にしてくれるため、その本来の美しさを引き出してくれる治療です。

さて、みなさんは、常日頃スマホやパソコンにらめっことしていませんか? 目の疲れやドライアイ、ストレス、肩こり、頭痛など、いつの間にか眉間にチカラが入っていませんか? 実はその積み重ねが目や目の周囲のくま、そして眉間のシワを作るきっかけになってしまっています。「目は口ほどに物を言う」と言いますが、マスク生活の現代では、目の印象があなたの印象を作っていると言っても過言ではありません。

今回は目の疲れを緩和すると共に、目をぱっちりさせ、目チカラUPができ、更にはストレス緩和、リフトアップにもつながる、「経穴(ツボ)」をご紹介します。是非、セルフケアとして使ってみてくださいね。

※補足※ 鍼灸は、自律神経の調整、循環の改善、内分泌系(ホルモン)、免疫系、鎮痛などへの作用が明らかになっています。

## ストレス緩和・ リフトアップに効果的!

**神門**

場所 耳の上で三角のくぼみの下から約1/3くらいの外側縁の内側  
※正確な位置にこだわらず三角のくぼみの外側をつまみ押しながら引き上げましょう。

効果 ストレス緩和、鎮痛、不眠など

**眼**

場所 耳たぶの真ん中

効果 目の症状(眼精疲労、ものもらいなど)



【刺激回数や程度】神門から眼の順に左右約10秒×3回、神門を親指と人差し指で挟むような形で人差し指の親指側の側面で痛気持ちいいくらいの強さで、少し耳を上方に引き上げるように押し上げましょう。  
【注意点】耳を引き上げる際には周囲の皮膚も引っ張られるので引っ張り上げすぎないように。

## 目の疲れに効果的!

**攒竹**

場所 眉毛の内端のくぼみ

効果 目の疲れ・痛み・腫れ、頭痛、めまい、眼瞼けいれんなど

**太陽**

場所 こめかみ(眉尻と目尻の間の外側)のややくぼんだところ。

効果 目の充血、目の腫れ・痛み、頭痛、めまい、顔面の痛みなど



【刺激回数や程度】左右約10秒×3回、左右一緒に親指の指腹でゆっくりと心地良いくらい(初めは少し軽めでOK)の強さで押し上げましょう。  
【注意点】神経の枝があり、強く押しすぎると痛みが残る場合があります。

## 顔の症状に効果的!

カンタンおすすめ!

**合谷**

場所 手の甲、親指と人差し指の付け根、人差し指側

効果 目の疲れ・痛み・腫れ、頭痛、風邪、歯の痛みなど



【刺激回数や程度】左右約10秒×3回～5回、片方ずつ親指の指腹を使ってゆっくりと力を入れていきましょう。痛気持ちいいくらいの強さで押し上げましょう。  
【注意点】強く押しすぎると違和感や内出血になりかねません。

新潟医療福祉大学  
ダンス部 SNS

@nuhwddance  
@nuhwddance0311

YouTube  
新潟医療福祉大学  
ダンス部

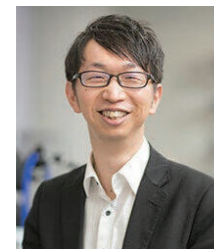


# リハビリテーション科学とスポーツ科学の融合による先端的研究拠点

— Sports & Health for All in Niigata —

**理学療法学科齊藤慧講師らの研究が国際誌「Neuroscience」に掲載されました！**

後頭頂皮質は触覚情報を処理する大脳皮質領域のひとつであり、手指で触れた物体の形状などを識別するときに重要な役割を果たしています。我々の研究グループは、右大脳半球の後頭頂皮質に対して微弱なノイズ電流（tRNS）を与えることで右手指の触覚機能が向上する一方、刺激前の弁別能力が高い対象者では、左大脳半球の後頭頂皮質にtRNSを与えると弁別能力が低下することを明らかにしました。



理学療法学科 齊藤 慧 講師

「tRNSが右手指の触覚機能にもたらす効果が異なることが示されました。脳卒中などの中枢神経疾患に罹患すると多くの患者で触覚機能が低下することがわかっています。しかし、脳卒中によって低下した触覚機能を改善させる治療法は未だ確立されていません。今後、後頭頂皮質に対するtRNSが触覚機能障がいへのアプローチできる新たなリハビリテーション手法となることが期待できるといえるでしょう。」

**理学療法学科大西秀明教授らの研究が国際誌「Cerebral Cortex」に掲載されました！**

体性感覚機能を評価するため「二点識別覚検査」は臨床場面ではしばしば用いられます。この二点識別覚は体性感覚の空間識別能力を反映しており、大脳皮質の多くの領域が関与していることがわかっていますが、それぞれの領域がどのような役割を担っているのか、まだまだ不明な点が多いのが現状です。

そこで本研究では、若年健康者における皮質灰白質（GM）容積と二点識別覚閾値との関係を詳細に解析し、体性感覚機能の個人差を反映する脳構造の特徴を調べました。まず、健康な若年成人を対象にして、パーソナルコンピュータで制御可能な特殊な検査装置を用いて二点識別覚閾値を測定しました。その後、3T MRI スキャナーを用いて取得したT1強調MRI構造画像を対象にしてvoxel-based morphometry法（VBM法）を用いてGM容積を算出しました。二点識別覚閾値とGM容積の関係を重回帰分析した結果、二点識別覚閾値が低いほど体性感覚機能が優れているほど、対側半球の中側頭回から下頭頂小葉までのGM容積が少ないことが判明しました。この結果は、皮質GM容積は体性感覚機能のバイオマーカーとなり得る可能性があることを示唆しています。



理学療法学科 大西 秀明 教授

一般的にパフォーマンスが良いと、それに関連する特定の皮質領域の容積が大き

**《大西先生からのコメント》**

いと考えられがちですが、今回の研究ではパフォーマンスが良いほど皮質の特定領域の容積が少ないことを示しました。このような関係性機能が良いほど特定の皮質領域が小さいは、注意機能や認知機能などでも報告されていますが、体性感覚機能に関連してこのような関係性を明らかにしたのは世界初であり、体性感覚情報処理に関する理解を深めるものだと考えています。

**《本研究成果のポイント》**

1. 左右の後頭頂皮質に対する経頭蓋電気刺激後に右手指の触覚方位弁別能力が変化するかどうかを検証しました。
2. 右大脳半球の後頭頂皮質に対して経頭蓋ノイズ電流刺激（tRNS）を与えることで右手指の触覚方位弁別能力が向上しました。
3. 刺激前の弁別能力が高い対象者では、左大脳半球の後頭頂皮質にtRNSを与えることで右手の弁別能力は低下しました。
4. 頭皮上から微弱なパルス電流を与える経頭蓋パルス電流刺激（tPCS）を後頭頂皮質に与えたときには右手指の弁別能力は変化しませんでした。



**《健康スポーツ学科3年 鈴木豪さんからのコメント》**

幼児に楽しいと感じてもらうには、成功体験をしてもらうことが重要であり、「できたー！上手かったー！と私たちが応援や褒めるなどの声かけをして、幼児と一緒に喜び・共感することが大切だと学びました。園児からも「佐近先生の運動楽しい！」と言ってもらっています。

**健康スポーツ学科佐近慎平准教授が弥彦村と共同で「幼児の体力向上事業」を実施しました**

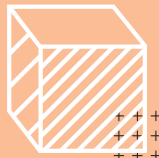
健康スポーツ学科の佐近慎平准教授が弥彦村と共同で「幼児の体力向上事業」を実施しました。

この事業は、幼児が様々な遊びの中で体を動かす楽しさを味わうことで、進んで運動に取り組む、体力向上を図ることを目的としています。実施内容として、弥彦村の保育園（3園）に3～4歳児の児童を対象に、運動能力調査、生活習慣調査、四つ這い運動の介入研究を行いました。佐近准教授が研究している「楽しさが先導する四つ這い運動」を実施することで、幼児は、①顔面外傷の予防 ②四肢の協応性の向上 ③体幹群の可動域拡大と機能強化 ④バランス能力向上が期待されます。また、保育者による幼児の転倒時に顔を守る力の指導法についての研究も推進し、幼児期の身体教育、発育発達支援にも取り組んでいます。

SHAINプロジェクトとは 文部科学省 平成29年度 私立大学研究ブランディング事業の選定プロジェクトの通称。リハビリテーション科学とスポーツ科学の融合により「Sports & Health for All in Niigata (SHAIN)」=地域住民からアスリートまですべての人が安全にスポーツを楽しみ、幸せな生涯を過ごす新潟県」の創出を目指します。

## CAMPUS NEWS

## キャンパスニュース ホットで旬なニュースをお届け！



### 【水泳部】水沼尚輝選手 世界水泳選手権で銀メダルを獲得！

第19回FINA世界水泳選手権ベスト大会に日本代表として出場した水泳部の水沼尚輝選手（本学職員）が、6月24日（金）に行われた男子100mバタフライ決勝で50秒94をマークして銀メダルを獲得しました。

世界選手権のこの種目で日本選手がメダルを獲得したのは初めてです。



写真 ©PICSPORT

### 【男子サッカー部】2023年シーズンより、小森飛純選手がジェフユナイテッド市原・千葉に、オナイウ情滋選手がベガルタ仙台に加入内定！

2023年シーズンより、本学サッカー部の小森飛純選手（健康スポーツ学科4年、富山第一高校出身）がジェフユナイテッド市原・千葉に、オナイウ情滋選手（健康スポーツ学科4年、正智深谷高校出身）がベガルタ仙台にそれぞれ加入内定しました。

内定後、学内にて記者会見が行われ、それぞれ加入の喜びや決意を述べました。

### 《小森選手のコメント》

小さい頃からの夢であったプロサッカー選手への歴史ある素晴らしいクラブでスタートできることを嬉しく思います。これまで自分に携わっていたいた全体的な感謝の気持ちをゴールという結果で恩返しし、全身全霊ジェフユナイテッド市原・千葉のために戦います。応援よろしくお願いします。

### 《オナイウ選手のコメント》

これまで自分を支えてくれた家族、指導者の方々、チームメイトに感謝し、ここがゴールではなくスタートであることを忘れずに努力を積み重ね続けます。1日

でも早くチームの勝利に貢献し、ファン、サポーターの皆様と喜びを分かち合えるようがんばります。これから応援よろしくお願ひいたします。

オナイウ 情滋 選手 (ベガルタ仙台 加入内定)

小森 飛純 選手 (ジェフユナイテッド市原・千葉 加入内定)

### 【理学療法学科】丸山紗永さんと江玉睦明教授らの研究が国際誌「Journal of Clinical Medicine」に掲載されました！

本学は、令和3年度スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」に選定され、女性アスリートの活躍に向けた支援や、ジュニア層を含む女性アスリートが健康にスポーツを継続できる環境を整備することを目的として研究を進めています。

本研究では、重篤な膝関節のスポーツ傷害である膝前十字韌帯（ACL）損傷に着目し、月経周期との関係性について研究を行いました。

ACL損傷は、代表的なスポーツ傷害の一つで、ACLの発生率は男性より女性の方が高いことや、月経周期により発生率が変化することが知られています。この性差の要因として、女性ホルモンの変動すなわち月経周期が関与していると考えられています。本研究では、正常月経と月経不順に着目して、アスリートと非アスリートを対象に、月経周期と膝関節弛緩性（膝関節の柔軟性）の関係について検証しました。

その結果、アスリートのグループでは、月経不順かそうでないかでACL損傷リスクの変化は見られませんでした。また、卵胞後期から黄体期にかけてACL損傷のリスクが高くなる可能性が考えられます。また、非アスリートのグループでは、正常月経群よりも月経不順群のほうがACL損傷のリスクとなる要因が少ない可能性が考えられました。



理学療法学科 江玉 睦明 教授



理学療法学科 丸山 紗永 さん

### 【理学療法学科】佐々木亮樹さん（理学療法学科11期生）と大西秀明教授らのレビュー論文が「European Journal of Neuroscience」に掲載されました！

脳卒中後には、約50〜80%という高い頻度で体の感覚障害が生じます。しかし、体の感覚機能を再建するためのリハビリテーション効果は、はっきりとした根拠が示されていないのが現状です。

近年、損傷した脳部位に反復的な磁気刺激や微弱な電気刺激を行う「NIBS（非侵襲的脳刺激）」と呼ばれる手法が注目を集めており、身体の運動機能をつかさどる一次運動野と呼ばれる部分に対しての使用が普及してきています。

一方、体の感覚機能を向上させる目的でもNIBSは使用されますが、一次運動野への使用と比較すると有効なエビデンスが少ないのが現状です。

そこで本研究では、NIBSが体の感覚機能の改善にも効果を及ぼすのかを明らかにするために、より詳細な文的研究を行いました。

その結果、既存のNIBSの手法は、体の感覚機能に対して比較的低い効果に留まることが示されました。この結果を踏まえ、体の感覚機能をより効果的に変調させる新たなNIBS手法を開発する必要があります。と結論づけられました。



佐々木 亮樹 さん (理学療法学科 11期生)