

新型コロナウイルス禍 道場での感染症防止

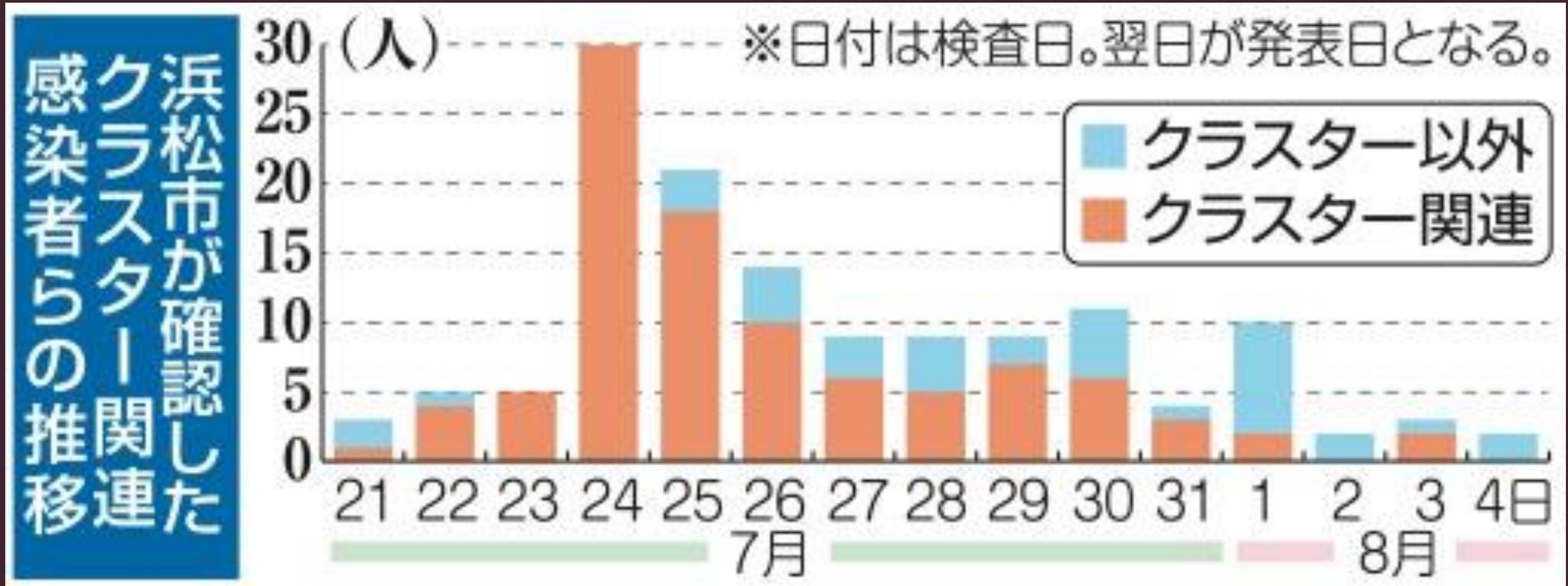
事例：浜松市スポーツ少年団拳法会

一般社団法人 障害者武道協会 大橋千秋

1. 浜松市の感染者の経緯

人口80.2万人

第1波 3月1人 4月6人 6月1人の感染者数だったのですが



第2波が来ると浜松市の感染者数 9月3日現在 192人

2. 浜松スポーツ少年団拳法会の感染症防止の取り組み

2011年スタート、本格スタート2014. 1.15のノロウイルスから！

- ・除菌剤、光触媒、ミスト散布機などを導入！



3. 第1波の「自粛」から 第2波は、「活動継続の中での感染症防止」へ変化！

マスク着用、手洗い、うがいの徹底



インフルエンザウィルス
熱中症警報器



体温測定



稽古環境

次亜塩素酸JINで防具、床、壁など除菌

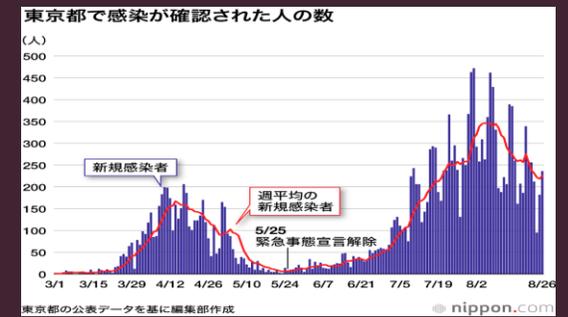


↓ミスト除菌器180畳用

次亜塩素酸ミスト除菌器
紫外線除菌器などで継続除菌

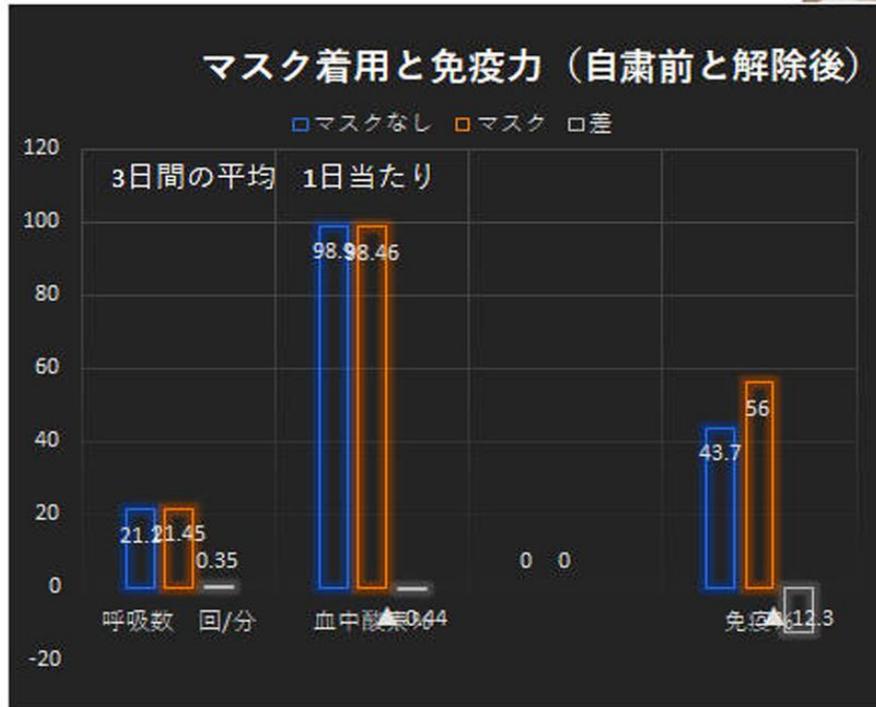
4. 秋以降の第3波に備えて何をするか？！

獲得したデータを活用し稽古で免疫力を向上させて戦う！



マスク着用と免疫力（自粛前と解除後）

	マスクなし	マスク	差	
呼吸数 回/分	21.1	21.45	0.35	マスク着用呼吸数増
血中酸素%	98.9	98.46	▲0.44	マスク着用血中酸素濃度減
	自粛	解除後		
免疫%	43.7	56	▲12.3	自粛解除3週間で免疫増



新型コロナウイルス自粛と体の変異 体重・体脂肪率 免疫力



5月 17(日) 18(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金) 23(土) 24(日) 25(月) 26(火) 27(水) 28(木) 29(金) 30(土) 31(日) 6月 1(月) 2(火) 3(水)

新型コロナウイルス自粛 三方原 伊佐見 笠井 休み 三方原 伊佐見 笠井 可美 休み 三方原

5.秋以降の第3波に備えて！

武道の稽古＝柔道、剣道という単体でなく黙想から始まりストレッチ、基本、乱取り、整理体操というトータルバランスの稽古（ニュー健康体育）は、健康の向上につながる。

新型コロナウイルス重症化予測 異常時は、通信機能で警告

徹底解説 最新技術で備える「秋冬」 「腕時計」が重症化予測

コロナウイルスだけではなく高齢者の一人暮らしや疾病を持った人たちにも活用が出来ます。とても、便利です。

体温測定 36.6°C 112 bpm

推定ホルモン変動量
■ 小さい変化 ■ 激しい変化
重症化の予兆?

スタンフォード大学の研究

新型コロナ + 同タイプのスマートウォッチ 24人

さらに調べたところ
24人中21人に…
発症3日前(中央値)から「心拍数」などに変動がみられた

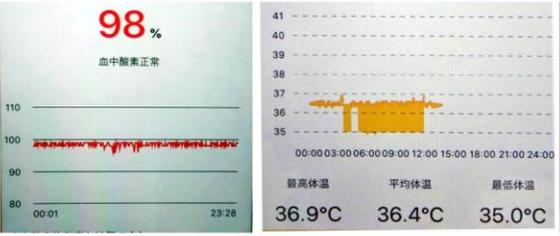
5000人以上を調査

拳法会は、推奨しています。

自宅・ホテル療養者の「重症化、もいち早くキャッチ！」

医師管理のもと患者にスマートウォッチを貸与するシステム

いつ実用化?

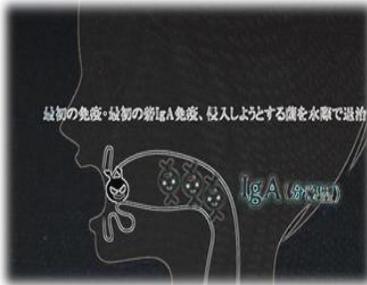


稽古中の心拍数 女性30代

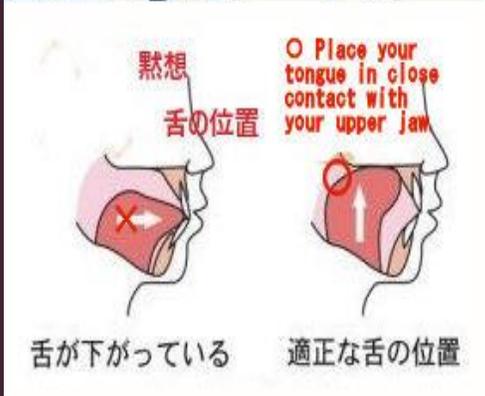
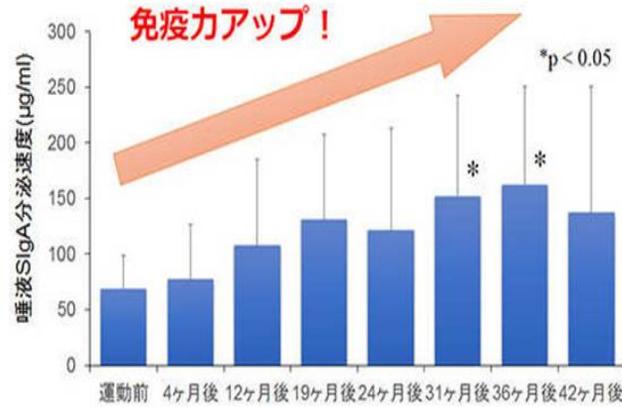


6. 武道の稽古は、健康向上、免疫力向上に適している。

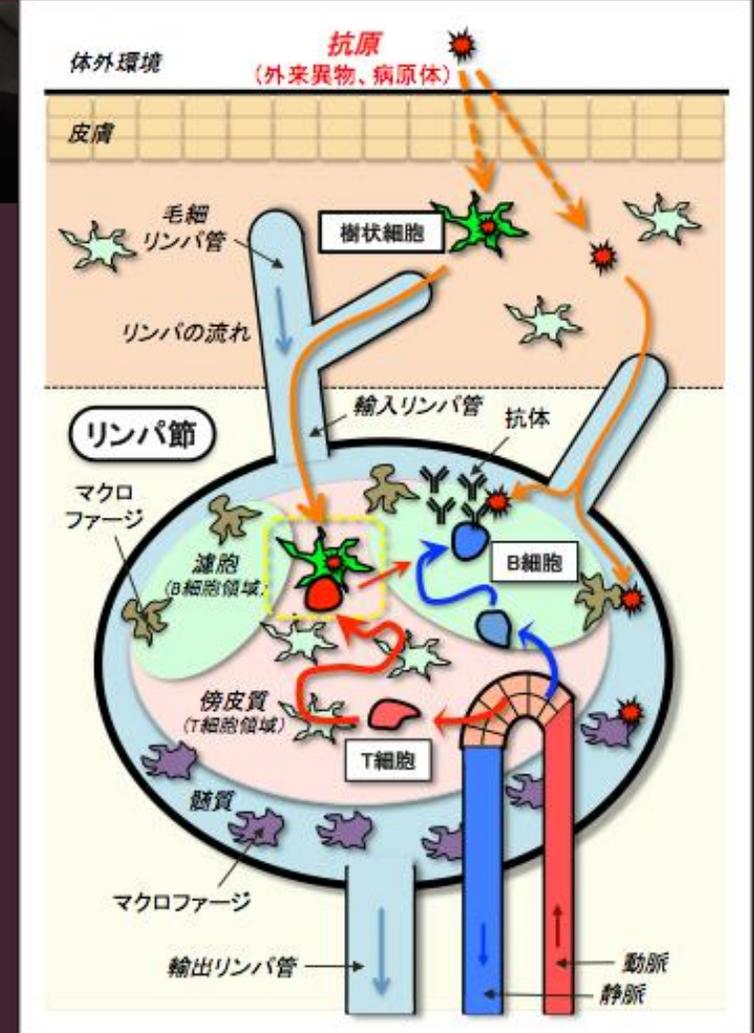
黙想で体感できるIgA抗体の増加



中高年齢者の42ヶ月 週2回(60~90分) 運動と唾液分泌型免疫グロブリンAの分泌速度



緊張した乱取り稽古の後の「談笑」は、リンパ節から免疫抗体を送り出す。



武道の稽古（ニュー健康体育）で新型コロナウイルス第3波に勝とう！