

9月は防災月間、災害時の健康被害を防ぐ 「エコノミークラス症候群予防ストレッチ動画」を公開！ 医学・理学療法士の専門家が監修、YouTube・TikTok で順次配信中

文京学院大学（学長：福井勉）は、近年の国内災害の教訓と9月1日の「防災の日」に際した社会貢献活動の一環として、避難生活における健康被害を防ぐ「災害避難時のストレッチ動画」を8月17日より文京学院大学公式 YouTube チャンネルおよび公式 TikTok にて順次公開しています。

動画では本学保健医療技術学部の川良徳弘教授と正保哲教授に監修いただき、理学療法学科学生の新田裕翔さんが実演を行っています。避難所や車中泊などの狭いスペースでも簡単に実践できる予防運動を全8種解説しています。

8月17日公開動画 URL：<https://www.youtube.com/shorts/LxKZOWLB-XQ>



■本動画企画の概要

2026 年 7 月下旬の熊本地震や 8 月の関東圏・北陸地方での相次ぐ大雨・地震など、今夏は全国的に自然災害が頻発しており、避難所生活や車中泊を余儀なくされるケースが増加しています。こうした事態を受け、文京学院大学では「避難時における二次的な健康被害（エコノミークラス症候群や関節の拘縮など）を少しでも防ぎたい」という思いから、保健医療技術学部の専門知識を結集させた「予防ストレッチ動画」の緊急制作・配信を決定しました。

被災された方々や現場での活用を最優先とし、8月17日より文京学院大学公式 YouTube チャンネルおよび TikTok にて動画の先行公開を開始しています。

本学ではこれまでも、外国人向け「地震 防災マニュアル」の制作（2017 年度グッドデザイン賞受賞）など、専門知見を生かした地域防災・社会貢献に継続して取り組んできました。9月1日の「防災の日」および防災月間を迎えるにあたり、広く社会へ防災啓発・二次被害防止のノウハウを届けるため、本取り組みを改めて公表します。

■動画公開概要

○公開日：2026 年 8 月 17 日より順次公開中

○公開プラットフォーム：

文京学院大学公式 YouTube チャンネル：[文京学院大学 BunkyoGakuinUniv.](https://www.youtube.com/BunkyoGakuinUniv)

文京学院大学運営 TikTok アカウント：[Th!nk Beyond](https://www.tiktok.com/@Th!nk_Beyond)

○動画内容（ショートバージョン）：

- ・座ったままできる「足首の屈伸運動」
- ・床上でできる「足首の屈伸運動」
- ・床上でできる「足首回しの体操」
- ・座ったままできる「足首回しの体操」

- ・座ったままできる「膝の屈伸運動」
- ・床上でできる「膝の屈伸運動」
- ・座ったままできる「かかと上げの体操」
- ・座ったままできる「足指の屈伸運動」

○動画内容（ロングバージョン）：

- ・【一緒にできるカウント付き】座ったままできる「足首の屈伸運動」
- ・【一緒にできるカウント付き】床上でできる「足首の屈伸運動」
- ・【一緒にできるカウント付き】床上でできる「足首回しの体操」
- ・【一緒にできるカウント付き】座ったままできる「足首回しの体操」
- ・【一緒にできるカウント付き】座ったままできる「膝の屈伸運動」
- ・【一緒にできるカウント付き】床上でできる「膝の屈伸運動」
- ・【一緒にできるカウント付き】座ったままできる「かかと上げの体操」
- ・【一緒にできるカウント付き】座ったままできる「足指の屈伸運動」

○協力教員・学生：

- ・川良 徳弘 教授（医学博士／専門：内科、不整脈、循環生理、自律神経）
- ・正保 哲 教授（保健医療学博士／専門：内部障害系理学療法）
- ・芝田 裕翔 さん（文京学院大学 保健医療技術学部 理学療法学科 4 年）

■川良 徳弘 教授プロフィールとコメント

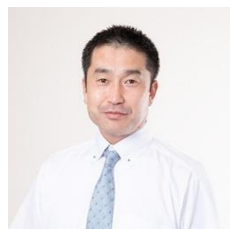


医学博士。専門は内科、不整脈、循環生理、自律神経。日本内科学会認定内科医、日本循環器学会循環器専門医。東京医科歯科大学大学院講師などを経て、本学では保健医療技術学部教授を務める。

【コメント】

避難所生活や車中泊では、長時間の同一姿勢により下肢の静脈に血栓（血のかたまり）ができやすくなり、エコノミークラス症候群を引き起こす危険性が高まります。水分補給とともに、短時間でも定期的に足首や膝を動かすことが最大の予防策です。今回の動画は、限られたスペースでも安全に実践できる動きを厳選しています。

■正保 哲 教授プロフィールとコメント



理学療法士。専門は内部障害系理学療法。日本心臓リハビリテーション学会、日本理学療法士学会などに所属。本学では保健医療技術学部理学療法学科教授を務める。

【コメント】

災害時の健康維持には、理学療法の視点に基づいた正しい運動アプローチが効果的です。言葉やテキストだけでは伝わりにくい筋肉の動かし方やテンポを、学生の実演による動画で視覚的に表現しました。日常の防災意識の向上はもちろん、万が一の際にもスマホ一つで活用していただきたいと考えています。

■文京学院大学について

創立：1991 年

学長：福井 勉

キャンパス：本郷キャンパス（東京都文京区）、ふじみ野キャンパス（埼玉県ふじみ野市）

学部：外国語学部、経営学部、人間学部、保健医療技術学部、ヒューマン・データサイエンス学部、大学院

URL：<https://www.u-bunkyo.ac.jp/>

学生数：約 4,000 人