

地域在住高齢者に対する健康維持・増進を目的とした体操の作成とその普及



キーワード

地域在住高齢者・健康維持・バランス機能・かもけん体操

○取り組んだきっかけ

常葉大学健康科学部静岡理学療法学科では、静岡社会健康医学大学院大学と協力して、最先端の医学研究と県民の健康づくりを目的とした「しずおか研究」を実施しています (<https://shizuoka-cohort.jp/>)。県内の複数の地域を対象に2万人規模の地域住民コホートの構築を予定しており、令和3年度から賀茂地区を対象に、健診事業を開始しました「通称 かもけん！」。

賀茂地区の高齢者の運動機能のデータを解析すると、筋肉の衰えよりも先に、バランス機能の低下が目立つ高齢者が多いことが分かり、バランス機能の低下による転倒予防に関する介入が必要であると考えました。

○活動の目的

高齢者の要支援・要介護の原因のうち、転倒・骨折は約12%を占めるため、これを予防していくことは健康寿命の延伸、要介護予防に非常に重要となります。

そこで、私たちはバランス機能の維持・改善、さらに筋肉の衰えや身体の柔軟性の改善を目的とした体操「かもけん！体操」を作成し、それを普及することにしました。

○具体的な内容

かもけん！体操を作成するにあたり体操に3つの目的を持たせました。1つ目は、**バランス機能の維持改善**で、これにより転倒や骨折を防ぎ、日常生活機能を維持します。2つ目は、サルコペニアの予防で、特に**筋量と筋力の維持**です。3つ目として、賀茂地域は坂道が多く、特に西海岸では非常に風が強いのが特徴であるため、地域の特性を考慮した対応力、つまりバランスを崩した際などに**咄嗟にうまい身体の使い方が**できます。以上の3つの目的を持たせた体操を作成しました。



トレーニング

体操 ⑧

転はない身体を手に入れる！

かもバランス

左右5回2セット

バランスアップの
集大成！



体操の内容は、ウォームアップに始まり、座って行う体操が2つ、立って行う体操が6つあり、合計で**約30分の構成**となっています。

体操は、DVDでの無料配布、YouTube（現在も視聴可能です）、そして伊豆地区のケーブルTVで放送を行いました。また、賀茂地区の保健センターなどで、住民を対象としたかもけん！体操の普及活動なども定期的に行っています。



○期待される効果

十分な栄養に加えて、有酸素運動とかもけん！体操を定期的に行うことで、**地域在住高齢者の転倒予防や健康増進の一助**になると考えています。

【しずおか研究 常葉大学グループ研究者】

健康科学部静岡理学療法学科

加藤倫卓 栗田泰成 塚本敏也

中野 渉 高木大輔 中野聡子

かもけん！
KAMOKEN
体操



かもけん！体操
(YouTube)



<https://www.youtube.com/watch?v=c5sAU35CBso&t=12s>

加藤倫卓

健康科学部・静岡理学療法学科
准教授



連携先

静岡社会健康医学大学院大学、静岡県立大学、
静岡文化芸術大学、静岡県 など