人生100年時代を見据えて
ー　運動による健康・人との繋がり　ー
Well-beingを目指して！

キーワード　健康・運動・体力・繋がり

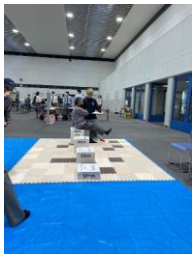
○取り組んだきっかけ

医療の進歩や栄養状態、生活環境の改善から、人生100年時代と言われています。しかし、我が国では、平均寿命と健康寿命は男女ともに約10年の開きがあります。近年、運動不足による体力の低下が、加齢性疾患と関連していると報告されています。適度な運動実践が健康に良いことは、様々な研究によってエビデンスが示されていますが、継続して運動することが難しいと感じる方も多くいらっしゃいます。そこで、ご自身の体力を知り、合わせて楽しく継続的に実施できる運動を広く紹介したいと考えました。

○活動の目的

体力測定を実施することで、自分自身の体力面についての課題に気づいてもらう。また、正しい運動実践について学びながら、集団による運動実践を通して、人との繋がりからコミュニティーを創造し、仲間と継続的に楽しく運動することができるようにすること。

○具体的な内容



地域在住高齢者を対象として、ロコモティブシンドロームチェックとして、２ステップテスト、立ち上がりテストの実施。筋力測定として握力測定や柔軟性の測定として長座体前屈などの測定を定期的に実施しています。加えて、簡単な生活習慣についてのアンケート調査を実施しています。また、それらの体力測定やアンケート調査結果をもとに健康・体力について個別にアドバイスを実施しています。これらの活動を年に数回、地域を変えて実施しています。

特に、体力測定については、多くの方が社会人となってからは殆ど測定する機会もなく、自分自身の体力について知る機会がありません。自分の体力を知ることは、医療機関で行う検診と同様に大変重要なことです。特に、体力と加齢性疾患との関連性からも、今後手軽に行える健康指標として重要になってくると考えられます。

また、定期的な実施以外にも、様々なイベントに参加させていただき、簡易的な項目を中心に体力測定を実施することで、参加者の方に自分自身の体力を知るきっかけ作りをしています。

さらに、大学で実施されている公開講座を中心として、健康寿命延伸のために必要となる運動・休養・栄養について基礎的な知識を身につけてもらうための講義形式の講座と、近年、健康寿命延伸に注目されている骨格筋機能改善をするために必要な運動実践に必要な運動実践指導を行っています。

実践指導では、初めて会う人参加者同士でもコミュニケーションを取れるような工夫を心がけて、運動実践が楽しく感じるようにしています。

一方で、骨格筋の機能改善を目的とした運動については、個人の体力や柔軟性に合わせた実施をしなければ、関節に負担が生じ痛みの原因となるため、個人に適した実践方法について個別にアドバイスをしながら、正しい運動実践方法について紹介しています。

○期待される効果

体力測定や生活習慣関連アンケートをもとにした、健康・体力アドバイスを通して、運動実践をやられた方が、次の年の測定に参加され体力が改善したと本当に嬉しそうにされていたことがありました。

このように、体力測定の結果から気づきを持っていただき、積極的な運動参加につながっています。

体力が改善することで、活動的な社会参加に繋がり、社会参加は人との繋がりを生みます。体力の改善や人との繋がりは、加齢性疾患を予防改善し、我が国の課題でもある健康寿命の延伸に寄与する可能性が考えられます。





今村　貴幸
保育学部保育学科
准教授　博士（医学）
imamura@sz.tokoha-u.ac.jp



連携先

長野市スポーツ課
中央大学・J2ブラウブリッツ秋田