

# 遠隔型個別運動処方システムによる「アクティブ・ライフ・イノベーション」の創造



## 活動の目的

- 1 科学的根拠に基づく健康支援事業：インターバル速歩トレーニング
- 2 おふろの健康効果促進事業

## 連携にいたる経緯

2013年3月25日に人間健康学部と信州大学大学院医学系研究科は、スポーツ医科学分野において学術連携協定を締結し、「高齢者の健康寿命のための個別運動処方の全国展開」の実現に向けたプログラムを推進し、健康に関する支援事業を展開している。

## 活動内容

少子高齢化と健康寿命については、健康で健幸な生活を営む個々の生活と高齢者医療や社会福祉の費用負担の増大という国および自治体レベルの問題がみられ、また、都市型生活では独居老人の健康問題があげられる。人の体力は20歳代をピークに、その後10歳加齢することにおよそ5~10%の低下が認められ、さらに体力の衰えがピーク値の30%を下回ると日常生活において人の手を借りる要介護領域(ADL機能不全領域)となる。

われわれは、能勢博教授(信州大モデル)らが開発した個別運動処方によるインターバル速歩トレーニングを用いて、都市型生活を営む市民を対象とした研究と健康支援を展開している。こうした事業のゴールは、自立したコミュニティの創造であり、地元の方々との連携を通したものでなければならない。

## 活動の成果

- 1 5ヶ月間のインターバル速歩トレーニングにより脚の筋力が向上した
- 2 5ヶ月間のインターバル速歩トレーニングにより生活習慣病指数が改善した
- 3 インターバル速歩トレーニングの認知度が増してきた

## 今後の課題・目標

- 1 参加者にかかる費用負担について
- 2 参加者の増員とコミュニティの創造
- 3 コミュニティのリーダーの養成

## ● 教員紹介



人間健康学部 教授 河端 隆志(かわばた たかし)

環境や運動・スポーツにおけるヒトの適応能力について体温調節機能および心・循環系機能の視点からの研究を進めている。一方、からだのしくみをアスリートの主観から導き出し、whole bodyで捉え、歩行・走行などの基本動作の重要性を唱えている。

## DATA

### ● 主な連携先・メンバー

信州大学大学院医学系研究科／  
NPO法人熟年体育大学／堺市／  
忠岡町／阪南市

### ● 活動地域

大阪府を中心に近畿圏／堺市／  
神戸市／忠岡町／阪南市

### ● 活動資金

堺市と関西大学との地域連携事業／自治体の資金／自己負担

