

中高齢者の介護予防のための トレーニングプログラム作成と実践

Keyword: 中高齢者、介護予防、地域特性、体力、健康運動

本研究はF市と複数年かけた研究の一端を担うものである。同市における健康事業をより充実し、10年後20年後も健康的に過ごす人々で溢れ、過剰な医療費のかからない社会に貢献するための、中高齢者を対象とした運動プログラムを作成した。本研究では身近な運動であり、地域社会に根付いた生活や体力の特徴に応じた、15～20分程度の運動プログラムを作成・実施する。手続きとして対象となる地域の特性や生活習慣などを調査しながら、運動プログラム案の生理的基礎データを収集し、プログラムの見直しを図る。現在、実際に健康づくり教室を開催し、その効果を検討するための評価データの収集を行なっている。

考案した運動プログラム概要

ノルディックエクササイズ

- ・補助具としてノルディックウォーキングのポールを用い、様々な体力要素を改善させることが可能
- ・ポールにより支持点が増え、過剰な下肢負担を軽減し、下肢に不安のある人も安全に取り組める
- ・生活機能に着目した約20分間の簡易運動



↑現地体験教室での様子



初級プログラムの例→

研究の概要

社会連携

・特筆すべき研究ポイント:

本研究は地域と連携し、地域の特性を活かした運動指導プログラムを、運動生理学的パラメータを裏づけとして考案する。プログラム内容は、これまで地域で行われる健康事業の課題解決の足がかりとして期待できる。

・新規研究要素:

- ・生活実態調査アンケートや体力テストにて地域特徴を反映したプログラム考案
- ・短期・監視型のいわゆる教室形式でなく、自宅にて時間を選ばずできる継続可能なプログラム
- ・高価な器具を用いず基本動作を中心とした無理ない筋力トレーニング

・従来技術との差別化要素・優位性:

- ・介護予防のための中高年齢者に対する運動プログラム考案
- ・体力レベルや達成度に合わせてプログラムに選択の幅がある(個の特性に対応)
- ・地域の健康事業と大学の連携
- ・実践的能力を身につけた人材の育成につながる

アピールポイント

■ 技術相談に応じられる関連分野

- ・健康運動指導
- ・体力測定
- ・競技者のフィジカルサポート

■ その他の研究紹介

- ・生理学的側面からみるノルディックウォーキングの効果について(運動時のエネルギー消費量、下肢負担度などを中心に)
- ・小学生の体力向上に関する研究
- ・スポーツにおける競技力向上に関する研究



祝原 豊

地域創造学環
准教授