

テーマ別シンポジウム | 健康福祉研究部会 | 【課題C】 運動不足（不活動）に伴う心身機能の低下をいかに予防するか

健康福祉研究部会【課題C】 テーマ別シンポジウム／オンライン化で得られる健康、失う健康

コーディネーター：大槻 毅（流通経済大学）

2022年9月1日(木) 17:00 ～ 18:50 第1会場 (3号館3階301教室)

コロナ禍が始まって約1年半後に実施された昨年度のシンポジウムでは、研究者や職能団体の立場から見た健康づくり運動の現状や課題、教育・指導現場における個々の実践事例を紹介して頂いた。その後、感染状況は刻一刻と変化する一方で、エビデンスの集積は着実に進展している。そこで本年度は、オンライン化をはじめとする新しい生活様式が心身の健康にどのような影響を及ぼしているかを、異なる専門領域の研究者による多様な視点で評価するシンポジウムを企画した。まず、中高年における健康・体力の現状と課題を疫学調査により俯瞰したうえで、オンライン化、ソーシャル・ディスタンス、マスク着用、三密回避等により健康づくり運動の場がどのように変わったのか、それらを運動の実践者・指導者がどのように捉えているか等を紹介して頂く。これらを通じ、新しい生活様式のメリットを活かし、そのデメリットを最小限にして中高年の心身機能低下を予防する方法を考えたい。

[健康福祉-SC-2]高齢者の ADLを維持することを狙いとする運動方法の模索

*竹島 伸生¹ (1. 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科)

<演者略歴>

1955年福岡県生まれ。中京大院修士修了、医学博士（愛知医大）。名古屋市大、鹿屋体大教授を経て2017年より現職。1989年日本体力医学会学会賞受賞; 2020年運動器の健康・日本協会運動器の健康・日本賞 奨励賞受賞、著書：ウエルビクスの勧め（ナッパ）」論文 ほか。

動かない生活は、人の生理的脆弱性を来しやすく、我々の調査からは介護老人福祉施設で動かない生活を継続している高齢者における著しい進行性の筋量低下が示された。人は動くことが大切であり、ADLの維持が期待できる。しかし、虚弱になれば動くことを嫌う高齢者も少なくない。このため動機付けや理解を深める丁寧な情報の提示が改めて必要といえる。演者らは2000年から実施してきた地域公民館を拠点とする地域型運動、または家庭型運動との併用は現在でも継続されている。移動が容易な場所に集い、一緒に運動を行う方法は、内発的動機付けをもたらすための方法として効果的である。一方、コロナ感染で「集まる」という方法が選択できずに中止を已む無くとの声が聞かれていた。家庭型（個人）のみやネット配信を使った運動方法も散見されているが、単なる運動紹介では継続が困難というケースも聞く。今日高齢者に対する運動方法のあり方を改めて考える必要があり、その上で指導者の育成が急務といえる。また高齢人口の増加に伴い、自立度の評価を迅速、かつ簡単にできることが介護予防に必要と考えるが、現在取り組む赤外線深度センサーを使った自立度評価の試みも紹介したい。