

「muim 生き生きインターバル教室 2020」

2021年2月15日

明治国際医療大学 齊藤 昌久

目的：いつでも、どこでも、誰でも、簡単に、体力向上ができる「インターバル速歩」（ゆうっくり歩きと速歩きを繰り返す運動法）を体験することにより、運動習慣の定着、運動実施率の向上を図り、市民の健幸や健康寿命延伸を目指します。

目標：① 活発な運動が習慣化できる。 ② 健幸で人生を楽しむことができる。

期間：約4ヶ月；令和2年12月2日（水）～令和3年3月17日（土）

主催：明治国際医療大学・明治国際医療大学地域連携推進センター

協力：南丹市保健医療課、明治国際医療大学フィールドワーク実習受講学生

講師：齊藤昌久（明治国際医療大学保健医療学部柔道整復学講座）

参加者数：申込者数 20名（男性5名、女性15名；新規：11名、内男性2名、女性9名）、
参加者平均年齢（範囲）：男性 74.3歳（61～88歳）、女性：69.8歳（63～76歳）

方法：○ 教室の開始前と終了時に体力測定を実施。

測定項目；

- ・ 体重、筋肉量、体脂肪率（以上「インボディ」という筋肉量、脂肪、その他の組織を分けて測定する機械で測定）。
 - ・ 握力：デジタル式握力計。
 - ・ 10m 歩行速度と歩数（普通歩行と最大歩行）：スタート・ゴール両方に2m 助走付き10m 歩行路。所要時間と歩数を測定。歩行速度＝10m÷その所要時間。
- 運動処方（介入内容）：**インターバル速歩実施の目標：1日30分（速歩時間15分）、週4日、速歩時間60分/週以上。速歩は最大歩行スピードの70%以上。**
- 参加者はライフコーダ（身体活動量計）を装着。
- 活動状況のプリントアウトと情報交換（4週間に一度）（下写真 情報交換風景）



- 学生（フィールドワーク実習受講生）との交流（左写真）

- 実習のマトメとして高齢者との交流をとおして感じたこと・考えたことを発表する。
1 グループの発表例「現実と理想」;



インタビュー内容

- ▶ 年齢：71歳
- ▶ 性別：男性
- ▶ 家族構成：妻、息子、孫
- ▶ 趣味：旅行
- ▶ 性格：前向きな性格
- ▶ インターバル速歩：昨年の講習会に参加し、今まで継続中
- ▶ 身体の状態：速歩を始める前は、腰痛で歩けないほど痛かったため近所の整形外科に通院し注射を打っていたがなかなか改善されなかった。

高齢者の声

- ▶ トレッドミルにインターバル速歩をプログラミング
- ▶ 地域医療×スポーツする環境×ITを統括するシステム作り
- ▶ 海外旅行が生きがい

まとめ

- ▶ インターバル速歩のメリットをもっと多くの方に広めて、取り組んでもらえるようにする
- ▶ 電子機器などとの連携を深め、簡単に取り組んでもらえるようにする
- ▶ チーム医療を実現し、インターバル速歩のような運動療法を広めていく

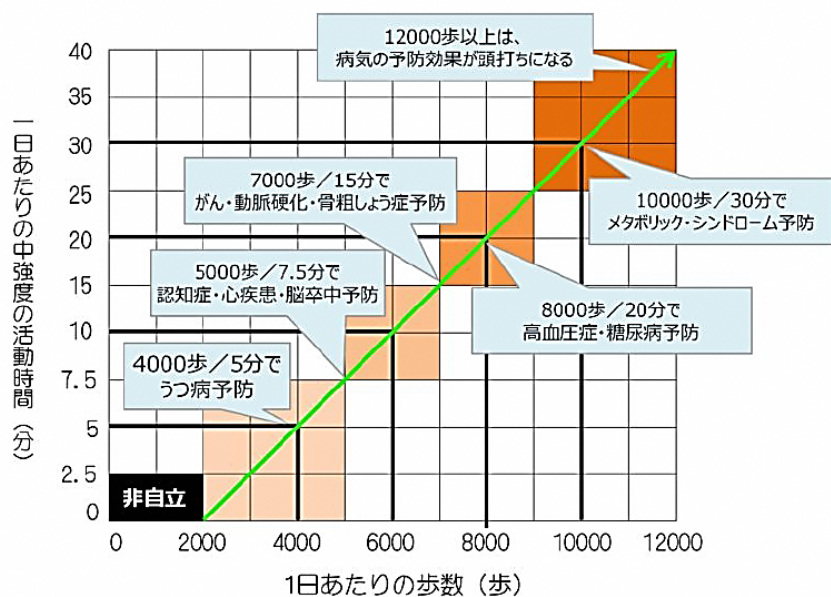
【参考】

- ・ IPAQ (アイパック: International Physical Activity Questionnaire: 身体活動量の国際標準化質問票) を用いた研究では、コロナ禍で身体活動量が約 30%減少しているという報告がある。この南丹市地域でも同じ結果かどうか、検証する予定です。

来年度も、令和 3 年 5~6 月頃から第 3 回目の教室を開催予定で準備(計画) 中です。

- ・ 1 日に 7,972 歩歩く人は 4,503 歩未満の人と比較して、死亡リスクが 54%低くなる。

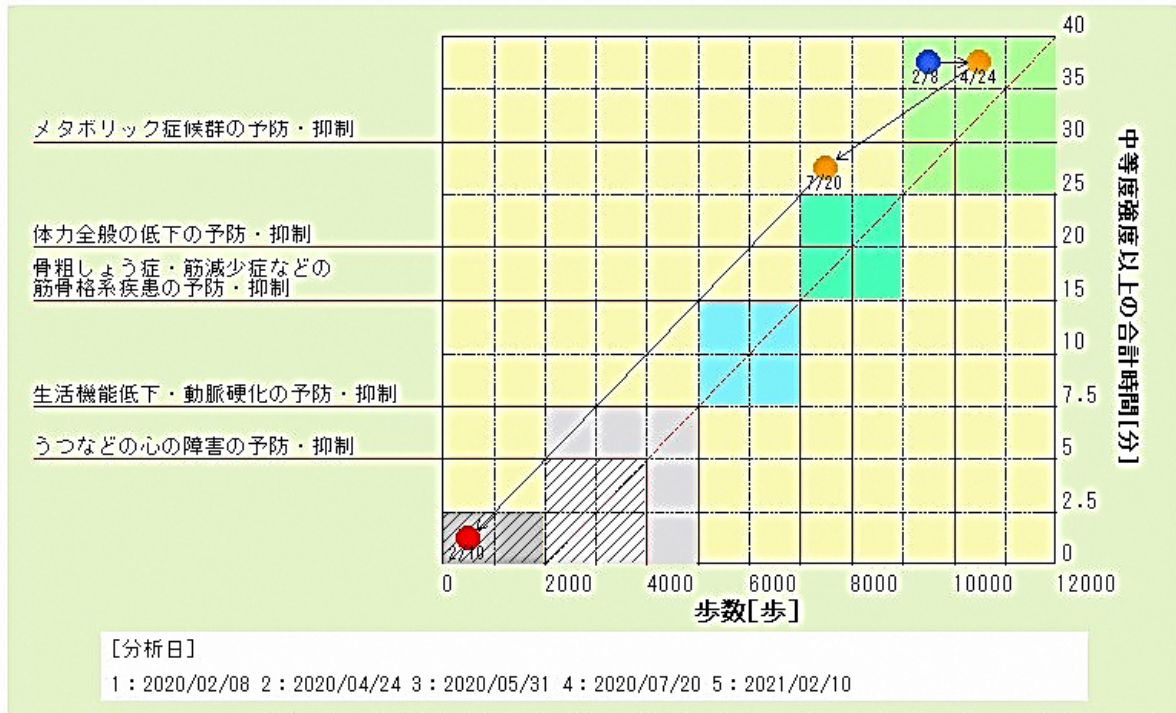
[右図;青柳幸利:中之条研究(観察(コホート)研究、65 歳以上の高齢者 2000 年~ 20 年追跡調査) より]



★ 教室参加者に渡しているレポート例

日常生活活動分析レポート

氏名	[REDACTED]			印刷日	2021/02/15		
グループ名	活き活きインターバル速歩 2019		施設名	明治国際医療大学			
性別	男性	年齢	62 才	身長	[REDACTED]	体重	[REDACTED]
基礎代謝	1300 kcal	標準体重	64.3 kg	BMI	[REDACTED]	[REDACTED]	
コメント	[REDACTED]						
記録期間	2021/01/12 - 2021/02/10		目標運動量	275 kcal	目標歩数	10000 歩	
有効な2日間の平均	運動量	歩数	総消費量	活動時間	距離	中等度強度	
運動量最大日	2 kcal	129 歩	1022 kcal	1.5 分	- km	0.0 分	
	2 kcal	135 歩	1491 kcal	1.4 分	- km	0.0 分	



グラフ：出典 青柳幸利(東京都老人総合研究所)「身体活動計を用いた、新しい健康づくり」

[REDACTED]さんの1月12日から2月10日までの有効なデータ2日間の活動内容

1日の平均歩数：129歩/日

1日の中強度以上の活動時間：0分/日

1日の中強度以上の活動時間とは、健康維持・増進に効果があるといわれている強さの活動時間です。ライフコーダでは強度4以上の活動時間を中等度以上としています。

現在は健康でも、将来、健康を損なう恐れがあります。

特に、うつなどの心の障害を予防ができるだけの生活内での活動量が不足しています。心の障害はいろいろな疾患の原因になりますので、積極的に外出する機会を増やしましょう。もし、歩くことがままならなければ、足腰を鍛えましょう。

コメント監修：青柳幸利(東京都老人総合研究所)

評価基準,目標値：出典 青柳幸利(東京都老人総合研究所)～中之条研究より～

本レポートは、東京都老人総合研究所 青柳先生の中之条研究による統計的な結果をもとに作成されています。内容に関してはあくまでもご参考にとどめ、ご自身の健康状態や健康づくりに関してはかかりつけ医にご相談ください。