

音楽を活用したマルチコンポーネント運動の効果性について ～和みcise運動プログラムの活用～

山岡 弘美 (特定非営利活動法人 佐賀県CSO推進機構)

特定非営利活動法人 佐賀県CSO推進機構

背景

佐賀県みやき町において健康教室を実施している。参加者の高齢化が進み、75歳以上が約7割を占めている。本研究ではマルチコンポーネント運動の効果を検証した。

目的

後期高齢者の身体機能維持・向上の検証
継続参加による、運動習慣定着の調査

方法

【対象】

65歳以上 59名

【内容】

週1回×12回 (3ヶ月)

【測定】

- ・ 身体の軽さ (毎回)
- ・ 筋硬度
- ・ 開眼片足立ち
- ・ ファンクショナルリーチ

和み

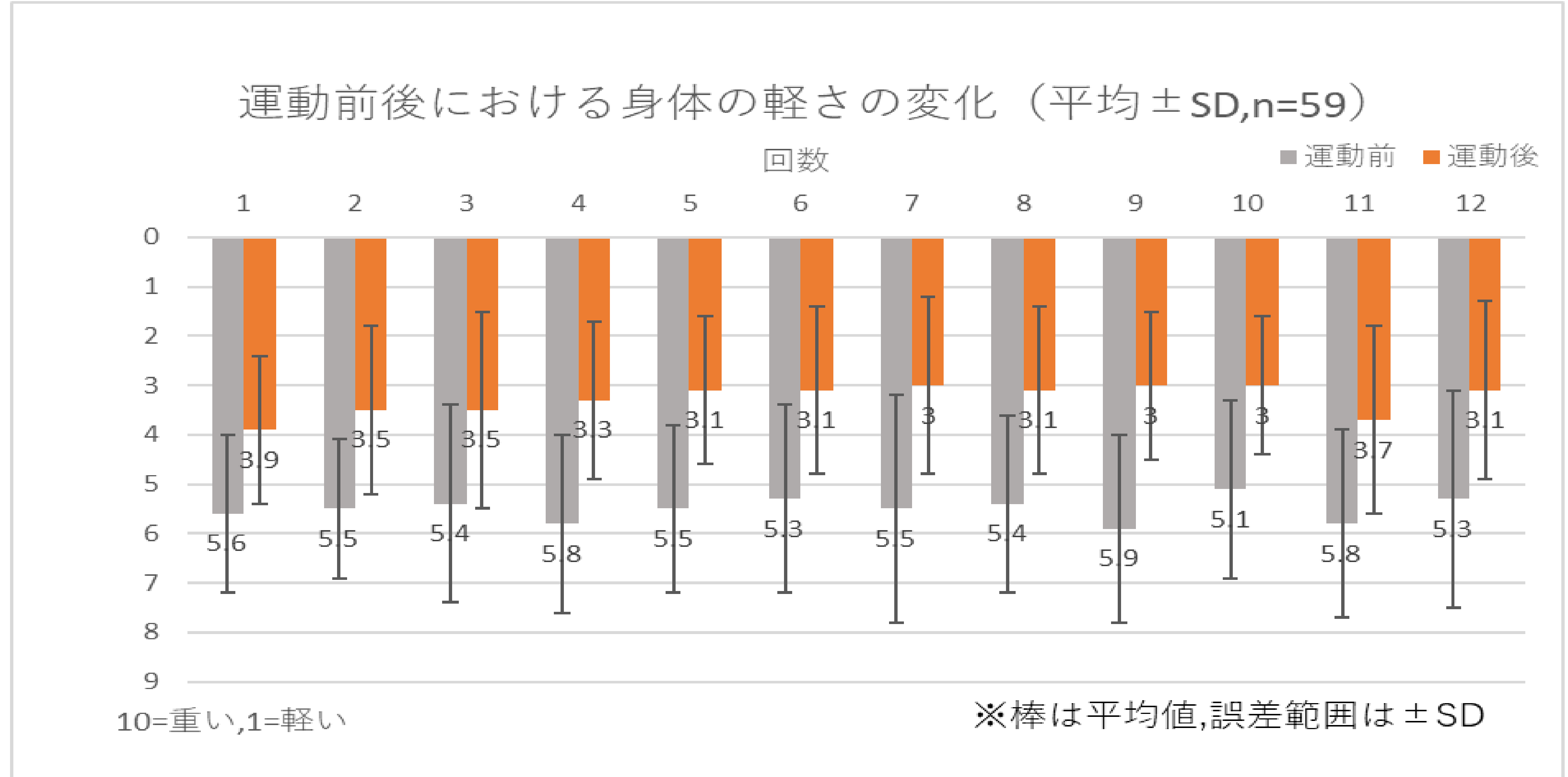
和みciseは6つの要素から構成される
運動プログラム

- ①ほぐし
- ②柔軟性
- ③筋力
- ④バランス
- ⑤有酸素
- ⑥クールダウン



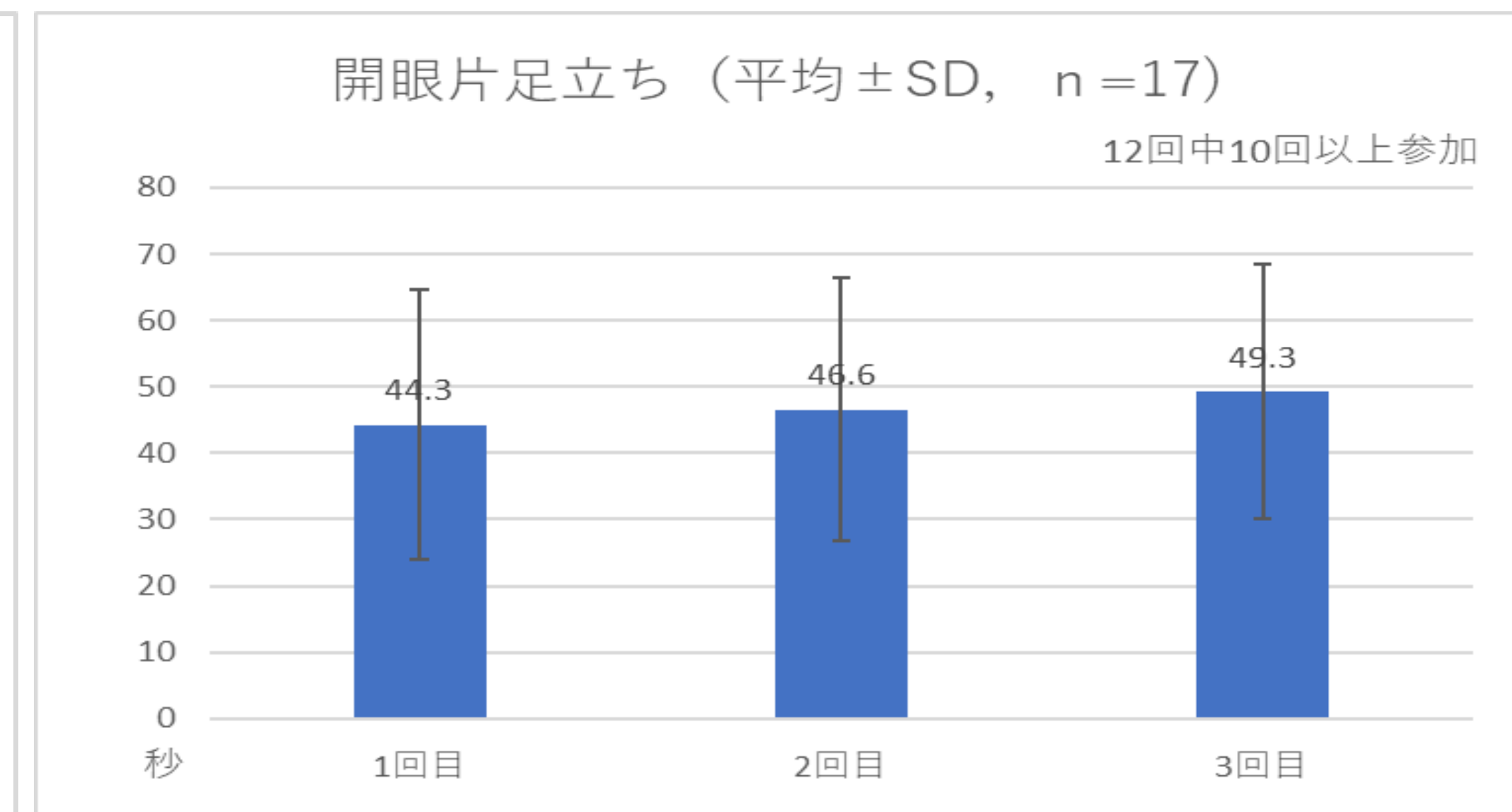
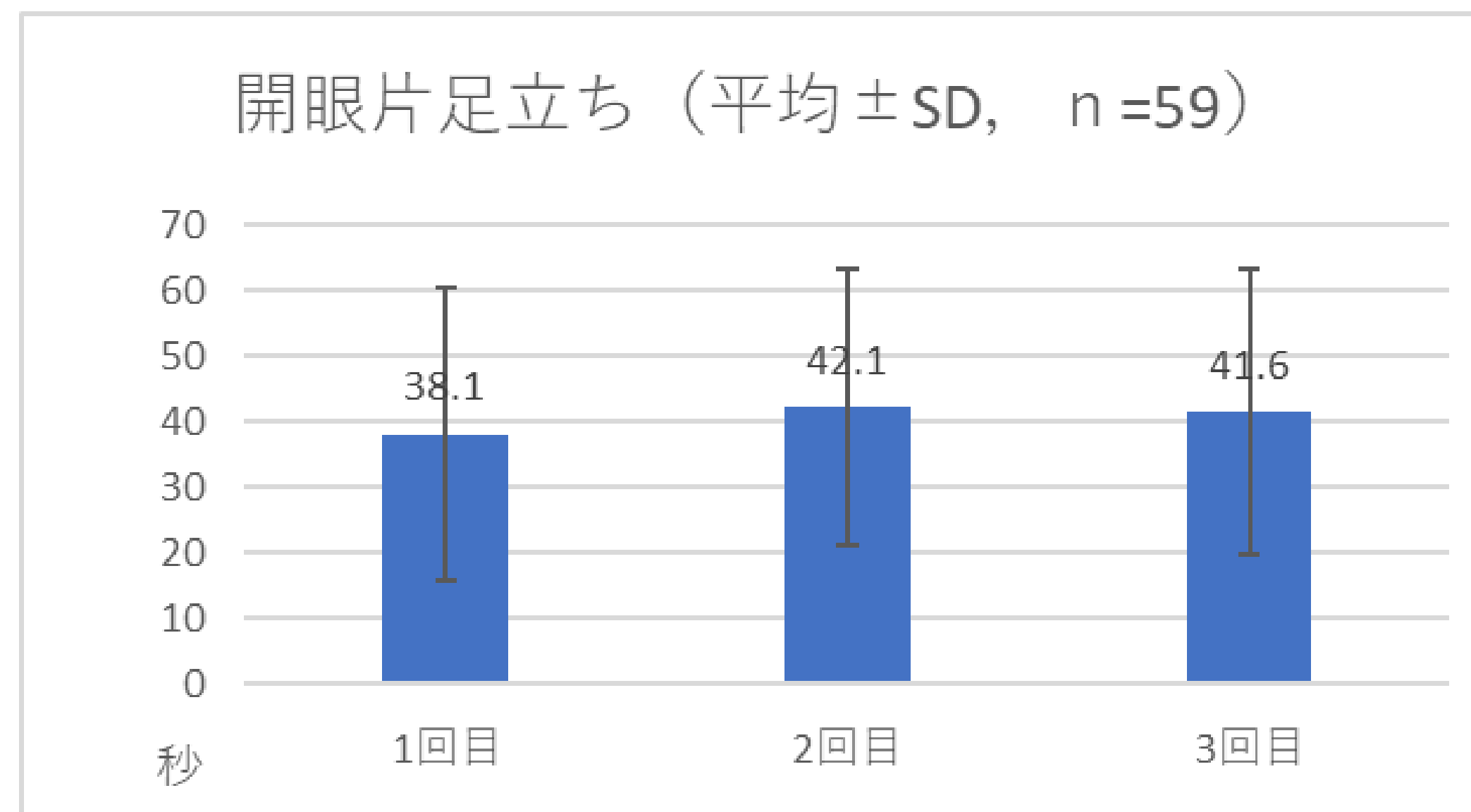
結果

・ 身体の軽さ：全員改善



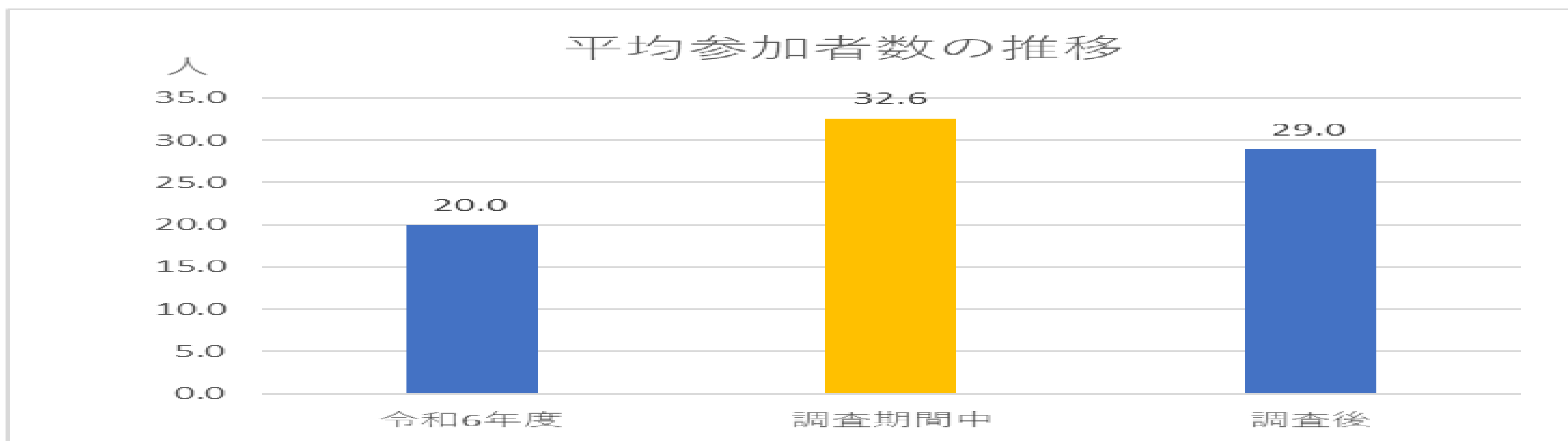
・ 筋硬度：有意差なし

・ 開眼片足立ち：参加回数が多いほど改善



・ ファンクショナルリーチ：一時的に向上

・ 平均参加者数：約1.6倍に増加



- ・ 参加者の声
- 運動強度
「ちょうどいい運動量」
 - 教室の雰囲気
「この教室が好き」
「楽しい」
 - 講師の指導
「教え方が上手」
「説明が分かりやすい」



結論

本プログラムは身体機能の維持・向上に有効である可能性が示唆された。特に継続的な参加がバランス機能の向上に寄与すると考えられる。また、参加者数の継続的な増加と維持は、運動習慣の定着を示すものであり、和みciseを考案し指導した、健康運動指導士である藤崎道子氏の分かりやすく安心感のある指導が、この定着を支えた可能性がある。

ご清聴
ありがとうございました



本研究は令和7年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。