

運動習慣のない高齢者の意識を変える 「モビバン」エクササイズ！

○森原 優次《NPO法人 MYフィットネス道》



目的

高齢者の「運動の習慣化」が、健康寿命の延伸には必要不可欠であることは、言うまでもない。

日本国民における「運動の習慣化」は、厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」によると、高齢者(65歳以上)では、男性が46.2%、女性が39.0%に留まっている。そこで、本研究では「運動習慣のない高齢者の意識を変える！モビバンエクササイズ！」を目指して、高齢者の「運動の習慣化」を実現できるか、加えて運動効果についての検証を行う事を目的とした。

研究の手順

本研究は、研究協力を承諾した被験者に対して、身体機能アンケート&体力測定を行い、結果より運動機能の向上および改善ができたか、運動習慣のない高齢者の「運動の習慣化」が実践できたかを明らかにした。

被験者には、定期的(3ヶ月9回)に講座に参加してもらい、自宅で行う「モビバンエクササイズ」運動プログラムをレクチャーした。

加えて、家でも簡単&正しく行える「モビバンエクササイズ」運動プログラムが、運動習慣のない高齢者の「運動の習慣化」に繋がるか「身体機能・運動機能の向上につながるか」検証を行った。

対象者

健康状態に問題のない高齢者(65歳以上)を被験者60名とした。本研究では、運動習慣のない高齢者だけでなく、「モビバンエクササイズ」運動プログラムが、「運動の習慣化」に繋がるか「身体機能・運動機能の向上につながるか」検証を図る為に運動習慣のある高齢者も被験者とした。

- ①運動習慣のない高齢者(男女)
19名(72.7±11.3歳)
- ②運動習慣はあるが、筋トレの習慣がない高齢者(男女)
15名(72.07±9.03歳)
- ③運動の習慣化「筋トレの習慣化」ともにある
26名(71.04±8.06歳)

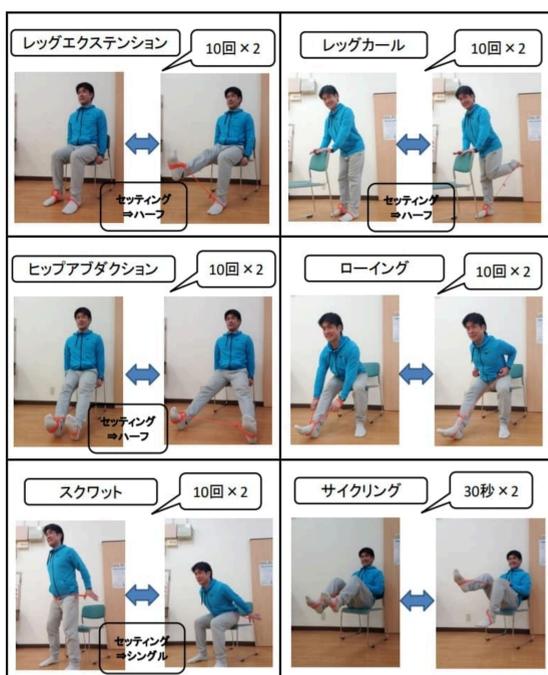
モビバンエクササイズとは？

3つの輪が特徴の3輪式モビリティートレーニングバンド『モビバン』を使ったエクササイズ

本研究では、マシンがなくても、自宅で簡単に出来る筋トレ中心の運動メニュー(6つのエクササイズ)を作成した。

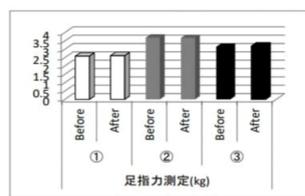


モビバンエクササイズ

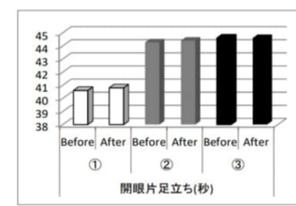


呼吸は自然に！無理なく！！
毎日、継続することを目指しましょう！(*^▽^*)

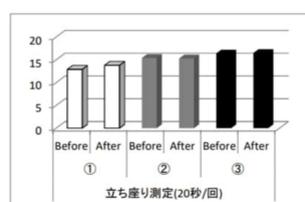
体力測定の結果



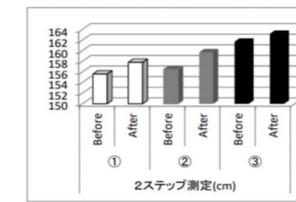
本研究では、足指力測定は介入前後での大きな差はなかった。また、運動習慣の影響は認められなかった。



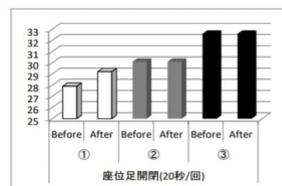
開眼片足立ちでは、運動&筋トレ習慣があるとバランス力が高い事が示された。



立ち座り測定では、運動&筋トレ習慣のある被験者の結果が良く、日常的な身体活動量が結果に大きな影響を与えると考えられる。



本研究で「モビバンエクササイズ」を実践する事で、2ステップに最も成果が示された。この測定で有効性が示された事は、「モビバンエクササイズ」がバランス力の向上にも有効である可能性を示唆した。



座位足開閉では、俊敏性や筋持久力の有無を測る目的で行った。その結果、運動&筋トレ習慣がある者が、より高い結果であった。また、現場で測定する中で観察された事であるが、素早く動く動作を行う為、空間認識能力が測定結果に影響しているように思われた。

まとめ

本研究では、「運動習慣のない高齢者の意識を変える」事ができるのか、健康運動指導者らしく、健康運動指導者だからできる事を考えて研究を進めた。

その中で、日本社会の大きな課題である「健康寿命の延伸」「医療費や介護福祉費の抑制」には必要不可欠である。運動習慣のない高齢者が、家でも簡単&正しくできる「モビバンエクササイズ」を活用して、「運動の習慣化」に一定の成果を示せた事に大きな意味があったと考える。

「モビバンエクササイズ」は、トレーニングマシンがないとできなかった運動でも、気軽に家で実施できることが示唆され、国民の「運動の習慣化」を推進する為に活用できるエクササイズツールの一つになると思われる。

また、運動&筋トレ習慣のない高齢者と、運動&筋トレ習慣のある高齢者の体力測定の比較もできた。特に、運動&筋トレ習慣のない高齢者は、「2ステップ測定」「座位足開閉」の結果が向上した。

健康運動指導士としての想い

バンドひとつで日本を元気に！
運動習慣のない高齢者は勿論、全ての住民が「運動の習慣化」「筋トレの習慣化」を身に付ける事で、笑顔が溢れる日本社会の実現を目指したい。

この実践研究が、日本全国で活躍する健康運動指導者の先生方の参考となり、日本社会の課題を一つ一つ解決するキッカケになる事を願うばかりです。