

ふじさわプラス・テン通信



慶應義塾大学と藤沢市はオリジナルグッズを通じて情報を発信しています。

- ① : グループ運動の効果と継続の秘訣について、「グループで行う運動のすすめ方ガイド」にまとめました。
- ② ~④ : 藤沢市の推進する「健康寿命日本一をめざすリーディングプロジェクト」の一環でクリアファイル、うちわ、缶バッジを作成しました。家族や友人、組織などのネットワークを通じて情報が伝わる効果を狙っています。

● ご挨拶 ●

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科  
スポーツ医学研究センター  
准教授 小熊祐子



時の経つのは早いもので、ふじさわプラス・テン、グループ運動開始3年後の健康チェックがはじまりました。大学院生は順に巣立っていき、代替わりしています。今年度も皆さんとお会いできる機会を楽しみにしています！

【SUMMER 2018 Vol.08】

● 3年後健康チェックが始まりました！

皆様のおかげで、ふじさわプラス・テンは4年目を迎えました。今年も研究協力グループの元へ伺い、健康チェックを実施します。7月は、湘南大庭地区の「睦自治会シニアクラブ水睦会」さんにて実施しました。初回時と比較した嬉しい成果も早速聞かれています。

なお、今年度より、以下の2点が変更となります。

変更①：問診・アンケートが自己記入式 ⇒ iPadに変更 注1)

変更②：体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)が追加 注2)

注1)データの管理方法については、健康チェック実施時にご説明いたします。

注2)体組成測定を希望しない方は、身長・体重のみ測定いたします。

皆様、今年度もご協力のほど、よろしくお願いいたします！

睦自治会シニアクラブ  
水睦会さん 3年後健康  
チェックの様子

皆様、暑い中ご協力  
有難うございました。



残暑続く！ 引き続き熱中症対策を！

立秋を過ぎましたが、猛暑が続いています。カラダを動かすことに集中すると、つい休憩や水分補給を忘れがちです。グループ運動実施時には、開始前の体調確認やこまめな休息、水分摂取など、お互いに声をかけ合いながら、安全第一で進めてください。

● 速報：ふじさわプラス・テン成果報告

本研究は、皆さんがグループでの運動をきっかけに、ココロもカラダも元気になるための仕組みづくりを行うことを目的として行っています。

ご協力いただいたこと

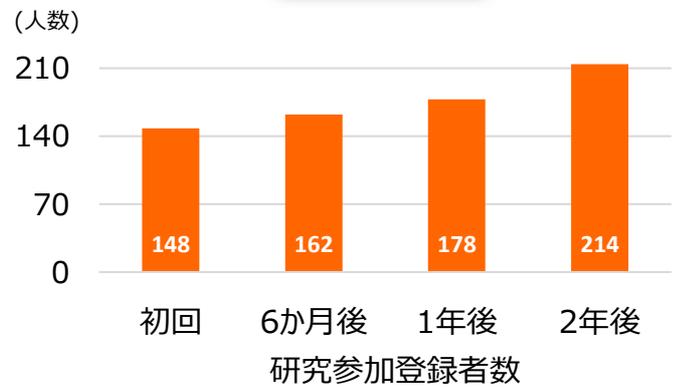


1. 健康チェック：4回（参加時、6か月後、1年後、2年後）活動量・認知機能のチェック、体力テスト、アンケートを実施
2. 週1回以上のグループ運動(プラス・テン体操など)の実施とその普及

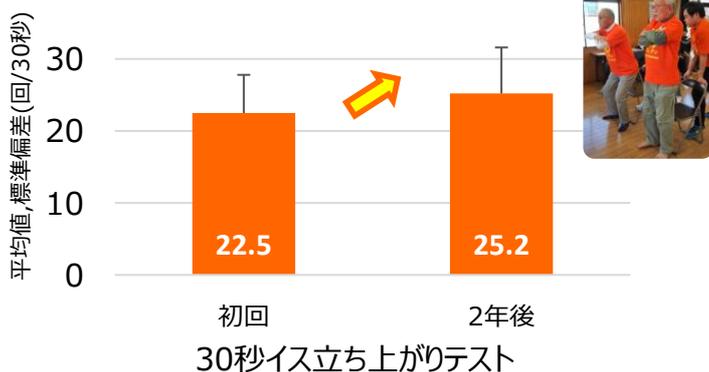
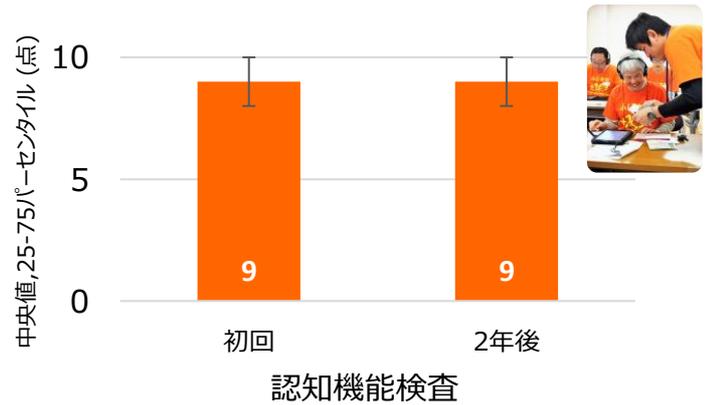
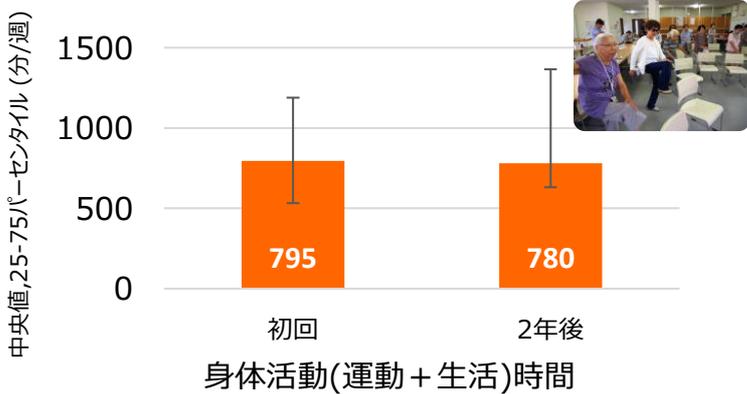


参加グループの特徴

- グループ運動を週1回以上、2年間行った8グループの初回健康チェック時の平均年齢（標準偏差）は、75.7(6.5)歳でした。
- 研究参加登録者は初回148名、6か月後162名、1年後178名、2年後は214名でした。初回から2年後にかけて、66名(45%)増えました。皆さんの力で活動の輪が広がっています！



初回・2年後の健康チェックに両方参加した人の比較



- 初回と2年後の健康チェックに両方参加した人（95名）の比較では、身体活動時間や認知機能検査の得点(6点以下要注意)に統計学的に意味のある差はありませんでしたが、30秒イス立ち上がりテスト（下肢筋力）の値は統計学的に意味のある増加を認めました。

# ふじさわプラス・テン研究班がTVに出演しました！

2018年7月16日より1週間、藤沢市広報番組ふじさわ情報ナビ内の「カラフルふじさわ」に本研究班が出演しました。番組前半部分では、学生が市民の皆さんと運動している様子が紹介され、番組後半部分では、小熊祐子准教授、齋藤義信助教により、「グループで行う運動のすすめ方ガイド」について解説しています。放送は既に終了していますが、以下のYouTube藤沢市広報課ページよりご覧いただけます。

<https://www.youtube.com/watch?v=PCPJH4rkmOM&feature=youtu.be>



## ● 研究協力グループの担当スタッフが変わります！

昨年度、研究協力グループの皆様を担当させていただいた修士課程の村井・道・平山が3月で卒業しました。本年度は、伊藤・川瀬・谷の3人で担当させていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。



### 担当グループ

- KOTの会
- スポーツ吹矢歩楽吹（ホラフキ）倶楽部
- 七寿会
- アネーロシニアクラブ

伊藤 智也 趣味：温泉巡り



### 担当グループ

- 睦自治会
- シニアクラブ水睦会
- エデンの園
- 辻堂東町婦人部

川瀬 敦子 趣味：マラソン



### 担当グループ

- 柄沢北部喜楽会
- 第一ほほえみ会
- こぶし荘

谷 麻也夏 趣味：餃子作り

ふじさわプラス・テン通信【SUMMER 2018 Vol.08】  
慶應義塾大学大学院  
健康マネジメント研究科 ふじさわプラス・テン研究班

### 【お問い合わせ先】

〒223-8521  
神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1  
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター  
(電話) 045-566-1090  
(FAX) 045-566-1067  
(Email) [f.plus10.keio@gmail.com](mailto:f.plus10.keio@gmail.com)



ふじさわプラス・テンホームページ  
<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp>