

ふじさわプラス・テン通信



「ふじさわプラス・テン交流会」に参加された皆さまとの集合写真
慶應義塾大学 看護医療学部校舎にて
2017年12月19日撮影

● 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



ふじさわプラス・テン。皆さまと歩みだして2年目の健康チェックもほぼ終了しようとしています。このようなグループ活動が地域の要になる！成果が出てきてます。今年も一緒に歩ませてください。皆さま、今年もよろしくお願いたします。

● ふじさわプラス・テン交流会を開催しました

2017年12月19日（火）に本学湘南藤沢キャンパス看護医療学部校舎にて、研究参加グループの皆さまをお招きし、「第3回ふじさわプラス・テン交流会」を開催しました。

今年度実施した2年後健康チェックのデータをもとに「研究参加時点と2年後のデータの比較」の速報をご報告しました（写真1）。その後、藤沢市保健所、藤沢市保健医療センター、湘南ふじさわシニアネットの皆さまと本学健康マネジメント研究科の学生も加わりグループディスカッションを行いました（写真2）。今回も活発な意見交換の場となり、たくさんの事例や有益な意見が挙げられました。表にディスカッションの一部をご紹介します。

①グループで運動を続けるなかでの有害事象・ヒヤリハット予防の方法や課題について		
有害事象・ヒヤリハットの事例	体操中にふらつく、気分が悪くなる	運動場所への行き帰りや普段の生活の中で、段差などにつまづく
予防の方法	運動の際に、手すりや椅子の使用する	怪我をした時の状況を共有する
課題	AEDの設置・借用、保険加入の検討	運動への慣れに伴う強度の設定（体力や年齢による個人差への対応）
②グループ活動を他のグループや地域へ広めていくための工夫や課題について		
工夫	活動をしている自分たちがやりがいを実感できる	活動や運動を強制せず、オープンな雰囲気にするよう気を配る
課題	自主的な体力測定の実施・検討	若い世代の加入が進まない

※ヒヤリハット：事故や怪我にはいたらなかった、“ヒヤリ”としたり“ハッ”とした経験のことです
 午後は希望者の方を対象に、赤外線カメラセンサーを活用した最新機器、運動機能測定システム「ロコモヘルパー」を使用した体力測定を体験して頂きました（写真3）。



写真1：「研究参加時点と2年後のデータの比較」速報をお伝えする様子



写真2：6グループの皆さまとディスカッションしました



写真3：キヤノンITSメディカル様の「ロコモヘルパー」を使用した体力測定

● 2年後健康チェックに伺いました！定期的な健康チェックと仲間との交流が運動の励みになっているようです

第一
ほほえみ会
(明治地区)



KOTの会
(辻堂地区)



2017年9月12日



2017年10月16日

スポーツ吹矢
歩楽吹倶楽部
(辻堂地区)



辻堂東町
婦人部
(辻堂地区)



2017年10月16日



2017年11月7日

● ふじさわ・プラステンに関する学術論文のご紹介

著者：医学部特任助教(当時) 大澤祐介ら。 **掲載誌**：Journal of Exercise Physiology online, 2015年。 **概要**：ふじさわプラス・テン体操の運動強度を測定。立って行う時はじっと座っている時の平均2.7倍、座って行う時は平均2.0倍の運動強度に相当することが分かりました。（※時速約4kmの歩行が3.0倍相当です）

著者：看護医療学部教授 小松浩子ら。 **掲載誌**：BMC Geriatrics, 2017年。 **概要**：研究参加2グループを対象としたインタビュー調査。定期的なグループ運動は、身体的・精神的・社会的にバランスの取れた健康に貢献していることが分かりました。

著者：医学部研究員 武智小百合ら。 **掲載誌**：Advances in Alzheimer's Disease, 2017年。 **概要**：ふじさわプラス・テン研究参加グループの皆さまを対象とした研究。社会とのつながりが強いことと、認知機能評価の得点が高いことが関連していることが分かりました。

著者：当研究科助教 齋藤義信ら。 **掲載誌**：Preventive Medicine, 2017年。 **概要**：プラス・テンをメッセージにした藤沢市身体活動促進キャンペーン(2013~2015年)の評価。キャンペーン実施地区にはプラス・テンの知識を普及できたが、身体活動量は変化しなかったという報告です。

著者：当研究科博士課程 田島敬之ら。 **掲載誌**：Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 2018年(印刷中)。 **概要**：藤沢市民3,000名を対象としたアンケートの結果。高齢者では、プラス・テンなどの身体活動促進キャンペーンを知っていることと、座っている時間が短いことの関連が示されました。

ふじさわ



今後も研究成果を発信して参ります。ご協力の程宜しくお願い致します。

ふじさわプラス・テン通信【WINTER 2018 Vol.07】
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



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