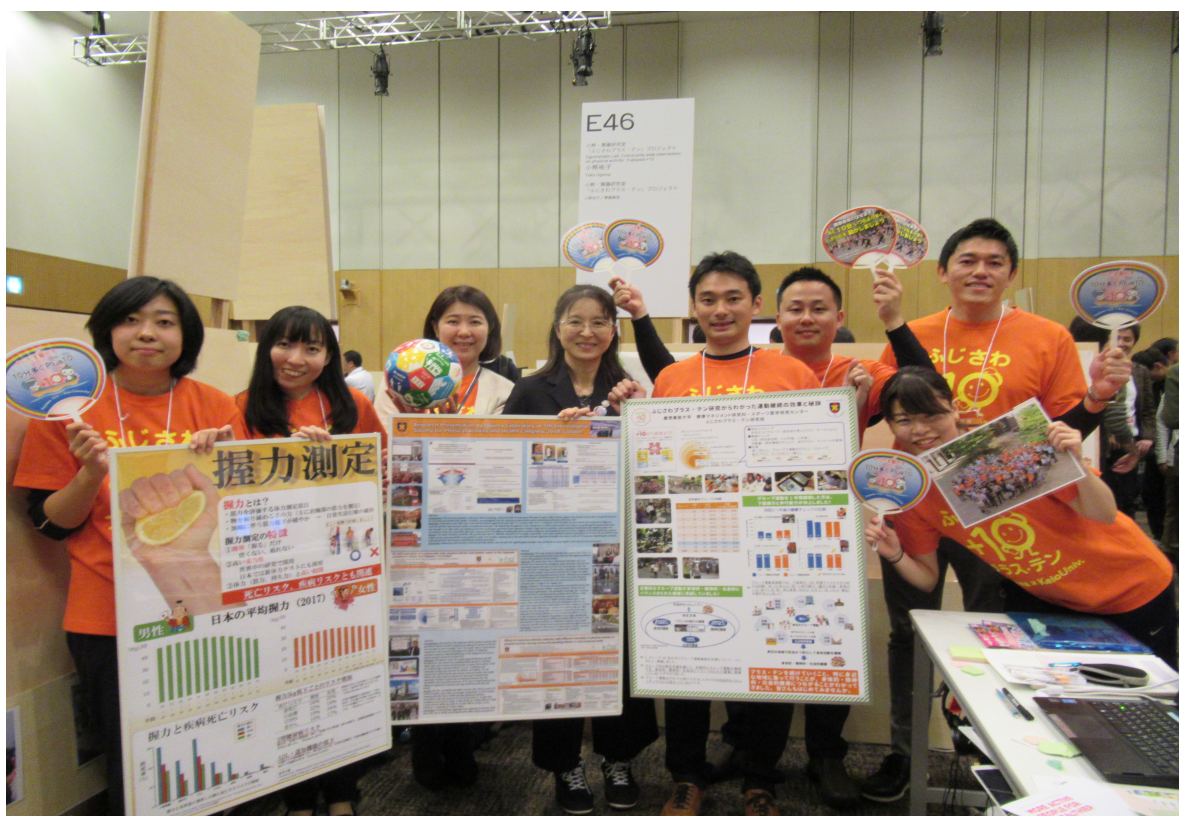


## ふじさわプラス・テン通信



慶應義塾大学SFC Open Research Forum 2018集合写真  
東京ミッドタウンにて  
2018年11月23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

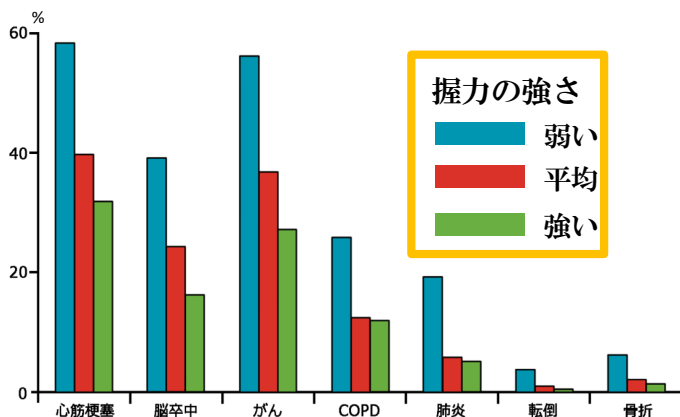


今年も残りわずかとなりました。3年後の健康チェックも6グループで終わりました。皆さまご協力ありがとうございます。  
今回のニューズレターはORF特集号です。学生達にとっても頑張りました。詳細は本文をご覧ください！

## ● Open Research Forum(ORF)に参加しました！

11月22日(木)～23日(金)に六本木東京ミッドタウンにて開催された慶應義塾大学SFC Open Research Forum(ORF)2018に小熊・斎藤研究室がブース出展及びPitch講演で出演しました。当研究室では、「ふじさわプラス・テン」の概要と成果や、2018年10月にロンドンで行われた国際学会「第7回ISPAH(国際身体活動健康学会)」での発表報告を展示しました。また、「ふじさわプラス・テン」の健康チェックでも測定している「握力」に着目し、ブースにて実施した握力測定では、2日間で300名を超える方を測定しました。最新の握力と健康に関する論文10本を修士の学生がレビューして作成したポスターをもとに、年代平均値との比較や握力と疾病との関連を来場者の皆さんにご紹介しました。皆さん楽しみながら計測し、興味津々に話を聞いてくださり、スタッフ一同反響の大きさに驚きました。

握力と疾病死亡リスク



握力5kg低下ごとのリスク増加

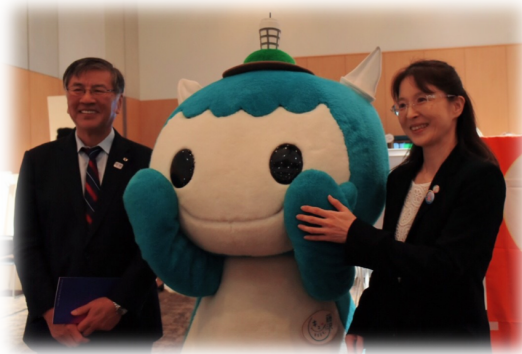
死亡リスク	男性	女性
全死亡	16%	20%
心血管	22%	19%
COPD	19%	24%
全がん	10%	17%

### ADL・認知機能の低下

85歳以上の超高齢者では、握力低下がADL（日常生活動作）や認知機能低下の予測に役立つ可能性がある (Taekemaら,2010)



概要や成果をポスターで報告しました



鈴木藤沢市長もブースにお立ち寄りくださいました



ブースにて握力測定を実施しました



## ● 小熊先生と伊藤さんがPitch講演に出演しました！！



小熊先生

### スポーツ・身体活動のすすめ

—今、世界中で必要なこと—  
身体活動の健康に関する研究の重要性と国内外の取組みについて講演しました。厚生労働省で策定された健康づくりのための身体活動指針「アクティブガイド」の活用例として、藤沢市で展開している「ふじさわプラス・テン」のコミュニティ・ワイドキャンペーンの実施、RE-AIMを使用した評価とその成果について発表しました。さらに、2020年には東京オリンピック・パラリンピックを控えているため、来場者へ「これを機会に、ぜひとも1人ひとりが自分事として考え、体を動かし、オリンピックレガシーを残して欲しい」と訴えかけました。

### 運動継続の秘訣！はじめようプラス・テン♪

—ふじさわプラス・テンプロジェクト—  
「ふじさわプラス・テン」の研究活動から学んだ体を動かすことの重要性と運動継続の秘訣について発表しました。運動継続の秘訣は「効果の見える化」、「周囲の環境を整える」、「気軽に楽しむ」ことであり、グループ運動ガイドは藤沢市の高齢者の方だけでなく、他世代や職場など、幅広い年代で応用できることを訴えました。さらに、藤沢市の公式キャラクター「ふじキュン♡」も登壇し、来場者全員と一緒に運動しました。



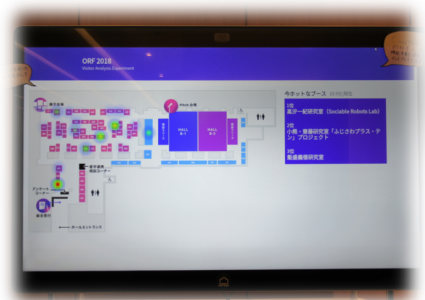
修士2年  
伊藤さん



来場者の方が熱心に説明を  
聞いてくださいました



ふじキュン♡2日間出張  
ありがとうございました



なんとホットなブース第2位に  
ランクインしました



● 3年後健康チェックに伺いました！！  
フォローアップも始まっています！！

第一  
ほほえみ会  
(明治地区)



2018年9月11日

睦自治会シニアクラブ水睦会  
(湘南大庭地区)



2018年9月26日

柄沢北部  
喜楽会  
(村岡地区)



2018年10月9日



2018年11月20日

辻堂東町  
婦人部  
(辻堂地区)

土曜体操の会  
旧KOTの会  
(辻堂地区)

スポーツ吹矢  
歩楽吹倶楽部  
(辻堂地区)



2018年10月22日



2018年10月22日



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.9】  
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

ふじさわ プラス10分カラダを動かそう！  
ふじさわプラス・テン  
プラス・テン

文字サイズの変更 [大] [中] [小]  
慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科  
©0466-49-6265  
(平日午前9:30から午後4:30まで)



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