

## ふじさわプラス・テン通信



- **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



みなさま

本年もよろしくお願ひいたします！

本年度は健康チェックをほとんどのグループで行うことができました。新しい方が増えたグループが多くみられました。今年も楽しく、安全に「プラス・テン」をすすめていきましょう。

# 【 Winter 2023 Vol.20 】

## ● 2022年度 プラス・テン活動の報告

今年度の健康チェックにご参加いただきまして、誠にありがとうございます。

皆さまの貴重なデータを使用し、昨年度と今年度の健康チェック両方に参加された男性26名（平均年齢：78.9歳）、女性29名（平均年齢：74.8歳）の身体機能テストの結果を比較してみました（図1及び2を参照）。

①握力は年齢の上昇とともに低下するといわれていますが、皆様は前年度との比較では統計学的に有意な変化ではありませんでしたが、平均値としてやや上昇していたことがわかりました。とてもいい傾向ですので、ぜひ継続していきましょう。

②2ステップ値の平均値は握力と同様に、統計学的な変化はなく、男性でやや低下し、女性でやや上昇していたことがわかりました。

新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、外出頻度などが減っていませんか？感染予防に注意しながら、日頃の身体活動量、特に歩くことを意識してみるといいかもしれません。握る力や歩く能力、皆様の健康にとってどちらも重要なことです。維持していきましょう。

図1. 健康チェックの7年目と8年目の両方に参加された男性26名のデータを用いた比較  
握力(kg) 2ステップ値(2歩幅/身長)

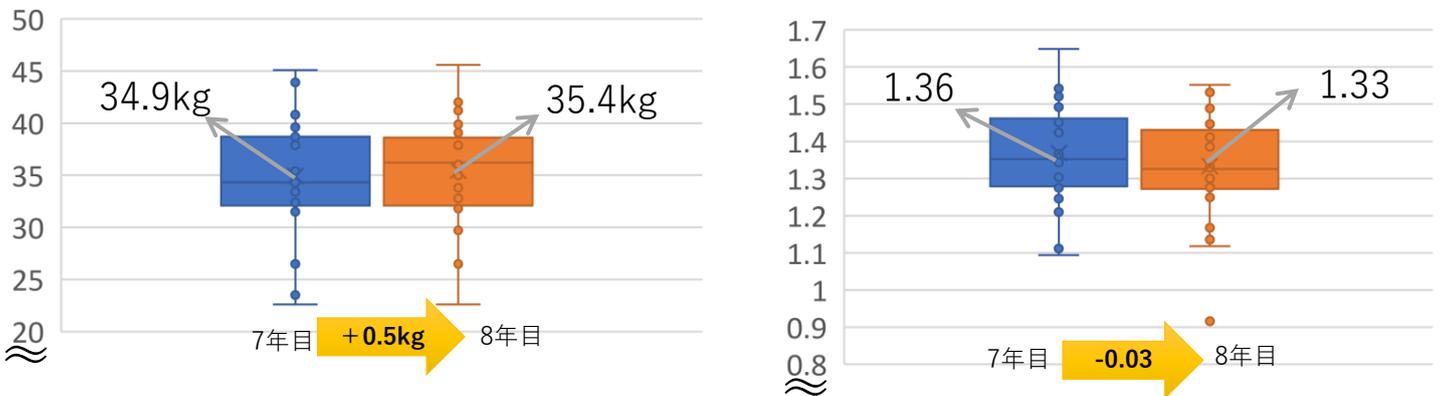
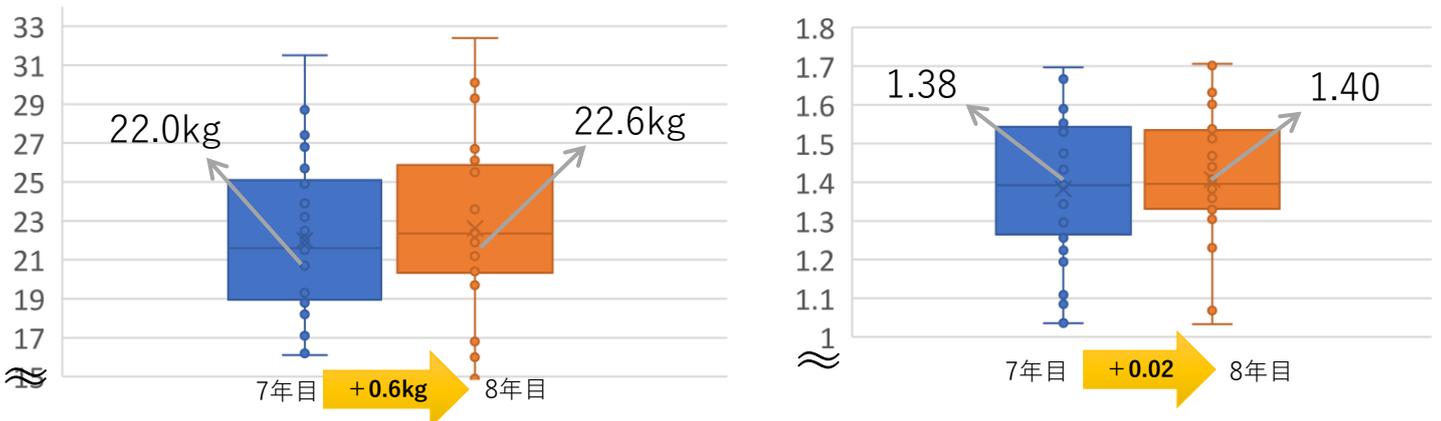


図2. 健康チェックの7年目と8年目の両方に参加された女性29名のデータを用いた比較  
握力(kg) 2ステップ値(2歩幅/身長)



## ● 湘南藤沢キャンパスで開催された「SFC Open Research Forum 2022」に出展しました



2022年11月20日と21日に、20年ぶりに慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス（SFC）で開催された「SFC Open Research Forum 2022（ORF）」に出展し、「ふじさわプラス・テン」や、「KEIO SPORTS SDGs」などのプロジェクトについて展示、発表しました。

### 【ORFの概要】

ORFとは研究成果を社会へ還元することを重要視する、SFCに所属する学部、大学院が主体となり、毎年開催しているイベントで、SFCで行われている最新の研究とその成果を紹介しています。

### 【セッション（講演）】

私たちの研究室は、「カラダを動かすことがSDGsに貢献？地域をアクティブにする方法を教えます！」をテーマに、「身体活動に関する世界行動計画2018-2030」や「KEIO SPORTS SDGs」、「システムズアプローチ」について発表し、その場でできる簡単なエクササイズ「ブレイク30」を行いました（図3）。



図3. セッションの様子

### 【ブース展示】

ブース展示では、国内外の身体活動や藤沢市での事例、研究室のメンバーから「食事と身体活動」、「運動時の安全」、「藤沢市や地元企業との連携事例」などを紹介しました。体験スペースでは、握力の測定を実施し、測定結果を集計することでみえた傾向などについて、考えました（図4,5）。

当日は多くの来場者でにぎわい、どのように身体活動を行ったらいいか、どのようなメリットがあるかなど、身体活動に関する様々な議論が生まれました。また、国内外で進んでいる身体活動の推進事例や研究も併せて紹介することができ、とても充実した2日間となりました。

皆様から頂戴した様々なヒントを糧に、研究室として更なる努力を進めて参ります。



図4,5. ブースの様子

## ● 慶應スポーツSDGsの取り組み

昨年度、活動を広げるために様々なことを検討し、関係者とのパートナーシップを強化して参りました。2023年2月26日には「KEIO SPORTS SDGs シンポジウム2023 ～多分野連携で進めるスポーツ・身体活動～」を予定しており、国内外の身体活動の現状などについて議論し、より広く、強いつながりを形成して参ります。

参加できる方はぜひお申し込みください（無料、事前登録必要）。

■ 申し込み先：慶應スポーツSDGs HPをご確認ください

<https://sportssdgs.keio.ac.jp/>

（右側のQRコードからアクセスできます）



## ● プラス・テン活動のこれから

今年度のプラス・テン活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。

2023年度は、今年度の活動で得た感染症対策等の取り組みを踏まえ、皆さまが安心・安全に活動に参加していただけるように努力して活動を続けて参ります。今後の活動等については、各グループの担当者より連絡させていただきますので、どうぞ宜しくお願い致します。



今年度も多くの皆様に多大なご協力をいただき、どうもありがとうございました。来年度も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします！

今後も皆さまの健康づくりにご協力させていただくとともに、研究成果を発信して参ります。よろしくお願いいたします。

ふじさわプラス・テン通信 【Winter 2023 Vol.20】  
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  
<https://sportssdgs.keio.ac.jp/plusten/>