

より多くの人が健康になれるシステムをつくる

久野 譜也さん



医学博士。筑波大学大学院助教授。筋力トレーニングプログラムで高齢者の健康づくりを進めるプロジェクトを展開し、大学発ベンチャー企業を設立。テレビの情報番組にも多数出演。講演のため来鶴。岐阜県出身。

鶴岡に来たのは、これで七回目です。

こちらへは、講演や仕事で来ているのですが、山や海が近く、自然が豊かで、個人的にも好きなまちですね。

私の専門は、スポーツ医学。現在は、科学的根拠に基づく「地域の健康づくりシステムの構築」について研究しています。例えば、「運動すれば体力が上がる」、「食事には気を付ければ減量できる」というのは科学的にも明らかで、だれもが知っていることですが、実際はうまくいかなかったりという方が多い。「どうしたらより多くの方がうまくいくようになるか」、そういうシステムを作るのが研究目標です。私たち研究チームが開発した「e-wee-ness」というシステムは、IT（情報技術）を活用して健康づくりプログラムの提供と継続的な支援を行うものです。

これは、体力テストの結果等から、科学的根拠に基づき個々人の身体的特性・能力に応じた個別プログラムを作成し、それに基づいて、各人が健康づくりに取組めるという仕組みになっています。また個人の日常の運動状況等のデータも管理されるので、それをもとに指導員が個別に運動などの指導をして、皆さんの健康づくりを支援していきます。鶴岡地域では、すでに三年前からこのシステムによる高齢者の健康づくり事業が行われています。実際、この事業に参加した方々の体力年齢は、三か月で平均六・七歳も若返りました。自分にあったやり方で健康づくりを継続すれば、必ず良い結果が得られます。

近年、介護予防ということで、筋力トレーニングが注目されています。転倒骨折による寝たきりを予防するには、筋力をつけることが必要ですが、私たちの研究では、九十歳の方でも、適切にトレーニングを行えば、筋力が向上することが分りました。加齢で弱くなる筋肉も、使えば強くなります。健康づくりは、自分にあった正しいやり方を知り、無理せず、日々継続して行うことが大切です。



健康づくり
久野 譜也

広域情報掲示板

ぐるぐる 庄内

ワクワクあまるめっせ2006

庄内町 余目

◎日時 10月8日(日)午前9時～午後4時 ◎場所 庄内町総合体育館周辺 ◎内容 食の饗宴、日本一の大うすもちつき、友好町・南三陸町コナー、商工まつり、農業まつり、庄内金魚すくい大会、よさこいソーラン、中国雑技団ショー等 ◎問合せ 庄内町観光協会 0234-42-2922

庄内町 立川

たちかわ秋まつり

◎日時 10月15日(日)午前9時30分～午後3時30分 ◎場所 庄内町役場立川支所周辺 ◎内容 マグロの解体ショー、そば打ち実演販売、国際交流協会による出店、はたらく車大集合、パティリーカー、闘鶴大会、福引大会 ◎問合せ 庄内町観光協会 0234-42-2922

遊佐町

鳥海山神鹿角切祭

鳥海山の夏山シーズンの締めくくりにあたり、そのお礼を込めて、鹿の角を奉納する祭りです。

◎日時 10月9日(日)午前10時(雨天決行) ◎会場 鳥海山国民宿舎大平山荘園地 ◎内容 安全祈願式典、角切行事、鹿追い、角切り、神水、鳥海太鼓公演、いも煮無料サービス(250食)、切り落とされた鹿の角や特産品等が当たる抽せん会 ◎問合せ 遊佐町商工観光課内同実行委員会 0234-72-5886

酒田市

酒田夢の倶楽部 特別企画 辻村寿三郎人形展

◎会期 11月28日(木)まで(会期中無休) ◎会場 酒田夢の倶楽部 ◎時間 午前9時～午後6時(入館は午後5時30分まで) ◎観覧料 大人：500円 高校・大学生：400円 小・中学生：300円 ◎問合せ 酒田観光物産協会 0234-24-2233

※10月21日(土)の午後3時、22日(日)午前11時～午後2時から、寿三郎のギャラリートークとサイン会を行います。