

筋トレを通じて 健康づくりを支援 医療費削減にも効果を発揮

「日本全国を元気にする！」——久野譜也氏が02年に立ち上げた筑波大学発のベンチャー企業、「つくばウエルネスリサーチ」の合言葉だ。同社は、久野氏の研究分野である、筋力トレーニング等を通じた「科学的根拠に基づく健康づくり」を全国展開するために設立された。

出発点は96年に久野氏の研究室と茨城県の大洋村（現・鉾田市）が合同で立ち上げた高齢者向けの健康増進プロジェクト。

「高齢者が寝たきりになる原因の1つは転倒骨折。これを防ぐに

は大腰筋の筋力維持が欠かせない。高血圧など基礎疾患を抱える高齢者の筋トレは危険というのが当時は常識」でしたが、個性を重視すれば安全なトレーニングプログラムを構築できるはずだと考えたのです」と久野氏。

6年間にわたるプロジェクトは目覚ましい成果を上げた。健康教室に参加した住民たちは、生活機能が改善した上、1人あたり約3.6万円の年間医療費削減効果も確認できた。

久野氏は「これは全国に広げていくべき取り組みだ」と手ごたえ

を感じると、研究としての質を保ちつつ全国展開を図るには「自らが中心になって事業を興すしかない」と覚悟を決めた。

以来7年。専用の歩数計やI-Tを連動させた同社独自の運動プログラム「e-wellness」システムの提供を通じて、全国40以上の自治体や、多数の企業健保と提携、高齢者の寝たきり予防や中高年のメタボリックシンドローム対策などに取り組んできた。かかわった延べ人数は2万人を超える。

現在は、これまで自治体などを窓口に行ってきた「教室型」とは別に、住民の生活に合わせて地域中に支援窓口を作る「ライフスタイル型」の構築にも取り組む。たとえば、仙台市では薬局を拠点にプログラム参加者の個別支援を行う仕組みが動き出している。

「人が健康を保つ上で医療の果たす役割は大きいですが、それだけに頼ってもいけない。予防と医療の間に連続性がある仕組みを作るために、さまざまなチャレンジがなされるべき」と久野氏。

全国を元気にするという理想に向けて、さらなる挑戦が続く。

筑波大学大学院
人間総合科学研究科
スポーツ医学専攻 准教授
久野 譜也 氏

くの しんや

1992年、筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。医学博士。東京大学大学院助手を経て96年より筑波大学先端学際領域研究センター講師。2004年より現職。02年に大学ベンチャーである株式会社つくばウエルネスリサーチを設立。代表取締役社長を兼任する。