

## 研究業績

## 1. 学会発表：

大藏倫博：転倒予防と認知機能の向上を企図した新しいエクササイズ：スクエアステップの効果。壮年期から高齢期のヘルスプロモーション。シンポジウム，日本ヘルスプロモーション学会第 12 回学術大会，順天堂大学浦安キャンパス，千葉県浦安市，2014. 11.

大藏倫博：運動を柱とした人と地域を活性化するサクセスフルエイジング社会の構築。特別講演，日本女子体育大学附属基礎体力研究所 第 25 回公開研究フォーラム，日本女子体育大学，東京，2014. 11.

阿部巧，神藤隆志，大藏倫博：基本チェックリストからみた認知機能水準と介護予防事業への参加関連因子との関連性。日本介護福祉・健康づくり学会 第 2 回大会，東京都，2014. 11.

神藤隆志，佐藤文音，阿部巧，大藏倫博：自主運動サークル参加者の運動実践状況と運動継続の理由。日本介護福祉・健康づくり学会 第 2 回大会，東京都，2014. 11.

Tsuji T, Miyama T, Shiokawa T, Okura T: Peak reaction force in a chair rising predicts incident mobility limitation: 3-years follow-up study. The Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting, Washington DC, USA, 2014. 11.

Kitano N, Jindo T, Abe T, Sato A, Tsuji T, Tsunoda K, Okura T. Physical activity in combination with sleep duration and the risk of long-term care in older adults. The Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting, Washington DC, USA, 2014. 11.

Jindo T, Kitano N, Saghadzadeh M, Tsuji T, Sato A, Abe T, Tsunoda K, Okura T. Progression in level of a novel falls-prevention exercise and physical fitness. The Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting, Washington DC, USA, 2014. 11.

Saghadzadeh M, Kitano N, Okura T. Gender differences in older adults' foot shapes using 3D foot scanner : Implication for shoe design. The Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting, Washington DC, USA, 2014. 11.

慎少帥，辻大士，北濃成樹，阿部巧，大藏倫博：要支援・要介護高齢者の椅子立ち上がり動作時の地面反力評価。第 73 回日本公衆衛生学会，栃木，2014. 11.

藤井啓介，神藤隆志，相馬優樹，角田憲治，大藏倫博：歯の状態による身体機能の違い・転倒経験との関連。第 73 回日本公衆衛生学会，栃木，2014. 11.

國香想子，神藤隆志，大藏倫博：対象者を男性高齢者に限定した運動教室の有効性 - 参加の促進要因に着目して - 。第 73 回日本公衆衛生学会，栃木，2014. 11.

阿部巧，大藏倫博：認知症予防を目的とした運動介入における適切な年齢の検討。第 4 回日本認知症予防学会学術集会，東京，2014. 9.

角田憲治，甲斐裕子，北濃成樹，内田賢，朽木勤，大藏倫博，永松俊哉：身体活動の種類と睡眠の質との関連性。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

阿部巧，佐藤文音，大藏倫博：運動介入に伴う主観的な認知機能向上感と客観的な認知機能スコアとの比較。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

相馬優樹，尹之恩，大藏倫博：足圧中心動揺課題を活用した中高齢者の総合的な体力を評価する測定機器の開発に関する検討。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

北濃成樹，角田憲治，相馬優樹，菅原明香，大藏倫博：高齢者の身体活動と睡眠効率との関連性。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

新村由恵，中垣内真樹，重松良祐，大藏倫博，小森康加，田中喜代次：スクエアステップエクササイズ介入による高齢者の体力向上に影響を及ぼす要因の検証。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

金美珍，北濃成樹，辻大士，大藏倫博：高齢者における Sarcopenia, Dynapenia と身体活動量との関連性。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

神藤隆志，角田憲治，尹之恩，阿部巧，佐藤文音，大藏倫博：スクエアステップを中心とした運動教室参加が地域在住高齢者の抑うつ度，社会交流状況に与える状況。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

尹之恩，阿部巧，佐藤文音，大藏倫博：低強度ダンベル体操を含めた複合運動プログラムが地域在住高齢者の筋力に及ぼす影響。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

矢野未来，相馬優樹，大藏倫博：高齢者の体力からみた将来的な認知機能低下リスクに関する検討。第 69 回日本体力医学会大会，長崎，2014. 9.

國香想子, 神藤隆志, 菅原明香, 大藏倫博: 参加者を男性に限定した高齢者運動教室の出席状況及び体力への効果. 第69回日本体力医学会大会, 長崎, 2014. 9.

菅原明香, 北濃成樹, 矢野未来, 大藏倫博: 高齢者の認知機能が介護予防運動教室の効果に及ぼす影響. 第69回日本体力医学会大会, 長崎, 2014. 9.

佐藤文音, 神藤隆志, 北濃成樹, 大藏倫博: 高齢者において継続的な運動によって得られる効果に年齢の影響はあるか. 第69回日本体力医学会大会, 長崎, 2014. 9.

Yoon J, Tsuji T, Hotta K, Sagahazadeh M, Tanaka K, Okura T: Effects of intensive whole-body-vibration training on physical performance in adults with paralysis: pilot-study, 19th annual congress of the European College of Sport Science, Amsterdam, Netherlands, 2014. 7.

Kitano N, Jindo T, Tsunoda K, Soma Y, Sato A, Abe T, Okura T: Intensity and volume of physical activity are associated with good sleep quality in older adults. 19th annual congress of the European college of sport science, Amsterdam, Netherlands, 2014. 7.

Jindo T, Tsunoda K, Kitano N, Soma Y, Tsuji T, Abe T, Okura T: Pedometers affect physical fitness changes during a fall-prevention program in older Japanese adults. 19th annual congress of the European college of sport science, Amsterdam, Nederland, 2014. 7.

Abe T, Jindo T, Sato A, Yoon J, Soma Y, Kitano N, Okura T: EFFECTS OF SQUARE-STEPPING EXERCISE ON PHYSICAL FUNCTION IN OLDER WOMEN WITH AND WITHOUT COGNITIVE DECLINE. 19th annual congress of the European College of Sport Science, Amsterdam, Nederland, 2014. 7.

Sato A, Jindo T, Tsunoda K, Sagahazadeh M, Kitano N, Soma Y, Yoon J, Abe T, Okura T: Facilitators and barriers to continuing group exercise activities in older Japanese adults. 19th annual congress of the European college of sport science, Amsterdam, Netherlands, 2014. 6.

Sagahazadeh M, Sato A, Okura T: Foot arch height and rigidity index associated with balance in elderly men. The 61th Annual Meeting of American College of Sports Medicine, Orlando, Florida, USA, 2014, 5.

Yoon J, Tsuji T, Soma Y, Abe T, Tanaka K, Okura T: The effect of whole-body vibration training on knee-function in Japanese woman with knee osteoarthritis, The 61st annual meeting of American College of Sports Medicine, 3207, Orlando, USA, 2014. 5.

Okura T, Kitano N, Sagahazadeh M, Tsunoda K, Tsuji T, Mitsuishi Y, Yoon JE, Yoon JY, Suzuki R: Square-stepping Exercise And Physical And Cognitive Function In Older Adults: A 3-year Follow-up. The 61th Annual Meeting of American College of Sports Medicine, Orlando, Florida, USA, 2014, 5.

大藏倫博, 辻大士, 阿部巧, 尹之恩: A novel field performance tests for evaluating lower-limb muscle function and cognitive function in older adults. 基調講演, 韓国発育発達学会, 韓国, 水原, 2014. 2.

## 2. 学術論文 (原著論文, 総説, 研究資料, 実践研究等)

Tsuji T, Kitano N, Tsunoda K, Himori E, Okura T, Tanaka K: Acute Effects of Whole-Body Vibration on Functional Mobility and Flexibility in Healthy, Older Adults: A Randomized Crossover Study. *Journal of Geriatric Physical Therapy*. 37: 58-64, 2014.

Tsuji T, Yoon J, Aiba T, Kanamori A, Okura T, Tanaka K: Effects of whole-body vibration exercise on muscular strength and power, functional mobility and self-reported knee function in middle-aged and older Japanese women with knee pain. *The Knee* 21: 1088-1095, 2014.

相馬優樹, 角田憲治, 立山紀恵, 大藏倫博: 通所型二次予防事業実施状況の地域格差に関連する要因の検討—施設立地状況とマンパワーに着目して—. *厚生*の指標, 61: 31-38, 2014.

尹之恩, 辻大士, 金森章浩, 田中喜代次, 大藏倫博: 全身振動 (whole-body vibration) トレーニングが変形性膝関節症および膝痛を有する中年・高齢女性の膝機能および身体機能に及ぼす影響. *体力科学*, 63:371-382, 2014.

神藤隆志, 角田憲治, 相馬優樹, 北濃成樹, 辻大士, 村木敏明, 堀田和司, 大藏倫博: 地域在住女性高齢者のスクエアステップを中心とした運動教室参加による体力への効果の規定要因. *日本老年医学会雑誌*, 51:251-257, 2014.

角田憲治, 甲斐裕子, 北濃成樹, 内田賢, 朽木勤, 大藏倫博, 永松俊哉: 身体活動が睡眠時間および睡眠の質に与える影響: 縦断研究に基づく検討. *体力研究*, 112: 8-17, 2014.

Shigematsu R, Okura T, Nakagaichi M, Nakata Y: Effects of Exercise Program Requiring Attention, Memory and Imitation on Cognitive Function in Elderly Persons: A Non-Randomized Pilot Study. *J Gerontol Geriat Res*, 3:147, 2014.

3. その他論文（報告書等）：学術論文と同様に入力する。

なし

4. 専門家、学生向け著書（事典、翻訳書等を含む）

大藏倫博：認知機能向上プログラム「スクエアステップ」の開発。アンチ・エイジングシリーズNo.4 進化する運動科学の研究最前線。株式会社エヌ・ティー・エス，東京，339-346, 2014.

辻大士、大藏倫博：静的なアクセラレーショントレーニング法の開発。アンチ・エイジングシリーズNo.4 進化する運動科学の研究最前線。株式会社エヌ・ティー・エス，東京，329-338, 2014.

大藏倫博：サルコペニアに対する運動療法のあり方。特集：サルコペニア～医療職間連携による多角的アプローチ～。CLINICAL CALCIUM, 24: 1519-1526, 2014.

大藏倫博：認知機能の低下を防止するための効果的な運動（編）日本メディカルフィットネス研究会。メディカルフィットネスQ&A。社会保険研究所，東京，176-177, 2014.

大藏倫博、辻大士：サルコペニア予防のための効果的な運動とは？（編）荒井秀典。特集：サルコペニアとフレイルー臨床と研究の最前線。Geriatric Medicine, 52: 377-380, 2014.

大藏倫博：調査用紙の作成方法に関するスキル。（編）山下秋二、佐藤進。健康・スポーツ科学のための調査研究法。杏林書院，東京，51-69, 2014.

5. 受賞

日本体育測定評価学会第13回「優秀発表」 地域在住高齢者における Sarcopenia, Dynapenia と身体機能との関連性。日本体育測定評価学会第13回大会，奈良，2014.. 3.

6. 公的機関あるいは企業等との共同研究、委託研究、これらからの研究助成、奨励金等（科研費を除く）

「健康度評価システムを内蔵する家庭用体重計の開発」（株式会社タニタ）

「高齢者のロコモティブシンドローム予防に関する共同研究」（アルケア株式会社）

「女性高齢者の足形データを元に設計した木型の妥当性の検討、並びに女性高齢者の歩行中の重心移動と歩行能力及びバランス能力との関係に関する研究」（ピジョン株式会社）

「身体・認知機能を総合評価するための機器の開発」（株式会社安川電機）

「軽度要介護高齢者の身体・認知機能改善プログラム及びその評価法の開発」（株式会社元気広場）

教育活動

1. 受賞

なし

2. 一般向け著書等（翻訳書等を含む）

なし

3. 一般向け教室、講演、マスコミ出演等

「転倒予防・認知機能向上に役立つ一歩前へ踏み出すためのスクエアステップ（茨城県在宅保健師の会）」（3月6日）

「歩く脳トレ運動で認知症予防と健康づくり（茨城県郷土文化振興財団）」（4月24日）

「平成26年度第1回生涯スポーツリーダー研修会（埼玉県教育委員会 公益財団法人埼玉県体育協会）」（5月11日）

「高齢者の successful aging につながる運動のあり方（ヘルス&フィットネスジャパン2014）」（6月17日）

「歩く脳トレ体操で心と体のリフレッシュ（パーキンソン病友の会神奈川支部）」（7月25日）

「平成26年度第2回日本健康運動指導士会山形県支部研修会（日本健康運動指導士会山形県支部）」（12月7日）

「日本介護支援専門員協会北関東ブロック研修大会 in いばらき 市民公開講座（茨城県ケアマネージャー協会）」（12月14日）

## 競技活動

なし

## 社会貢献活動

日本体育測定評価学会常任理事（平成24年～）

日本健康支援学会理事（平成25年～）

NPO 法人スクエアステップ協会理事長（平成18年～）

株式会社THF取締役（平成17年～）

筑波大学東日本大震災復興・再生支援プログラム 代表者（平成24年～）

BMC Geriatrics 編集委員（平成25年～）

筑波大学社会貢献プロジェクト 代表者（平成25年～）

茨城県笠間市地域クラウドモデル推進協議会 委員（平成25年～）

茨城県笠間市高齢者福祉計画・介護保険事業計画策定 委員長（平成26年～）

## 公共機関、企業等からの委託業務（「研究業績の6」以外のもの）

なし