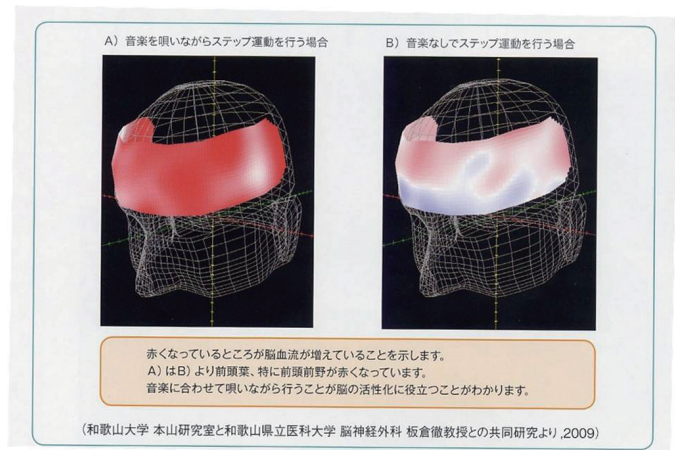


高齢者の体力向上を目的とした運動機器および補助具，健康プログラムの開発に関する研究

研究の概要

高齢化が深刻化し介護予防に重点課題を置いた大規模な地域貢献策が急務である。2004年から開始した和歌山県，市町村，和歌山大学本山研究室との連携による介護予防を目的とした運動機能向上に関する地域支援対策は，6年間の長期介入研究で，大きな成果が期待できることがわかった。現在では我々が中心に開発した「わかやまシニアエクササイズ」運動プログラムが，全県下の高齢者に普及し，その知名度は徐々に高まっている。2009年度までの研究成果として「わかやまシニアエクササイズ」の介入による介護認定率は，約1/3に抑制でき，運動継続で医療費抑制効果が期待できることも明確となった。また，光トポグラフィーを活用した運動による認知症の予防効果も臨床研究で期待できることがわかってきた。今後，多くの高齢者の間で運動が広域に普及されるための地域コミュニティに関する研究や腰痛，膝関節痛を招かない，さらに有疾患者でも運動が可能となる運動補助具，健康プログラム等の開発を検討していきたい。



研究の特徴

我々は介護予防を目的とした「シニアエクササイズ」の開発と効果の検証を医療費や介護認定率の推移等から実証してきた。また，運動に音楽療法を組み合わせることで認知症の予防が期待できることを明確にしている。今後，高齢者の体力向上と認知症予防を同時に展開できる運動機器の開発，腰痛や膝関節痛を招かない運動補助具，健康プログラム等の開発を検討することで，アイデアと実行力のある企業と連携をしてみたい。

行政・経済界・地域と連携した取り組み例

2004年に和歌山県と本山研究室が共同研究を開始し，これまでにエビデンスを基づく介護予防のための「わかやまシニアエクササイズ運動プログラム」を開発。現在，和歌山県内全域で実施され，各地域で展開されている。また，この運動プログラムは全国に広がっている。

研究者からのメッセージ

高齢者の体力向上を目的とした運動機器の開発や運動補助具，健康プログラムの開発を検討している企業と連携し，共同研究を希望する。

研究分野：介護予防，体力科学，健康科学

研究者の所属部局・職位・氏名：和歌山大学 学長・本山貢

本件に関するお問い合わせ：liaison@ml.wakayama-u.ac.jp