

高齢者の介護予防運動の開発と普及

【キーワード：高齢者、介護予防運動、体力、健康寿命】

領域・氏名

普遍領域・健康スポーツ科学 教授／ 串間敦郎

概要

2004年から県内各地で、「高齢者を元気に」をテーマに介護予防運動の普及・啓発に努めてきました。

健康寿命の延伸や体操開発など地域の皆さんと共に取り組んでいきたいと思えます。

具体的な内容

転倒予防体操を三股町で「はんとけん体操」、旧佐土原町では「ひっこけん体操」として作製し、行政と協働で各地で普及・啓発に努めてきました。2013年からは宮崎市の健康運動教室で使用する11種類からなる介護予防運動「宮崎いきいき健幸体操」を宮崎市と共同で作製し、市内約130の教室で活用されています。

これまでに、介護予防運動の実証的な効果測定や、ラダー運動等の新しい予防運動の開発を行ってきており、高齢者の健康寿命の延伸に向けて研究を進めています。



Information (情報)

現在宮崎市と共同で、運動教室の指導員養や介護施設等の職員向けに、介護予防運動の専門研修会を行っています。

高齢者の健康寿命延伸の出前講義、共同研究等可能です。若年期から壮年期までの健康の維持・増進のための出前講義（姿勢矯正、ウォーキング等）も行います。