

## 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、健康寿命、体力

### 領域・氏名

普遍分野（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っています。

### 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成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。