

健康・スポーツアカデミー企画  
いきいきドック

横山久代、渡辺一志、宮側敏明、荻田亮、岡崎和伸、今井大喜

開催日：平成 25 年 6 月 26 日（水）、10 月 1 日（火）、10 月 2 日（水）  
平成 26 年 2 月 7 日（金）

会 場：住吉スポーツセンター／都市健康・スポーツ研究センター実験実習室

協 力：(株)ティップネス

対象者：一般高齢者（累積参加者数 23 名）

概 要：

健康寿命を規定する因子への運動介入効果について科学的に検討すること、また、参加者自身に運動の身体諸機能改善効果を実感してもらうことで、運動の習慣化の動機づけを図ることを目的とし、住吉スポーツセンターに開設されている高齢者向け健康づくり教室「いきいきワクワク健康体操」の受講者を対象に標記企画を実施した（図 1）。

測定項目：

- 筋量（インピーダンス法、Physion MD）、筋力（ダイナモメータ）
- スパイロメトリー（写真 1）、呼吸筋力
- 中心動脈血圧
- 踵骨骨密度（超音波法）
- 運動機能（開眼片脚立ち、最大一歩幅、タイムドアップアンドゴーテスト）
- 認知機能検査



写真 1 測定の様子

得られた成果・波及効果：

通常のドックと異なり、筋力や移動能力、バランス（転倒リスク）など、日常生活の自立に関わる要素について評価することで、介護予防のための身体活動の必要性についての意識が高まった、との声が多く聞かれる。実際にほとんどの参加者がその後も教室などでの運動を継続している。一方で、ドックでの測定結果報告書は、わかりやすいと利用者にも好評であるが、対面で結果説明、

運動処方への反映、医療機関への受診勧奨などを受けられる機会を設けてほしいとの意見もあり、実現可能な形で検討を進める。

**健康寿命をのぼそう!**

# いきいきドック

**中心動脈血圧  
動脈硬化検査**  
心臓にほど近い大動脈のしなやかさが失われると、脳卒中や心筋梗塞などにかかる危険が高まります。

**呼吸機能検査**  
肺のはたらきは年齢とともに低下します。慢性閉塞性肺疾患（COPD）は今後増加が予測される生活習慣病のひとつです。

**認知機能検査**  
特有の「もの忘れ」により自立した日常生活に支障をきたすだけでなく、転倒の原因にもなります。

その他、骨密度測定、筋量測定、採血 などを含みます。

病気や寝たきりにならずにいつまでも自立した日常生活を送りたい…誰もが願うことです。そんな「健康寿命」を脅かすさまざまな状態について、いきいきドックでチェックしてみませんか。

**開催日** 2013年10月1日(火)～2日(水) **検査費は無料です。**

**時間** ①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ (※10月1日のみ)

**集合場所** 大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター実験実習室

**お申込み** 先着順となりますので、住吉スポーツセンター／屋内プールへご来館の上フロントにて、またはお電話にてお申込みください。

主催：大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター（企画：健康・スポーツアカデミー）  
お問い合わせ先 住吉スポーツセンター／住吉屋内プール TEL. 06-6694-9201

図1 企画ポスター