

# 健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

## 忙しい世代のスポーツ活動を徹底サポート 箕面市の「Enjoy Sports! プロジェクト」

箕面市では、仕事や育児のため運動から遠ざかりがちになる30～50代の世代に対して、気軽にスポーツを楽しめる場を提供する「Enjoy Sports! プロジェクト」を実施している。箕面市の平均寿命は女性88.2歳(近畿1位、全国20位)、男性82.5歳(近畿3位、全国7位)と、全国でも高水準である(※1)とともに、健康寿命も大阪府と比べて女性1.1歳、男性1.7歳、全国と比べて女性0.6歳、男性1.1歳長い(※2)という結果が出ている。この背景から「高

水準にある箕面市の平均寿命・健康寿命を、将来にわたって維持・延伸していくためには、高齢になる前から、運動習慣を身につけ、高齢になった後も運動し続ける下地を作ってもらうことが重要」という趣旨のもと同プロジェクトが始動した。

プログラムは30～50代のニーズに合わせて、スポーツを新たに始める初心者が参加できるプログラムだけでなく、スポーツ経験者がリスタートできるよう経験者向けのプログラムも用意している。例えばバスケットボール・バレーボール・卓球・パドミ

ントンの定番人気4種目の「大人のスポーツ教室」や少人数制の「パーソナルトレーニング体験会」、「パラリンピック競技ポッチャ教室」、「グループ対抗タイムトライアルマラソン」など全8つのプログラムを実施している。また、親子での参加が可能なものや実施時間を夜間中心とすることで、仕事や育児をしている人にも参加しやすい環境を整えていることも特徴。同プロジェクトは3月末まで箕面市立総合運動場や市民体育館で実施している。その後予定について市の担当者は「来



(上)講師一人につき生徒3人で行うパーソナルトレーニング。(左)パラリンピック競技ポッチャ教室の様子。  
※写真はイメージ

年度も30～50代の勤労世代の方々にも体を動かせる場所を提供する活動は継続していくつもりです。また、今年度の2月3月も参加可能なプログラムがございますのでぜひ気軽にご参加ください」と話した。

※1 厚生労働省「平成27年市区町村別生命表の概況」  
※2 大阪府「健康寿命算出方法の指針(平成22年度)」

箕面市  
子ども未来創造局 保健スポーツ室  
(ミノシ コドモライソウゾウキョク ホケンスポーツシツ)  
TEL.072-727-9563

## 音楽を楽しんで介護予防 歌やピアノで健康を促す音楽療法

50歳以上を対象に、歌や楽器を使ってみんなが楽しめるサークルやコンサートを実施している「おんがく・さ〜くる・コスモス」。上達することが目的ではなく、音楽療法を使って口や体を動かすことで介護予防や健康促進のための活動を続けている。例えば月1回実施の「懐かしい歌 歌おう会」では、「パ」や「タ」を強調した歌い方など意識的に顔、口、舌、首の筋肉を動かしながら歌うことで、誤嚥性肺炎の予防にもなるという。「歯科医で行われる口腔機能訓練

パタカラ体操に音楽をつけることで、楽しみながら自然と口腔ケアにつながります」と音楽療法士の増田さんは話す。

法人理事長でもある増田さんは20年ほど前から音楽療法を広める活動をしており、近年は吹田市、豊中市、箕面市で行われるお口の健康体操教室などに音楽療法士としても関わっている。また、高齢者施設などで療法的音楽活動を実施したり、吹田市のメシアターで800人規模のコンサートを例年開催するなど多岐にわたる活動をしている。「メシアターでのコンサ

ートは改修工事の影響で今年3年ぶりの開催です。開催を楽しみにしていたという嬉しい声も多く、こういった活動を通して音楽が好きになり、健康増進、維持回復に役立つ音楽療法を皆さんに知っていただきたい」と増田さんは話す。

おんがく・さ〜くる・コスモスには現在、50代～90代の男女が参加している。歌だけでなく指を動かすことで脳トレにもなるというピアノサークルや、楽器演奏経験が無くても出来る太鼓を使ったリズムトレーニングなどがある。15年近く通っている人もおり、サーク

ルをきっかけに一緒に食事をしたり、音楽鑑賞に出かけたりと友達作りのコミュニケーションの場としての役目も果たしている。今後の目標について増田さんは「お元気な高齢者に限らず、障がいをお持ちの方や病気の後遺症のある方など、どなたでも気軽にご参加いただける楽しい音楽の場を今後も10年20年続けていきたい」と話している。

特定非営利活動法人 吹田市音楽療法推進会  
おんがく・さ〜くる・コスモス  
吹田市泉町2-32-30 ハイムあこ1階  
TEL.06-6380-3844

## 歩くための神経ネットワークを構築 VR技術で楽しく遊びながらリハビリ

「mediVRカグラ」は、デジタルの仮想空間でゲームをするだけで、歩くための能力が鍛えられるリハビリVR機器だ。頭にディスプレイを装着し、距離、高さ、角度、大きさ、スピード、感度、間隔という7つのパラメーターを設定、目の前に広がる3D空間の中で物体を空間的にとらえるというゲームによりリハビリ効果が得られるという。

開発者の原さんは、「歩くためには3つの要素が必要です。1つ目は足の筋力。2つ目は姿勢バランス、3つ目は2重課題型の認知処理能力です。従来のリハビリで

はこれら3点を一生懸命鍛えることで歩行機能を取り戻そうとしてきました。でも思ったほどの効果が得られない理由を考えた結果、姿勢バランスと二重課題型の認知処理能力を鍛える部分に改善の余地があると気づきました」と話す。

つまり、歩行が難しい人というのは、停止



循環器内科専門医であり、代表取締役社長の原さん。「mediVRカグラ」は経済産業省の「ジャパンヘルスケアビジネスコンテスト2018」でグランプリを受賞した。

したエスカレーターを登るときにつまづきそうになるように、脳が記憶している体の動きと実際の身体の動きにギャップが常に生じている。また、1度に2つ以上のことに対処する能力が低下し、単純な歩行にも支障をきたしているという。「カグラ」はこの2つの要素に対して、手を伸ばして目標物に届かせる姿勢バランスの訓練をしながら、物の色、方向、距離感などを瞬時に判断する二重課題型認知処理能力を鍛えるという新しい発想のリハビリ機器として開発された。

現在、体験できる施設は脳梗塞リハビリセンター大阪をはじめ、全国的に拡大して



実際のVR映像。高齢者が快適に楽しめるようさまざまな工夫がされている。



データは蓄積され理学療法士などが正確に評価できるため、担当が変わっても同じ質のプログラムを受けられる。

いるという。「高齢者の方がお孫さんといっしょにゲームを楽しむことで、リハビリが家族のコミュニケーションを活性化する、それもカグラが目指す未来なんです」と原さんは話す。より身近になることで、辛かったリハビリがコミュニケーションツールとしての役割を担うことに期待できるだろう。

株式会社mediVR  
(カブキガイシャ メディバイアール)  
豊中市寺内2-3-8 ロイヤルクイーンズパーク緑地公園106  
https://www.medivr.jp/