

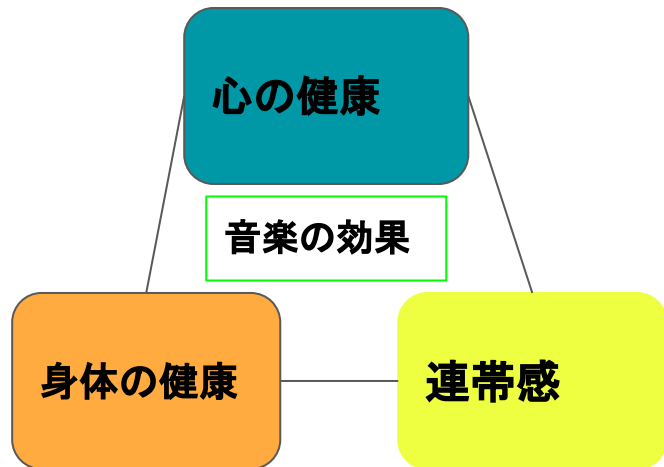
仮説

超高齢者社会が進む現在、高齢者の健康寿命を促進するためにオリジナルの体操をつくり、高齢者に提案することで健康を維持、向上することができるのではないか。

秋田県立湯沢高等学校 3年 高橋菜唯

1 方法 高齢者の健康寿命を伸ばすためや健康を維持、向上するためには定期的な運動が必須だと考え自身でオリジナルの体操を考案することにした。

- "体操"** ➡ ①手首ほぐし
②首ほぐし、
③肩上げ
④両手合わせ
⑤胸そらし
⑥アキレス腱伸ばし
⑦深呼吸、腹式呼吸
⑧リハビリ体操（首）
⑨リハビリ体操（足首）
⑩つま先上げ つま先握り



4 結果

- ・階段の上り下りが楽になった。
- ・朝の目覚めが良くなった。
- ・膝や腰の痛みが以前より軽減された。
- ・散歩に行けるようになった。
- ・正座するのが楽になった。

このような沢山の嬉しい回答をいただきました。

このように短期間だったが毎日短時間でできる体操や運動をすることで少しでも体や生活、また心にも変化が表れたことが立証できた。

近いうち高齢者施設などにも訪問して毎日の生活が楽しいと思って生活してもらえるように提案していきたいと考えています。

2 研究方法

自身でオリジナルの体操をつくりそれを高齢者施設を訪問し実際にやってもらう予定でしたがコロナ関係などで訪問ができなかったので自分の地域の高齢者の方たちや自分の祖父母に継続してやってもらい効果、感想を聞きまとめる。

3 結果

・祖父母や地域の高齢者10世帯を対象に検証

Q: 今現在どこか痛いところなどはありますか。

・腰や膝といった慢性的な関節痛

・体力面の衰え

・首や肩などが動かしにくい
etc...



「このような高齢者が抱える問題に対して体操を
実践してもらったことで」

”体操10月～12月後半にかけて
実践”
現在も訪問した地域の方は続けて
くださっているとおっしゃって
いました。

”生活に良い変化が見られたそうです”！！！！

5 考察

”体操や運動を定期的にする事で、普段使っていない筋肉を動かしたり、筋肉や脳に刺激を与えたりすることで、転倒防止効果や腰や膝などの慢性的な関節痛予防、血行改善、認知症予防も期待できると考察しました。”

また、寝たきりや日常生活動作能力（ADL／Activities of Daily Living）障害の発生の予防にも繋がると考えました。そして、介護施設などでは体操などを行うことでコミュニケーションが生まれ、日常生活に楽しみができ長生きに繋がると考察しました。

6 提言

動画を利用し、高齢者の健康寿命の伸長や健康の維持・向上に役立てて欲しい

参考

リハプラン <https://rehaplan.jp/training/>

健康ネット <https://www.mcsq.co.jp/kentatsu>

Moreリジョブ <https://relax-job.com/more-health/>