

第7回ヘルスケア健康セミナーを開催させていただきました。今回は、当日ご来場できなかったヘルスケア開発市民サポーターの方々にも情報を共有させていただくために、セミナーの内容を報告させていただきます。

## 「第7回ヘルスケア健康セミナー」の報告

元気の要は「頭・口・足」の健康から

4月7日(日) 13:00~16:00 神戸海洋博物館1階ホール

第7回ヘルスケア健康セミナーは、健康長寿にかかわる認知機能、口腔機能、運動機能について、各分野の先生方から予防や改善のための秘訣をお話いただきました。

### 脳活バランサーの有用性の検証と 神戸市モデルの開発について

関西医科大学 健康科学科 教授 木村 穂氏



認知機能のチェック&トレーニングツールの脳活バランサーCogEvoを用いて頭を活性化させようとモデルを開発しました。モニターの皆様に参加して頂いて、本当に役に立つかどれくらい効果があるのかと実証させて頂きました。いかに健康で長生きしていくか、これが今後の長寿社会の一つの目標になります。健康長寿に必要な要素は身体と社会性とこころ、認知です。認知は頭の機能ということです。高齢になって社会性が落ちると閉じこもりがちになってあまりお話しできなくなります。一番大事なのは頭の機能ですが、これが落ちると社会的に人付き合いできなくなるし、付き合いがなくなると動かなくなる、と全て連動しています。どれか一つ欠けてもまずい、それぞれバランス良く保って欲しい。今回、開発したのはタブレットで、ゲーム感覚でやってもらいながら、実は裏でコンピューターが記録して判断して、その人の記憶力や判断力を評価しながらトレーニングするシステムを作りました。実際に予防しましょう、活性化しましょうと言いますが、これが難しいのです。頭の活性には色々な方法がありますが、大きく考えるとだいたい9つくらいあります。考える、感じ、話す、触れる、体を動かす、聞く、理解する、目で見る、覚えること、こういうことをやると頭が活性化します。色々な注意力や記憶力や計画力をトレーニングするように、自由にやっていただくように今回しました。



どれくらい効果があるか、記録もちゃんとでるようにしてあります。やればちゃんと評価もしてくれる。どれくらい良くなったのか、認知機能の正解率は1ヶ月後、5つの項目(時間管理、ことば再生、ルート99、フラッシュライト、平均)の正解率がかなり上がりました。それから所要時間は短くなり、早く答えられるようになりました。この反応時間が大事です。判断能力が良くなり、ゲームの能力が良くなり、認知機能が良くなりました。実際の心のしんどさとか元気とか活性度などを調査しましたが、心の活性度につ

いては統計的に優位な結果がでました。1ヶ月やっていただくだけで確かに元気になったのかなということも分かりましたし、気分の変化でしんどさが取れてきたというのも出ております。身体活動はあまり変わらなかつたので、活動量までは上がりませんでしたが、少なくともこういう気持ちの問題は良くなつたという結果が出ております。まとめとしては、見当識と記憶力、計画力は良くなりました。それだけではなくて、心とか気持ちとか疲労についても良くなつたという結果が出ました。認知機能が良くなると気持ちが良くなるとか回復力が良くなるという可能性もあります。



## 神戸から発信しよう! 『くちビルディング選手権』でオーラルフレイル予防

一般社団法人グッドネイバーズカンパニー 代表理事 清水 愛子氏

オーラルフレイルとは、食べ物を食べたり、お話をしたり、表情を作ったり、皆さんのが日頃意識せずに当たり前の事として行っている口腔機能が、「噛みづらくなつたな」「滑舌が悪くなつたな」「むせる気がするな」「最近、食欲が湧かないな」などの小さなトラブルや衰えとして感じられるようになることです。食べたり、話したり、笑ったりという動きは、実は、筋肉によって支えられています。ゆえに、どうしても加齢により衰えてくるという特徴があります。ところが、筋肉を鍛えることによりオーラルフレイルを予防することができます。しかも、オーラルフレイルの予防が、カラダの健康維持と密接に関わっていることが分かってきました。



「くちビルディング選手権」は、オーラルフレイル予防を目的に各地で開催しているスポーツ競技大会です。ひとつひとつの競技が、ベロの力、呼吸の力、表情を作る力、笑う力など、食べる力を楽しく意識して鍛えることができるよう考えられています。今回、アスリートとして集まつていただいた神戸市の皆さんには、競技大会に参加をしてチーム対抗戦を競い合つていただきましたが、ご自宅でも自主トレーニングに参加していただきました。マスクを使った表情筋を鍛えるトレーニング、哺乳瓶を使って舌でたくしあげて飲み物を飲むのみ込みのトレーニング、そして風船を使った呼吸のトレーニングです。週3回の頻度で4週間トレーニングをしていただきました。結果を原先生にご説明いただきます。



神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 教授 原 久美子氏

トレーニングの結果を報告させていただきます。対象はヘルスケアのモニター募集に応募した神戸市在住65歳以上の健常高齢者で、くちビルディング選手権に参加した女性31名です。結果は、舌のチカラ、口を開けるチカラ、息を強く吐くチカラの3つを測定しました。舌のチカラの変化は、舌圧測定器という医療機器を使って風船のようなものをベロで上顎に押し付ける力を測っています。数値が向上した人は31人中22人です。口を開けるチカラの変化は、口を開ける装置を装着して、グワーッと口を大きく開ける力を機器で測ります。数値が向上した人は31人中23名、約7割でした。息を強く吐くチカラの変化は、肺活量を測定する機器で測定

し、31人中25名で、8割の人が向上しました。力いっぱい一息を吐き出す力があるということは、ムセた時に息が続くことにつながります。毎日、健康のためにウォーキングなどの身体運動をされると思いますが、意識して口も動かしましょう。お風呂の中でも口をグワーッと開けるとか、ベロを上顎につけてタッピングしたり、「らりるれろ」と言ってみたり、手足だけではなく、口の筋肉を使う運動や呼吸のトレーニングをしましょう。日々このように日常に訓練を取り入れて、口の周囲筋の機能や呼吸の機能を高めて、会話を楽しんで美味しく食べて元気に過ごしていただけたらと思います。



## 健康長寿をめざしてウォーキングで元気になる!!

神戸山手大学 観光学科 教授 西村 典芳氏

今回タカラ産業が開発したカラーウォーカーは、あおり歩行を促進させるために補助として使うインソールです。あおり歩行アシスト機能が付いているインソールがどれくらいの効果があるのか検証しました。“カラーウォーカー”を装着するグループ(21名)と、“一般的なインソール”を装着するグループ(25名)に参加者にはわからぬように分かれて頂きました。モニターの平均年齢は58歳です。腰への負担の軽減や、足の筋力活動の再生を測るため把持筋力という足の指で掴む力がどれだけ強化されるのかを見てみました。姿勢を測る体幹2点歩行動搖計を背中に2カ所装着して、10メートル程歩いてもらい、インソールを履く前と後で測りました。そして1ヶ月後同じように測り、体幹2点歩行動搖計によりデータを収集しました。把持筋力はあまりはっきりとは分かりませんでしたが、身体の重心移動が左右に動搖するブレ、横ブレにカラーウォーカーはとても効果があり、それを補正してくれます。カラーウォーカーは重心移動の左右の動搖が少なく転倒リスクが軽減するということが分かりました。背中の揺れも無くなっていました。また衝撃も少ないとから腰への負担も軽減することが、カラーウォーカーの効果検証の結果です。

そして、神戸森林植物園でのウエルネスプログラムに関しては、4ヶ月間、月に1回ウエルネスウォーキングに参加して頂いて2ステップテストや、立ち上がりテ스트等のデータを取り、その間に口コモ体操も行って頂きました。参加1週間前に意識の感情調査と生活調査をお送りし、当日持参して頂きました。4回連続でウエルネスウォーキングに参加して頂いて、2ヶ月後と8ヶ月後に同じような調査を行いました。ウエルネスウォーキングの特徴として、血圧を必ずウォーキング前後に測っています。ウォーキングすることによりどのように変わっていくのか自分自身で意識することが重要です、さらに毎回オリエンテーションで歩くことの健康効果についてお話をしています。調査結果で顕著だったのは、2ステップテストでの歩幅が大きくなったということがいえます。股関節を柔らかくしていくことがすごく大切ではないかなと思っています。また改めて、全ての検証結果を踏まえてお話をできる機会があればと思っております。



# 誰もが健康になれるまちへ 健康創造都市KOBE

少子高齢化が進むにつれて、健康に対する市民の意識も多様化し、より細やかな健康づくり施策が求められている中、民間企業や医療関係者とともに、平成29年7月に設立された健康創造都市KOBE推進会議。神戸市民はもちろん、神戸を訪れた人皆が健康になれるようなまちを目指しています。



健康のこと、気になるなら、はじめよう。



MY CONDITION KOBE

## 「MY CONDITION KOBE」もうはじめましたか??

本号では、まだはじめていない方、「MY CONDITION KOBE」を知らない方に、ぜひその魅力を知っていただくため、機能を簡単にご紹介します。

「健康になりたいけど一歩を踏み出せない」「何をしたら良いかわからない」  
—そんな方はぜひご利用ください!

### ○そもそも「MY CONDITION KOBE」って何??

「MY CONDITION KOBE(マイコンディションコウベ)」とは、市民PHR(パーソナルヘルスレコード)システムの愛称で、神戸市民であり、スマートフォンをお持ちの方は、どなたでもご利用いただけるサービスです。サービスの提供は、スマートフォンのアプリ「カラダかわるNavi」を通して提供されます。

### ○どんなサービスなの??

アプリでは、歩数や食事などの生活情報をデータベース化することができ、一人ひとりに合わせた健康アドバイスを受けることができるほか、食事や運動の情報の登録、健康目標の達成等によって特典と交換可能なポイントを貯めることができ、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます!

健康状態の見える化 ICTを活用した健康アドバイス 健康ポイントで楽しみながら お知らせ機能も!



### ○どうすれば利用できるの??

まずは、利用者登録が必要です! MY CONDITION KOBEホームページからお申込ください!

利用者登録はこちらから! >

MY CONDITION KOBE

検索



公益財団法人神戸医療産業都市推進機構クラスター推進センター  
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番2号 神戸キメックセンタービル7F

電話: 078-306-0719 FAX: 078-306-0752 E-mail: healthcare@fbri.org

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.php>

