

第10回ヘルスケア健康セミナー(2022年7月30日開催)では「ココロと身体健康診断」をテーマに、大島秀武先生(流通科学大学 人間社会学部 人間健康学科 スポーツ健康コース 教授)と、萩原圭祐先生(大阪大学 大学院医学系研究科 先進融合医学共同研究講座 特任教授)にご講演を頂きました。

お二人には講演前に自分の健康状態を知ること、健康維持・増進のためのヒントについて、詳しくお話を頂きました。



Q 先生の研究テーマについてご紹介頂けますか？

大島先生 (以下敬称略)：私の研究では、指の運動機能と体力や認知機能との関連性をみています。普段何気なく行っている手指の動作でも加齢に伴ってうまくできなくなることがありますが、指タップといった簡単な動作で自分の健康状態をチェックする方法です。

コロナ禍で外出の機会が減少し家で過ごす時間が増えた中で、料理をする、家の片付けをするといった手指を動かす活動に加えて、意識的に指を使ったトレーニングを行うことで認知機能へどのような影響があるかを研究しています。

萩原先生 (以下敬称略)：私の研究でも、これまで別々に考えられていた心と身体ですが、様々な研究データから体の健康状態を測ることで心の健康状態もわかるようになってきました。一見相反するとされる心と身体ですが、そこには「レジリエンス＝回復力」という共通のキーワードがあると考えています。これは人が抱えるトラウマや辛い思いを乗り越えていく時に必要な考え方であり、それを介して改めて心と身体の健康を考えていただきたいと思います研究しています。



左から大島先生、萩原先生

Q コロナ禍で大きく変わった日常生活や人との関わり方ですが、先生方の研究の観点からココロと身体の健康を維持するためのヒントやアドバイスをお願いします。

大島：現在、マスクをどのタイミングで外せば良いのか明確な答えが出ていません。

一方でマスクをしていても指タップはできますので、例えば高齢の方が集まる場所や施設ではルールや時間帯を決め皆さんとコミュニケーションやふれあいが取れるように行っていただくこともできると思います。

身体に大きな負担をかけずに、簡単な指を動かすぐらいの運動をきっかけにいただければいいのではないかと思います。

*フレイル：認知機能や身体機能の低下

萩原：大島先生がおっしゃったふれあいはとても大事で、これがなくなると*フレイルが進行するというデータがはっきり出ています。本来、対面でつながることは声のトーンや間の取り方、表情といった大量のアナログデータから共感性が生まれるのですが、マスク生活で表情が見えないことは、致命的なハンデがあることを理解しないといけません。

リモート会議でも情報量は限定されていて、伝わったのかどうかわかりにくい場面がありますよね。どこかでこの共感性を補わないといけなく、とっておくだけでもコミュニケーションの質が上がると思います。

大島：私の大学ではオンライン授業と対面授業を併用していますが、学生の顔を見て授業をしないと本当に理解しているのかわからないと感ずることがあります。表情や雰囲気を見た上で話をどう展開するか考えるので、萩原先生の今の話の「足りない部分は別のことで補う意識」は非常に大切です。

萩原：SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などのデジタル情報のやり取りは特定の脳領域しか活性化せず、浅い脳情報になってしまうことで認知機能が低下します。指タップは骨が押されて伝わってくる*内受容感覚に繋がるため認知機能に良いのではないかと考えます。

これは視覚や聴覚といった五感とは別のもので脳科学的にも重要だと言われていて「腹にストンと落ちる」「胸がざわざわする」といった内臓的な感覚は、その情報を脳が受け取ることで物事を理解し、より深いコミュニケーションに繋がっていくと思います。

従来、感覚と言えば、視覚や聴覚といった五感を指してきましたが、近年の脳科学的には、内受容感覚という内臓機能と関る感覚が重要だと言われています。「腹にストンと落ちる」「胸がざわざわする」といった表現は、内受容感覚を意味する情報です。日本人は、内受容感覚を含んだ情報を脳が受け取ることで、物事を理解し、より深いコミュニケーションを行ってきたと思います。

*内受容感覚：身体の中の感覚



Q 先生方の研究をどのように市民の方に活用頂きたいかを教えてください。

大島：一般的に運動することが身体にいい、脳にいいと言われていましたが、今回の研究でも少し複雑に指を動かすことでも脳が活性化することが分かってきました。

簡単過ぎる動作だとあまり意味がないので、例えば一日にどの部分をどれくらい使えばより効果的な運動になるのかを3か月間の介入指導で調べた結果をご紹介しますと考えています。つまり、指タッ

プは単純な運動ですけど、定量化していけばもう少しはっきりとビジュアル化できるので、多くの方に簡単に実践いただけるのではないかなと思います。

また、SNS 等の IT(情報技術) の力を利用して市民の皆さんへ発信していきたいと思っています。

近年、実際に文字を書く機会や頭を使って指を動かす機会が減少していますので、短時間でも空いた時間に指を動かしていただきたいですね。



萩原：私は、65 才以上の方々を対象に、簡便にフレイルを診断できる Japan Frailty Scale (JFS) を作成しました。JFS を使うと、産後や子育て世代の女性もフレイルに近い状態という事がわかりました。子育て世代の女性に関しては身体の状態を評価することで、うつ状態を推測できる *MDPS という評価基準を作り、心と体の状態が一目でわかる状況まで作成できています。

神戸の地で少しでも健康が気になっている方は参加してもらい、心と身体の状態を把握していただきたいですし、そのデータをある程度まとめた形で更に発信していければと考えています。(補足：2022 年 9 月からヘルスケア市民サポーター制度を利用したモニター調査を実施) 今後はまだ健康に関心がない 20 歳から 65 歳の方へも「レジリエンス」というキーワードを元に自分の心と身体の状態を見える化していきたいと思っています。

*MDPS：多次元尺度法



Q 大島先生の研究で指タップは高齢者の中で特にどのような方が効果的なのでしょうか？

大島：やはり一番は高齢者で認知機能が衰えかかっている人でしょうか。簡単なチェックでそういった方に早く気付いてもらえたらと思います。

Q 萩原先生は心の状態を定量化する方法をどうやって作り出されたのでしょうか？

萩原：我々は共感性や感情が制御できているかに焦点を当てて日本人に適した新たなレジリエンスの質問項目（JRS）を作りました。気持ちが制御できない点から、鬱状態を予測することができます。身体評価と連動させることができますので、運動を取り入れアプローチすることも可能になってくると思います。

そのためにも指タップは簡単に導入いただけるとと思いますので、大島先生の研究でも我々の尺度やデータをご活用いただければと思います。

コロナ禍で多くの制限を強いられる日常生活となっていますが、本稿でご紹介しましたことが少しでも皆様の健康に役立つことを、心より願っております。

セミナーに参加できなかった方、もう一度お話を聞きたい方に朗報！

神戸医療産業都市一般公開 2022 のオンライン会場において、第 10 回ヘルスケア健康セミナーの講演動画を公開いたします。神戸ヘルス・ラボ ホームページ上でも同時公開！ぜひご覧ください。

2022 年 10 月 29 日 (土) 10 時～ 公開

◆神戸医療産業都市一般公開 2022 オンライン会場

<https://www.fbri-kobe.org/kbic/ippankoukai/>



◆神戸ヘルス・ラボ ホームページ (動画コンテンツページ)

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



第10回ヘルスケア健康セミナーのご参加者より回答頂いたアンケート結果をお届け致します。

97%の方より「今後もヘルスケア健康セミナーに参加したい」との回答を頂きました！神戸ヘルス・ラボの「ヘルスケア健康セミナー」に多くの方が関心を持ってくださっている結果に事務局一同、大変嬉しく思っております。

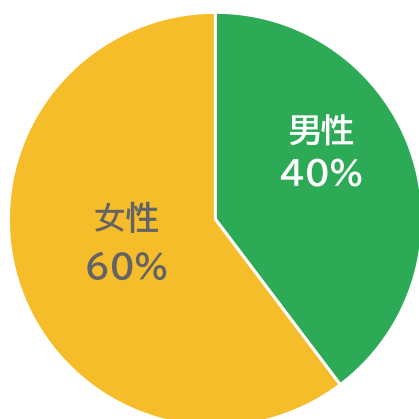
頂きましたご意見は神戸ヘルス・ラボの今後の運営の参考とさせていただきます。

引き続き、神戸ヘルス・ラボの活動にご協力頂けますと幸いです。

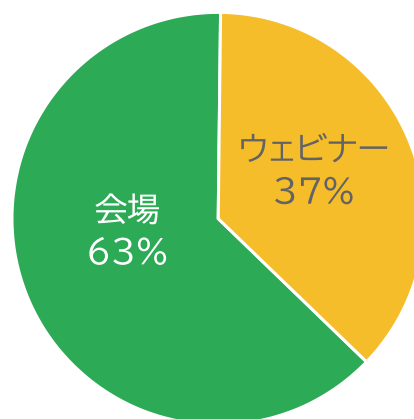
神戸ヘルス・ラボ事務局

アンケート回答者数 67名

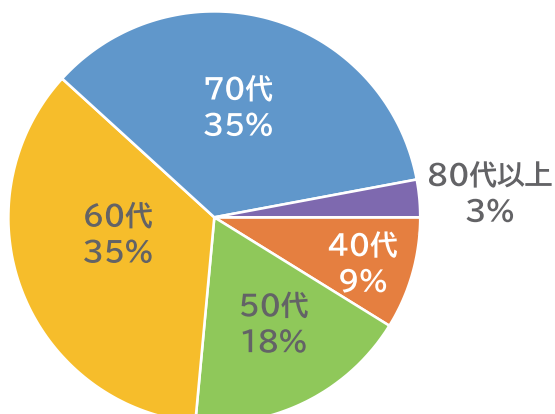
1 参加者



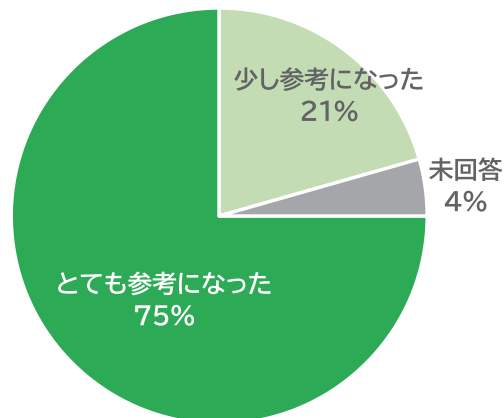
2 参加方法



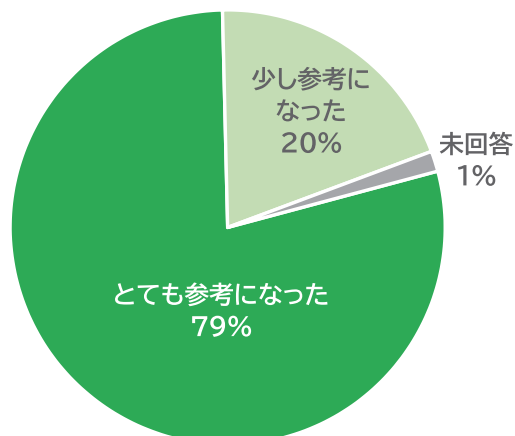
3 参加年代



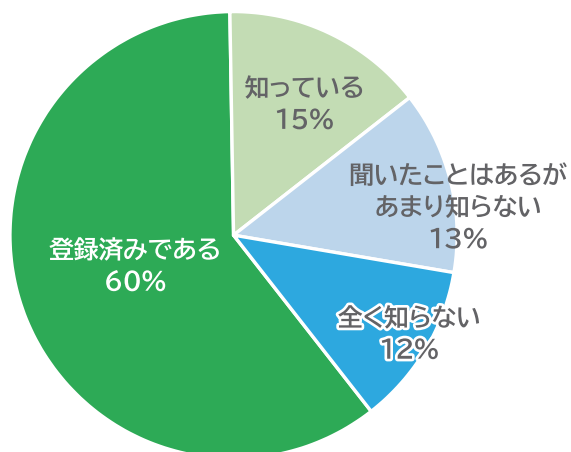
4 講演①「指運動で脳活？」の内容について、参考になりましたか？



5 講演②「こころの回復力を知っていますか？」の内容について、参考になりましたか？



6 「ヘルスケア市民サポーター」のことはご存じでしたか？



<指タッピング>

- 研究モニターに参加し、その結果を知ることができてよかった。
- 日常的にお箸・ペン・ボタンなどを使うことや指の運動で脳の活性化を図りたい。
- モニター調査に参加したのでその結果が分かり良かった。これからも指の交互運動に努めようと思っています。
- 60歳から男性の筋肉量低下が急というグラフをみて、実態と一緒にだなと思いました。レジリエンスという言葉は初めて聞きましたが、普段感じている感覚に近く、研究が進んでいることはとても素晴らしいと思います。

<レジリエンス>

- 医学的にも重要なキーワードになっている新たな知識を得ることができた。
- 言葉が先行しているレジリエンスについて認識を改めることができた。
- 心と体の相関性は理解できます。自分が落ち込んだ時にどう立ち上がるか、何が問題なのかを考えて立ち向かうようにします。そして、周りの人達の悩みに耳と心を傾けてストレスの軽減に努めたいと思います。
- まさに自分のためにある言葉だと認識しました。
※私のモットー～人生はチャレンジ --- 挑・超・頂 --- 挑む 超える 頂へー～
- 心と体のバランスの重要性を西洋医学の術と漢方を併用して解決していくことはとてもためになりました。

<その他>

- 日々の研究の成果の話が聴けたのは貴重だった。
- 各セミナーは時間が短かったので、もう少し時間をとって具体的に聞きたかった。
- 今後の私の生きる力になります。
- 自分と向き合って引き込みにならない人生を送りたいと思います。

あなたは自分の呼吸筋力をご存じですか？ ～ COVID-19に負けないためにも～

兵庫医科大学 リハビリテーション学部
学部長・教授 玉木 彰

皆さんは『呼吸筋力』という言葉をご存じでしょうか？

握力や脚力など手足の筋力であれば馴染みが深いでしょうが、恐らく『呼吸筋力』についてはあまりご存知ないかもしれません。しかしながら、呼吸筋力は私たちにとって非常に重要な呼吸機能の1つなのです。

例えば足腰の筋力が低下してきたら、歩くことが困難になってくることは容易に想像できると思います。これと同じように、もし呼吸筋力が低下してきたら呼吸をするための力が弱っているということです。動いた時に息切れを感じたり、食べ物を飲み込む嚥下機能に影響するなど、日常生活や生きていく上で大きな支障を受けることになります。

現在、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) にもし感染してしまった場合でも、呼吸筋力が低下している人とそうでない人では呼吸機能だけでなく、身体機能 (筋力や持久力など) においても回復に大きく差が出てきます。

★呼吸筋力測定会への誘い！

現在、開催している呼吸筋力測定会では呼吸筋力だけでなく、肺年齢、全身の力を反映する握力、そして全身の筋肉量や体脂肪率など精密機器を用いて測定し、その場で結果を説明させて頂いております。

特に社会的に問題となっているフレイル (虚弱) やサルコペニア (筋肉減少症) の判定も行い、可能な範囲で運動指導もさせて頂きます。

是非、呼吸筋力測定会にご参加頂き、ご自身の呼吸筋力を測定してみませんか？皆様のご参加お待ちしております！

※測定時間は簡単な問診表への記入も含めて20～30分以内で終わります。

※既に本測定会に参加された方の再度の測定は行えませんので、ご了承下さい。



呼吸筋力測定会の今後の開催予定日時は下記、
予約サイトよりご確認ください。

【神戸ヘルス・ラボ予約サイト】

<https://reserva.be/kobehealthlab>

◆もっと呼吸筋力について知りたい方は、第9回ヘルスケア健康セミナーの玉木先生の講演動画
「呼吸筋力って知っていますか？一呼吸の役割を理解してコロナに打ち勝とう！」をご覧ください！

<https://youtu.be/oxqV90X7wIE?list=TLGGvamlBLTSnLMwMTA5MjAyMg>



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
神戸ヘルス・ラボ事務局

〒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 E-mail: healthcare@fbri.org

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

