

KOBE ヘルス・ ラボ通信

KOBE健康情報局

2024年9月号 VOL.32

CONTENTS

TOPIC 1

ウエルネスウォーキングの奨め

～歩くことから始める”健康長寿”のコツをお教えます～
流通科学大学 人間社会学部長 教授 西村典芳

THE REPORT 4

第14回ヘルスケア健康セミナー開催報告

SURVEY 6

「歯と健康」に関するアンケート集計報告

PICK UP 7

あなたの健康は“見えていますか?”

～健康関連データを集めると、こんなことが見えてきます～

HOT NEWS 8

次回セミナーのご案内

TOPIC

ウエルネスウォーキングの奨め

～歩くことから始める”健康長寿”のコツをお教えます～

「歩く」ことの効用とは？

なんとなく活力がわかない、仕事や日々の忙しさで気持ちが休まらずストレスを感じる、スマホやネットゲームに夢中で身体を動かしていない……。これらに少しでも当てはまる方、また健康を意識している方に知っていただきたいのが「ウエルネスウォーキング」です。「歩く」という点においては散歩と違いがないように聞こえますが、“効果”については違いがあります。

散歩は、身体的にも精神的にも健康で活力のある生活を送るために有益で、健康長寿に繋がると考えられています。坂が多く、訪れたい場所がたくさんある神戸は、散歩に最適な場所です。天候や季節、坂や潮風などを感じながら、ゆっくりと楽しく歩くことができる街ですね。

「ウエルネスウォーキング」と散歩は何が違う？

「ウエルネスウォーキング」は、散歩に歩き方と楽しむ要素を加えてプログラム化したものです。天候や季節、地形を感じながら、その街の歴史・文化も楽しみ、自分に合ったペースで健康づくりを進めていきます。また楽しみながら続けられるのは、“皆で楽しんで歩くこと”も大事なポイントです。



流通科学大学 人間社会学部長 教授

にしむら のりよし

西村 典芳

日本観光経営学会会長。日本ウエルネスウォーキング協会会長。日本ウエルネス学会理事。総合旅行業務取扱管理者。近畿大学卒業後、大手学習塾に入社。社内起業し旅行会社の経営に携わる。44歳のときに出会った「森林セラピー」をきっかけに、早稲田大学人間科学部に学び、日本大学大学院総合社会情報研究科、和歌山県立医科大学大学院医学研究科にて「ウエルネスリズム」を研究し、地域の健康づくりを通じて活性化を支援している。

「歩き方」に工夫がある!?

ここで、ウエルネスウォーキングの歩き方をご紹介します。ウエルネスウォーキングは、歩行ポールを使用するノルディックウォーキングや健康ウォーキング、さらに街歩きの要素を取り入れた新しいスタイルです。この方法はドイツの気候療法をベースにしており、目標心拍数を個別

に設定しますが、簡単な基準として「160-年齢」で歩行の速さを調整します。

全身運動の効果を高めるために、歩行ポールを用いることもあります。これにより、生活習慣病の予防や疲労回復が期待できます。

何を目的にはじめたのか?

ウエルネスウォーキングは、地域の健康状態に影響を与えるソーシャルキャピタル¹を促す重要なテーマです。ソーシャルキャピタルが高い地域では、住民の健康状態が良好であることが示されています。地域の共同体としての協力や支え合いが、健康に寄与していると考えられています。

また、「第3の居場所」の重要性も指摘されています。これは、家庭や仕事場以外での社会的交流や活動の場を指し、このようなウォーキングを通じて新たな第3の居場所を創出することで、地域の社会的結びつきを強化し、健康を促進する可能性があります。

さらに、健康を維持するためには、単に病気を治す医療の枠を超えて、「健康を考える」視点が重要です。この視点は「パブリックヘルス²」によって担われ、地域全体の健康に関する戦略的なアプローチを提供します。医療だけでなく、予防や健康増進にも焦点を当てることで、地域のウエルネスを向上させることができるでしょう。

1 人やコミュニティとのつながりが大切という考え方のこと。「社会的資本」と訳される。

2 「公衆衛生」と訳される。公衆(人々)の生命、生活や生きることを守る

ウエルネスウォーキング

ソーシャルキャピタル



日本ウエルネスウォーキング協会

日本ウエルネスウォーキング協会では、各地でイベントを開催しており、毎年約1,200人が参加しています。現在は50前後のコースが用意されています。現在も各地でイベントを開催しています。あなたも参加してみませんか?お気軽にホームページを覗いてみてください。

<https://www.wellness-walking.org/>



効果検証をしました

～ウォーキングと日本型温泉療法と気候療法・地形療法の組み合わせが出来ること!～

以前に、神戸港にある温泉利用型の健康増進施設「神戸みなと温泉 蓮」で、市民サポーター制度を利用して、1泊2日の健康増進プログラムの効果検証を行いました。女性27名を対象に、温泉を活用し、ウエルネスウォーキング、ヨガ、水中運動など複数のアクティビティを組み入れたプログラムを受けてもらいました。また、参加1週間前、介入1週間後、6ヶ月後、1年後と、意識感情調査(POMS)、生活調査(SF36V2)、疲労調査(チャルダー)のアンケートを実施しました。

介入前後では血圧減少の効果が確認できました。また、介入1週間後と6ヶ月後では、疲労の増加と精神の日常生活機能の低下を確認できた結果から、疲労の増加と精神の日常生活機能の低下を予防できるかもしれないと考えています。

今回のプログラムは、介入1週間後でも身体的疲労低減の効果が高く、精神的疲労は、集団でのプログラム実施等により、逆に増加した可能性があります。この側面から考えると、今回のプログラムは身体的疲労回復中心のプログラムと言えます。より総合疲労を改善できるように、精神的疲労回復も改善できるプログラムに変更する必要があるものと考えられます。

短期宿泊による参加者の心身改善に貢献できる温泉利用型健康増進宿泊型プログラムの構築は、血圧低下の効果があることが確認されました。

「歩く」ことは、単純のように思えますが、工夫次第でより効果的に心身共に健康にすることができることを知っていただくと嬉しく思います。これから過ごしやすい季節になりますので、まずは「歩く」ことから始めてみませんか？

プログラム(1日目)



水中運動



早朝ヨガ



岩盤ホットヨガ



サウンドヒーリング

プログラム(2日目)



ベーシックヨガ



ウエルネスウォーキングオリエンテーション



ウエルネスウォーキング



プログラム終了時の疲労度計測

さらに詳しい情報は、動画でご紹介しています。

より詳細な効果検証については、第9回ヘルスケア健康セミナー「神戸みなと温泉蓮における心身改善の効果が期待できる宿泊プログラムとは」の動画をご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=svSN9P40q-Q&t=423s>



健康の世界を広げる

歯の健康と睡眠

The Report

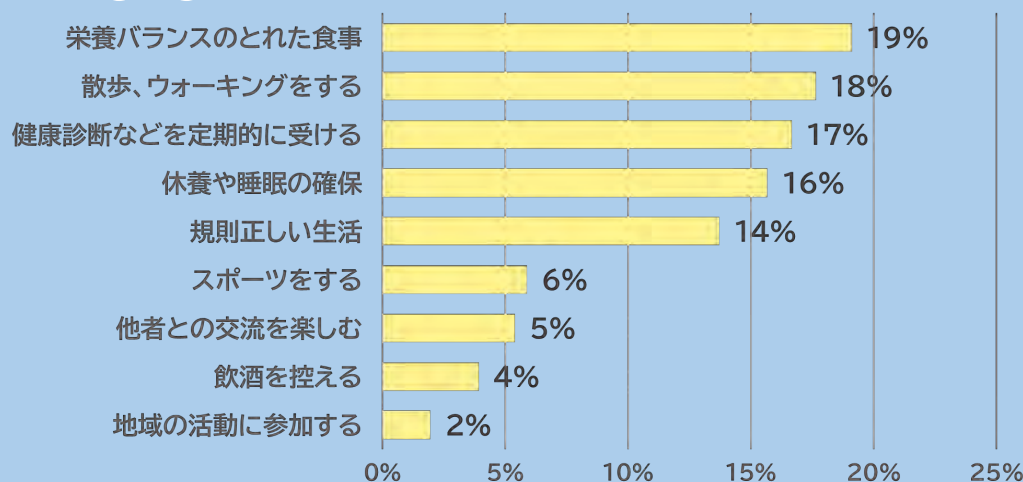
第14回ヘルスケア健康セミナー開催報告

2024年7月26日に、第14回ヘルスケア健康セミナーを
中央区文化センターにて開催いたしました。
多くの皆さまにご参加をいただき、誠にありがとうございました。
プログラムは後日、オンラインにて公開を予定しております。
改めてご案内いたします。

第15回ヘルスケア健康セミナーは、
社会とのふれあいと健康づくりをテーマに開催予定です。
詳しくはP.8をご覧ください。

アンケート結果

普段、健康に気を付けていることはありますか
(回答数からの割合 回答者数74名、複数回答)



食事と運動に
気を付けながら、
定期的に健康診断を
受けられていることが
分かりました。



体験会



16時の開催直後から、多くの方にご来場をいただきました。

ファイテンのボディケアの体感(ニッポー株式会社)では実際の商品を体感しながら紹介をしていただきました。

ビヒダスヨーグルト便通改善等紹介(森永乳業株式会社)では、個別に丁寧にご紹介をいただきました。

また、指の筋力変化を遠隔で把握できる仕組み、次世代型高齢者見守りシステム体験(ひより電器)では、製品について直接皆さまからのご意見・感想をいただきました。

毛細血管血流測定(あっと株式会社)は健康診断では測定できない項目であるため、列ができるほどの大人気でした。

セミナー

18時30分からのセミナーには、
現地会場・オンライン参加をあわせて
120名の方にご参加をいただきました。

モニター調査結果報告

神戸市民がスマホアプリで繋がりに取り組む健康づくり



エーテンラボ株式会社 川口氏からは、スマホアプリ「みんなチャレ」の導入効果や、ヘルスケア市民サポーターが参加している神戸フレイル予防チャレンジの成果についてご報告いただきました。ご報告をうけて興味・関心を持った方も多く、アンケートでは「参加したい」「話を聞いてみたい」との多数の回答を受け、第2次モニター調査を開始しました。



シンバイオティクスヨーグルトによる 人々のウェルビーイングな暮らしへの貢献を目指して

森永乳業株式会社 三島氏からは、腸内フローラ、シンバイオティクス(プロバイオティクス、プレバイオティクス)摂取による体への影響と、モニター調査「ヨーグルト摂取による排便状況と腸内環境を調べる研究」の結果をいち早くご報告いただきました。今後、大阪・関西万博や学会での発表が予定されています。

この報告について、73%の方が「やや満足/満足」と回答されました。



講演 歯ぎしりのしくみ



大阪大学大学院歯学研究科教授 加藤隆史先生より、歯ぎしりの動画や音を交えながら「歯ぎしりのしくみ」についてご講演をいただきました。

本セミナー参加理由では58%の方が「歯ぎしりのしくみ」に興味があって参加を決めたという回答があり、興味の高さがうかがえました。

また、講演後のアンケートでは、83%の方が「やや満足/満足」との回答があり、歯ぎしりがどのように発生するか、また、その影響についてのご講演内容はとても良かったとの感想が多くありました。

Survey

アンケート集計報告

SURVEY SUMMARY REPORT

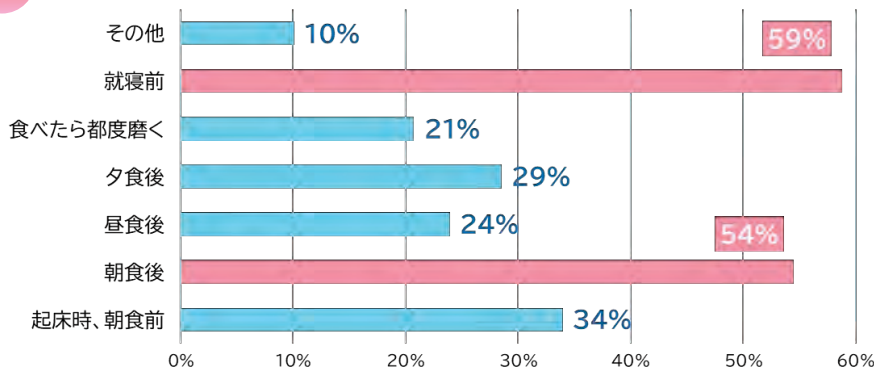
テーマ

歯と健康

KOBEヘルス・ラボ通信 Vol.31発行時に実施しました「歯と健康」アンケートに、347名の方にご回答をいただきました。ご協力をありがとうございました！

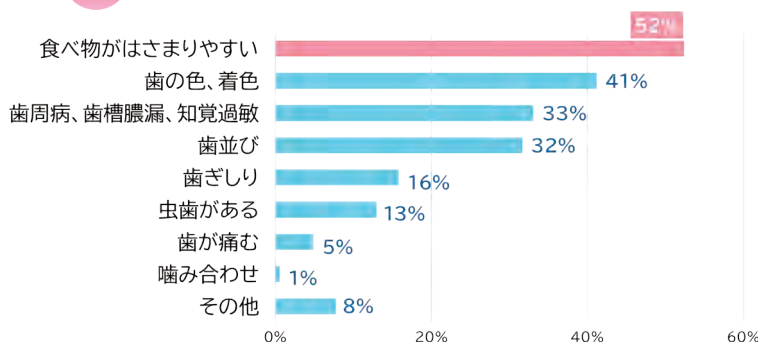
第14回ヘルスケア健康セミナーのご講演「歯ぐきと睡眠」にいただいた質問は講師の先生に共有し、ご回答をご講演内に入れていただいた質問もございます。講演動画が公開されましたら改めてご案内いたします。

1 いつ歯みがきをしますか(複数回答)



半数以上の方が「朝食後」「就寝前」との回答でした。「その他」には、外出前・入浴時・違和感があるときなどの回答がありました。

2 歯の悩みはありますか(複数回答)



歯の悩みを持っている方は回答者全体の86%となりました。

そのうち「食べ物がはさまりやすい」が52%と最も多い結果となりました。

また、「歯ぐき」と答えた方の中には、ナイトガード(マウスピース)を利用している場合でも、不快感や破損といった問題を感じている方もいました。

3 歯みがきの手段はなんですか(複数回答)

歯ブラシ	78%
歯磨き粉(練り歯磨き)	61%
歯間ブラシ	46%
デンタルフロス	36%
マウスウォッシュ	26%
電動歯ブラシ	16%
舌ブラシ	9%
液体歯みがき	8%
タブレット・ガム	5%

詳しく見てみると、全体の47%が「歯間ブラシ」や「マウスウォッシュ」など3〜4種類を組み合わせを使っていました。

「その他」の回答には、ウォータージェットやフッ素ジェル、タフト(歯科専用歯ブラシ)などを利用しているという回答もありました。

4 1年間で、歯科健診に行く頻度はどのくらいですか？

1〜2カ月毎	10%
3〜5カ月毎	41%
半年毎	16%
1年に1回	7%
気になったとき(痛みなど)	9%
不定期	7%
受けていない	10%

「3〜5カ月毎」に行くとの回答が41%で一番多く、「半年以内に行く」として合計した場合には67%です。

ご自身にあったかかりつけの歯医者を見つけられなというコメントもありました。

気軽に相談できる歯科医師を見つけると安心です。かかりつけの歯医者をつくり、定期的な歯科健診などを受診しましょう。

歯医者が患者の状態を理解していることで、治療が円滑に行え、継続的に口の中の健康管理を相談することができます。

お役立ち
サイト
情報



ナビイ(医療情報ネット) - 厚生労働省

ナビイは、住所や最寄り駅から全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所/薬局を探すことができる医療情報ネットです。診療日や診療科目、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなどさまざまな情報から医療機関を検索することができます。

ナビイ(医療情報ネット)



Pick UP

HEALTHCARE TREND

情報提供

あなたの健康は“見えていますか?”

～健康関連データを集めると、こんなことが見えてきます～

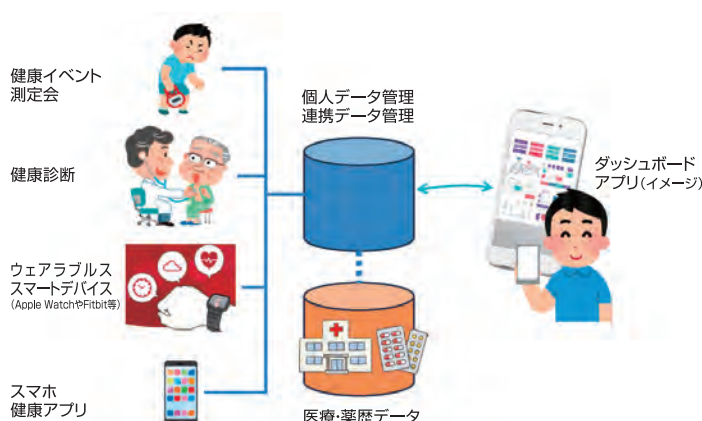
神戸ヘルス・ラボ事務局



近未来の健康管理はどのようなになる!?

皆さんの周りには、多くの「健康データ」があります。健康診断結果や健康測定会、病院での検査結果、最近ではウェアラブルスマートデバイス(代表例:スマートウォッチ)やスマートフォンアプリ、自宅の体重計の測定結果など。測定機器が違えば測定できる項目や情報も異なります。直近の測定時の結果は覚えていても、数年前の結果まで覚えている人はあまりいないのではないのでしょうか?

だからこそ、いつでも健康状態をスマートフォン等で見ることができる、現在と過去との比較ができると「何かいいなあ?」と思いませんか?



ウェアラブルスマートデバイスとスマートフォンで生活のリズムが見える

ある統計によると、社会人の4人に1人がウェアラブルデバイスを利用しているそうです。

機種やメーカーによって違いはありますが、歩数や移動距離、心拍数ストレス、睡眠などが可視化できるようになりました。また、医療現場では心不全患者の日常の状態把握にも活用され始めています。

身近なことでは睡眠に注目されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?その結果は、ご自身の認識と一致していますか?十分に眠ったつもりでも熟睡感がない場合や、睡眠不足と思っていても、しっかり睡眠がとれているこ

ともあり、その質も見ながら自分の感覚とのズレを把握することにより、日々の過ごし方に活かせることがあるかもしれません。

多くのデバイスやスマホ・アプリでは、歩行速度や歩行非対称性(左右の足のステップのタイミングの違い)が測定でき、歩行安定性を見ることもできます。つまり、普段の歩く姿勢にゆがみがないかを見ると同時に、以前の数値と比べることで、歩幅が縮まっていないかフレイルの発見にも役立てることが出来ます。

万が一の災害に備えても

日本は、台風や地震等、自然災害が少なくありません。一旦、大災害に見舞われると、普段の薬がない、病院に行けないことに困る方が多くなることは間違いないでしょう。その際、自分に必要な薬や普段受けている医療がどのようなものかの情報が重要になります。

今やお薬手帳や病院の医療情報等がデジタル化され、ご自身の健康が一目で分かるようにしようという検討が進

んでいます。実現すると、日常の健康管理はもちろん有事の際にも活用することができます。

今後も、神戸ヘルス・ラボでは健康データを利活用したアプリ・サービスの開発・社会実装のモニター調査の実施を検討しておりますので、ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。

第15回ヘルスケア健康セミナー 健康の世界を広げる ～社会とのふれあいと健康づくり～

開催日時: **2024年11月2日(土)**

ハイブリッド
開催

開催場所: 現 地 会 場 神戸臨床研究情報センター(TRI)2階
オンライン Zoomウェビナー(セミナーのみ)



今年も神戸医療産業都市一般公開内で開催!
ぜひご参加ください。

セミナー

14:00～15:00

事前予約
要

10月8日(火)～
申込開始

「社会とのつながりで健康をつくる」

千葉大学名誉教授 グランドフェロー
千葉大学 予防医学センター
健康まちづくり共同研究部門 特任教授
近藤克則 氏

オンライン参加用申込はこちら



<https://reserva.be/kobehealthlab>

体験会

10:00～16:00

事前予約
不要



身体機能の測定・チェックの体験や
ヘルスケア製品の体験ができます。

詳細は神戸ヘルス・ラボイベントページより
ご確認ください。

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



現地参加用申込はこちら



<https://www.fbri-kobe.org/kbic/ippankoukai/2024/>

「かるめに健康チェキスポ」にブース出展します!

神戸新聞社主催の「かるめに健康チェキスポ」に神戸医療産業都市推進機構として出展いたします。
当機構ブースではヘルスケア市民サポーターのご紹介等を行います。
皆さまも無料で参加できるイベントのため、ご興味のある方はぜひお越しください。

かるめに健康チェキスポとは?

『体の状態を正しくCHECK!健康について考えるEXPO!』として出展
企業・団体による健康チェック、健康関連商品のご紹介や健康に関するミニ講演会などを行っています。

開催日時: 2024年 **10月26日(土)**
10:00～16:00

開催場所: CULMENI(カルメニ)
神戸市中央区東川崎町1-5-7 神戸情報文化ビル



内容一部ご紹介

- ミニ講演会「老化と健康」(先端医療研究センター長 北村俊雄)
- クイズラリー
- 情報ブース 測定会・サンプル配布など

