

# 運動内容が手指の動き及び 認知機能へ与える効用に関する研究

40歳代から80歳代

案件2019-009

## モ ニ タ ー 募 集

手指は“第二の脳である”と言われ、脳の中の多くの領域が手指の動きに関係しています。

運動は認知機能を高める可能性が報告されていますが、運動の内容によって手指の運動機能や認知機能にどのような効果の違いが出るのかは、明確なものはありません。  
今回のモニター調査を通じて、指先の動きや認知機能をより効果的に向上させる“脳活”運動プログラムの開発を目指します。

定員150名



### モニター対象者

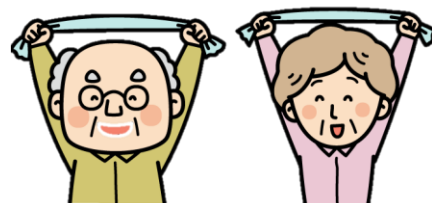
以下の条件の全てを満たす方

- ヘルスケア市民サポーターであること  
※新規登録いただくことも可能です
- 40歳代～80歳代の方
- アンケート回答及び上記の測定、指定期間中に歩数計の携帯を行って頂ける方  
※歩数計は配布いたします(郵送もしくは手渡し)
- インターネットを通じてビデオ視聴・測定会の予約などを行って頂ける方
- 合計2回の測定会にご参加頂ける方
- かかりつけ医から運動を止められていない方



### 調査内容

第1回測定会と歩数の結果から、4つのグループに分かれて頂き、一定期間の前後で体組成・基礎体力・認知機能・指タッピング(親指と人差指の開閉運動)の測定を行います。  
また期間を通じて、歩数計を携帯して頂きます。  
(歩数計は配布いたします)



モニター期間：2022年2月～5月

期間中に2回の測定にご参加頂きます。  
期間を通じ、自宅で簡単なトレーニングを行って頂く場合があります。  
※第2回測定会は別途ご案内いたします。

【研究責任者】  
流通科学大学 人間社会学部 教授

大島 秀武

病気を予防し、心と体の健康づくりのための運動を研究。  
幅広い年代に向けて健康づくりのノウハウを伝える活動を行っている。

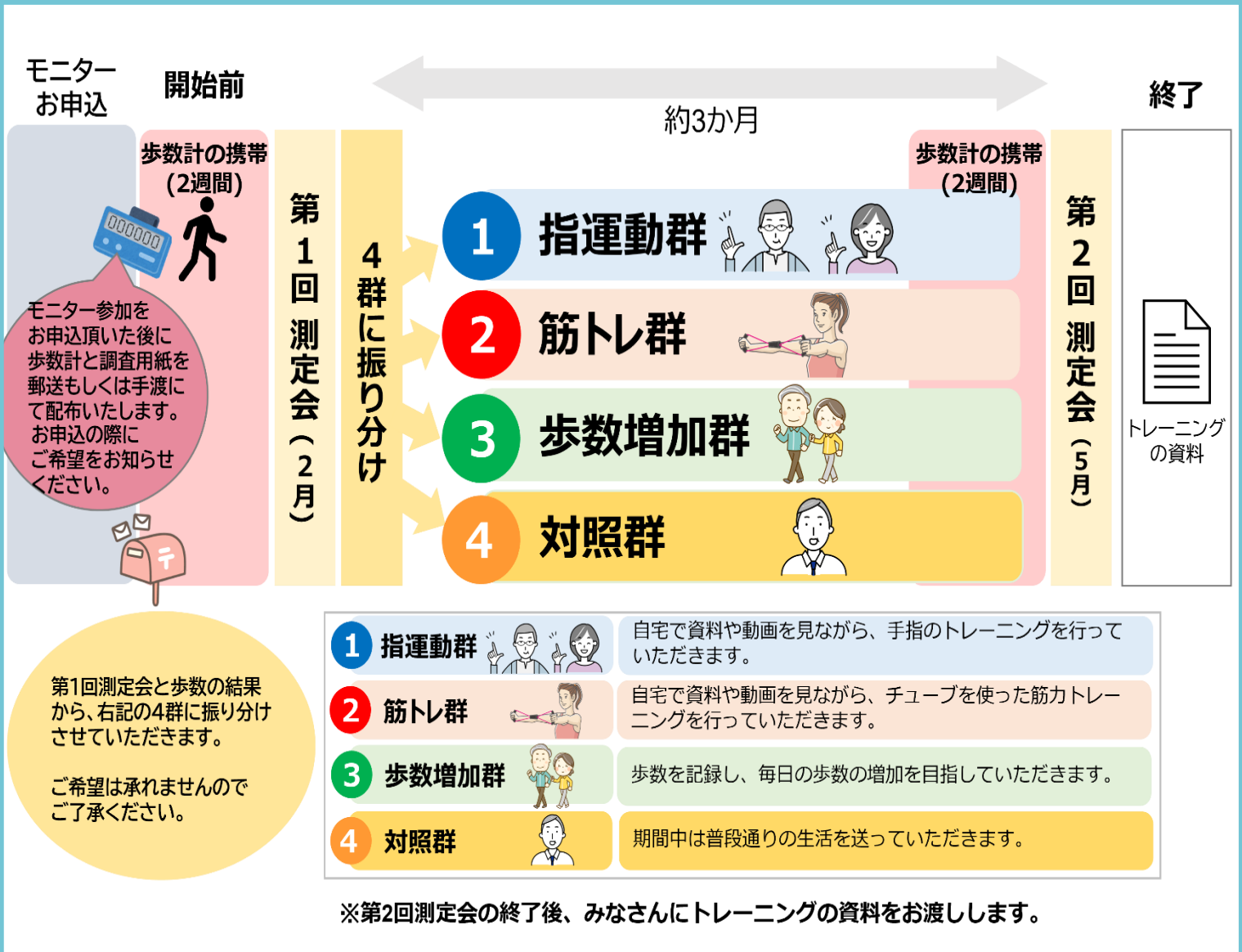
【共同研究者】  
マクセル株式会社 新事業統括本部  
IoTイノベーション部 主任技師

水口 寛彦

大学・医療機関と共同で、医療機器、ヘルスケア関連機器の研究開発に従事。  
人生100年時代に向けたQOLを高める製品作りをめざしています。



# モニター調査の概要及びスケジュール



## その他

- ・ 募集定員は150名です。定員に達し次第、締切りとさせていただきます。
- ・ モニター参加後も、いつでもモニターを中止することができます。
- ・ モニター調査結果については公表を予定していますが、参加者の個人情報は含まれません。
- ・ 測定に際してはコロナウイルス感染対策を実施の上で行います。
- ・ 体温37.5℃以上の方や体調の思わしくない方はお断りする場合があります。
- ・ 「素足」で測定を行う項目がありますので、素足になりやすい服装をお勧めします。

指タッピングの動画(YouTube)を見ることができます。  
最初に広告動画が流れ、その後に指タッピングの動画が流れます。

「磁気センサ型 指タッピング装置  
UB-2 測定の流れ」



動画サイトURL



<https://youtu.be/tFBU77XgYKY>

# 測定イメージ



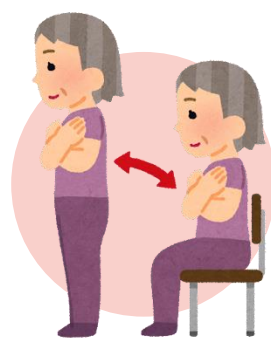
体組成  
(素足で測定します)



膝伸展筋力



片足立ち

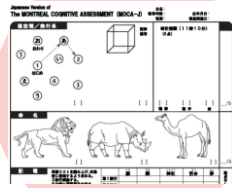


立上り

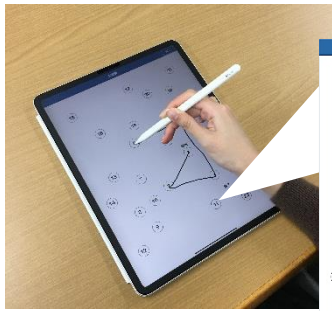
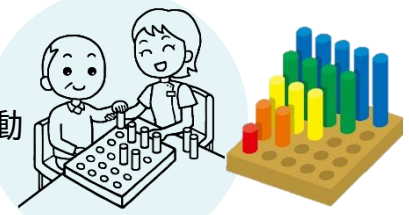


握力

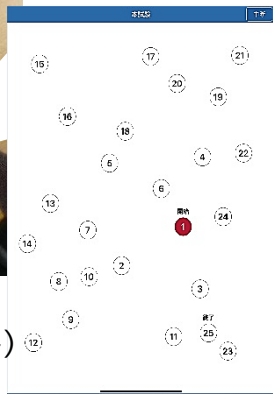
認知機能



ペグ移動



TMT  
(トレイルメイキングテスト)



指タッピング



## ヘルスケア市民サポーターとは

神戸市内在住、在勤の方を対象に、ヘルスケア分野の、製品・サービスの開発のためのアンケート調査やモニター試験に参画いただける「ヘルスケア市民サポーター」を随時募集しています。

市民サポーターの皆様に、ヘルスケア分野の取組みに積極的に参画いただくことにより、市民サポーターとして登録いただいたご本人のみならず、周りのご家族も含めた健康意識およびQOL(生活の質)の向上を目指し、神戸市民の健康増進を図ります。

ご登録はこちら→ [https://qahb.f.msgs.jp/webapp/form/22324\\_qahb\\_1/index.do](https://qahb.f.msgs.jp/webapp/form/22324_qahb_1/index.do)

お問合せ

公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構  
神戸ヘルス・ラボ事務局

e-mail : [khlab@fbri.org](mailto:khlab@fbri.org) (イベント・モニター募集等専用メールアドレス)

ご都合の良い測定会場をご選択ください。

測定会場-1  
流通科学大学

2022年2月13日(日)~15日(火)  
流通科学大学 アスレチック棟 (マップの⑭)

<http://dev.umds.ac.jp/wp/campus-life/for-campus-life/campus-map>

住所 : 神戸市西区学園西町3-1  
最寄駅 : 神戸市営地下鉄学園都市駅から徒歩5分

※大学駐車場利用可:無料駐車サービス券をお渡しいたします。



測定会場-2  
勤労会館

2022年 2月18日(金)・19日(土)  
神戸市勤労会館 407会議室

<https://www.kobe-kinrou.jp/shisetsu/kinroukaikan/#h2435>

住所 : 神戸市中央区雲井通5丁目1-2  
最寄駅 : 阪神/阪急/地下鉄・三宮駅から徒歩5分



- 「第1回測定会」を下記<神戸ヘルス・ラボモニター予約サイト>にて、日時・場所をご確認の上、お申込み下さい。  
ご希望日時が満席の際、キャンセル待ち登録をして頂きますと空きが出次第、メールでご連絡いたします。  
お申込みは、**測定会10日前**まで、お申込み後のキャンセルは**測定会2日前**までにお願ひします。
- お申込み完了後、「歩数計」と「調査用紙」を流通科学大学より配布します。  
お届け先ご住所の情報をご開示頂ける場合は、ご住所へ郵送いたします。  
もしくは、指定する日時に流通科学大学にて手渡しさせていただきます。  
予約サイトにてご選択をお願いいたします。
- 会場までの交通費は自己負担になります。  
流通科学大学にお越しの際は、大学駐車場を無料でご利用いただけます。  
(無料駐車サービス券をお渡ししますので、会場にてお申し出ください。)

モニター参加は下記<神戸ヘルス・ラボモニター予約サイト>  
よりお申込みをお願いいたします

申込

ご都合の良い日時・場所を予約サイトにて  
お申込みください。変更・キャンセルも  
予約サイトにて行っていただけます。

予約サイトURL <https://reserva.be/kobehealthlab>



お願い) 測定会場・測定実施日時は変更になることがあります。  
上記の予約サイトで最新の情報をお知らせします。