

以高齡者為主要對象之小型訓練健身房 「十坪健身房」與「認知運動訓練」

小林 寬道 (Kobayashi, Kando)

東京大學 名譽教授

【摘要】

為了健康地渡過人生 100 年，進行讓身體正確動作的「身體活動及運動」是有必要的。為了預防生活習慣病及衰弱等，一直以來雖然比較推薦有氧運動及肌力訓練，但除此之外還必須意識到能提高「運動品質(Quality of Motion)」的「身體使用方法」。即使是步行，就算步數很少，仍認為保持正確的「步行姿勢」和「步行動作」會比較好。特別是，透過學習意識軀幹內部深層肌肉的身體使用方法，包含伸展類、不使勁、輕負荷這類的運動，以藉由正確的動作來達到效果。

為了要增加這類「身體使用方法」的學習機會，並於日常實行這些運動，故在千葉縣柏市以及流山市地區成立以地區高齡者為主要對象的健康促進事業，不僅在住宅區設立許多小型健身房，也讓地區的有志人士擔任指導者。

小型健身房的空間大約為 35~60 m²，設置 6~10 台的認知運動訓練機。訓練為 1 週 1~2 次、1 次 60 分鐘，雖以 60~70 歲的使用者居多，但 80~90 歲的使用者也不少（最高齡者是 2021 年現年 100 歲的女性）。

認知運動訓練機是讓深層肌肉不過於勉強地進行運動。其動作由①伸展類、②平衡動作學習類、③肌力訓練類所構成，藉由緩慢的運動來刺激肌肉及神經系統，由於是進行平時不常做的動作，因此對腦及神經系統也是一種刺激，持續該運動 10 年以上的人也不在少數。