

# 高齢者を主対象とした小規模トレーニングジム 「十坪ジム」と「認知動作型トレーニング」

小林 寛道 (Kobayashi, Kando)

東京大学 名誉教授

## 【要旨】

人生 100 年を健康に過ごすためには、身体を正しく動かす「身体活動と運動」が必要である。これまで生活習慣病やフレイル予防のために、有酸素運動や筋力トレーニングが推奨されているが、これとは別に「運動の質」(Quality of Motion)を高める「体の使い方」に意識が向けられる必要がある。ウォーキングについても、歩数は少なくても、「歩く姿勢」や「歩行動作」を正しく行うことが良いと考えられる。特に、体幹深部にあるインナーマッスルを意識した体の使い方を学習し、ストレッチ系を含んだ、力まない、軽い負荷の運動を、正しい動作を意識して行うことが有効である。

これらの「体の使い方」に関する学習の機会を増やし、運動を日常的に実践するために、小規模トレーニング施設を居住地域に数多く作り、地域の有志が指導者となって、地域の高齢者を主対象とした健康づくり事業が千葉県柏市および流山市地域で行われている。

小規模トレーニング施設は、広さが35~60㎡程度で、認知動作型トレーニングマシンが6~10台設置されている。トレーニングは、週1~2回、1回60分で、60~70歳代の利用者が多いが、80~90歳代の利用者も少なくない(最高齢者 2021年現在 100歳 女性)。

認知動作型トレーニングマシンは、インナーマッスルを無理なく活動させる①ストレッチ系、②バランス動作学習系、③筋トレ系、から構成されており、ゆっくりした動作で、筋・神経系を刺激し、普段あまり使わない動作を行うことで脳・神経系の刺激にもなっている。10年以上継続して行っている人も少なくない。