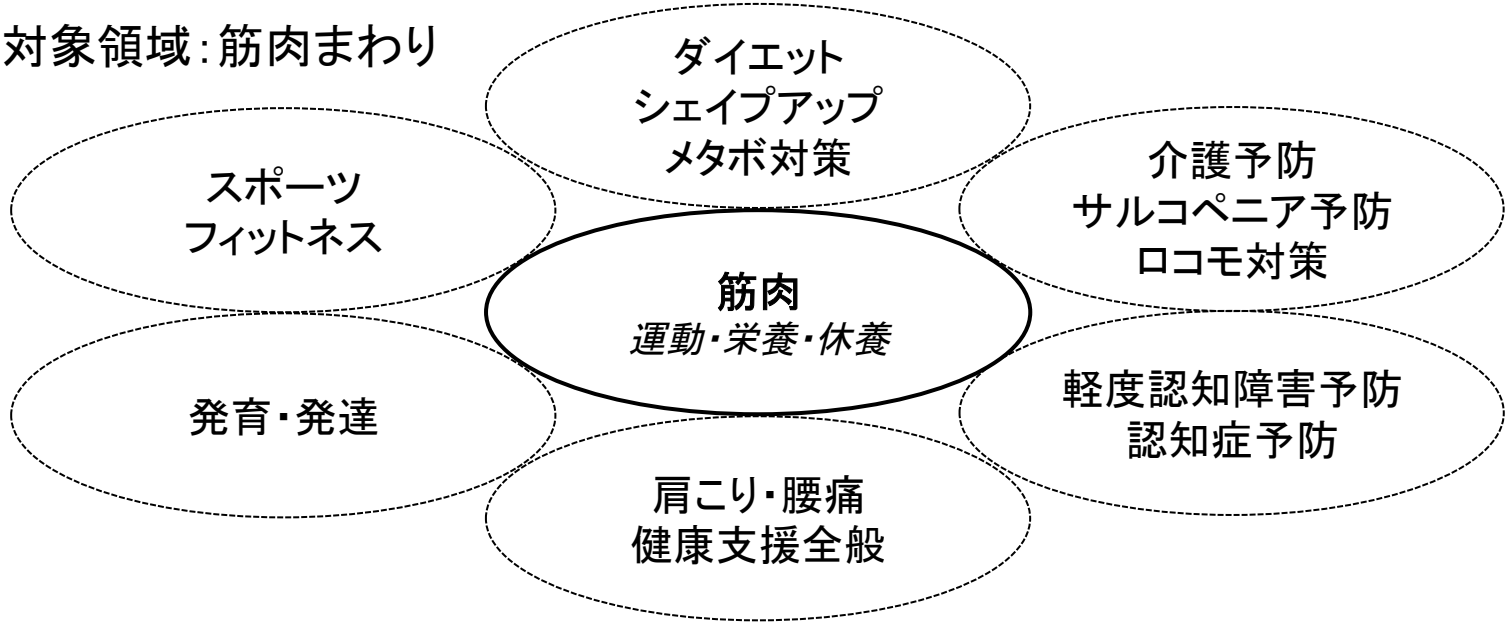
都市公園の増筋拠点活用
東京オリンピック機運を活かし、2025年問題を好機に転じる準備方法

パワーラボ
小野寺正道

パワーラボ業務内容

- 主要業務
  - 産官学連携コンサルティング
  - 事業企画/事業開発

- 対象領域：筋肉まわり



- 業務提携事業者
  - フィットネスクラブ、指定管理業者、小規模ジム、通所介護、メディカルフィットネス、など
  - ウェブサービス、システム開発、データヘルス、など
  - 特定保健指導実施機関、健康保険組合/企業福利厚生、など
  - 運動器具、健康用具、など
  - サプリメント、健康食品、食育、など
  - 臨床試験実施機関、展示会（SPORTEC）、など

健康づくり関連事業の本質と社会施策的アプローチ方法

- 健康づくり行動の本質
  - 筋肉の主な役割
    - ✓ 体を動かす・・・・・・・・・・・・・スムーズに心地よく動き、疲れにくい
    - ✓ 体を守る・・・・・・・・・・・・・・・怪我を防ぎ、怪我をしても軽く、治りやすい
    - ✓ 体を温める・・・・・・・・・・・・・体調の維持、代謝促進
    - ✓ 血液循環を促進する・・・・体調の維持、内分泌系の活性化
  - 筋肉の可塑性
    - ✓ 筋肉は何歳になっても発達する！

  ⇒健康づくりは筋肉づくり＝“増筋”

- 多数の個人の健康づくり行動を促進する主要な2アプローチ

<u>リテラシー向上</u> *身体的な経験を伴う知識*	**<u>インフラ整備</u>** *生活圏内、所得に見合った価格*
メディア発信 教育課程における“増筋”体験 地域・職域における“増筋”体験 （部活動、体育、社員研修などの活用）	徒歩10分圏内の“増筋”施設 フィットネスクラブ、整骨院、サーキットスタジオ、 公共スポーツ施設、健康センター、公園、など （500円/回、3,000円～7,000円/月）

都市公園の健康拠点活用

- ラジオ体操
- 公園設置健康遊具による運動
  - 千代田区介護予防公園
  - 池田町公園健康運動教室（長野県北安曇郡）
  - スポーツクラブ「ルネサンス」
  - など多数

介護予防公園

区立公園2か所（西神田公園・東郷元帥記念公園）に、介護予防に役立つ安全な遊具を設置しています。

子どもから高齢者まで、ご自身のご都合や体調に合わせて「気軽に」「楽しみ」ながら身体を動かすことで、自然と介護予防や健康増進につながります。

健康遊具は、「柔軟性の向上」「バランスの向上」「姿勢、身体調整」「筋力強化」「リラックス効果」「血行促進」などの効用があります。地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所の支援を受けて選定しています。

使用説明板もついていますので、一人でも気軽に利用できます。散歩や通勤の途中などに、健康遊具を使ってみませんか。

- 上半身アーチ：両手をそろえたって身体を左右に傾け、わき腹

- ぶらさがり：バーを両手で握りまま、ゆっくりぶら下がるよう中と腹を伸ばします

介護予防公園の設置場所

区立西神田公園（平成16年12月7日開設）

公園（2,084.42平方メートル）の南側広場の一部に設置

住所：西神田二丁目3番11号

最寄駅等

- JR中央線水道橋駅東口から徒歩3分
- 都営三田線水道橋駅A2出口から徒歩5分

池田町南台公園（こぶし公園）健康運動教室

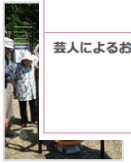
健康づくりで
長野県北安曇
公園　健康
【分類】健康運
【製品群】健康

地元自治会のシ
主催の健康運動
た。同公園の健
くじの助成金によ
シを近隣施設に
ストを設けたりす
められています。
常的にもっと多く
ました。さまざま
だけでなく、地域
る拠点として、そ
ています。

ゆうゆうくらぶ主催の健康運動教室が開催されました。

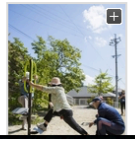
皆さん和気あいあいと体力測定を体験。

難易度が高いバランス円盤にもチャレンジ！



円盤に埋め込まれた小さな球の動きを円盤で操作します。

片足を乗せて簡単ストレッチ。



「口をあけながら」背伸ばしするのがポイントです。

お天気にも恵まれ、青い空の下、からだを動かした1時間でした。

公園内に設置したアン

介護予防プログラムの一例をご紹介

プログラム名	イメージ	内容について
腰痛腰痛予防プログラム 水中らくらく健康教室		浮力により、膝や腰への負担も軽くなり、膝や腰に痛みを抱えた方でも、無理なく安全に心地よく運動することができます。 ● 不安定に浮力が働く事で、調整力やバランス能力が向上 ● 水が身体を支えてくれる為、転倒の危険性が低減
認知症予防プログラム 脳はつらつ教室		この教室では、脳の活性化につながる取組みを組合せながら、脳と心とからだの活性化を図ります。 ● 脳トレエクササイズ 反応力の向上、脳への血流促進により、認知症の予防効果が向上。 ● 軽運動 椅子に座っての軽運動で、心肺機能を高め、体力を向上。 ● バランス運動 ボールを使って、骨盤の可動性を引き出し、バランス能力を向上。 ● 筋力アップ運動 自体重やボールなどを使い、筋力を向上。
転倒予防プログラム		高齢者にとって、大きな問題を抱える転倒を予防するという観点から開発。「青竹踏み」を取り入れたシンプルなフットパターンで構成しています。 ● 筋力の維持向上 ● バランス能力の維持向上 ● 下肢可動域の向上
高齢者用遊具を活用した公園での事業		日常的に取組める環境だから運動習慣が身につきます。
芸人によるお笑い企画		お楽しみイベント「落語」で大笑い。 楽しいイベントを盛り込むことで参加率がアップします。

都市公園の健康活用に関する制度的背景と科学的根拠

- 介護予防に関する制度
  - 地域包括ケアシステムの推進
  - 介護予防・日常生活支援総合事業の施行（2015年4月）

- 科学的根拠
  - フレイルの定義 by 日本老年医学会
    ・・・高齢化に伴う心身の虚弱
  - フレイルモデル
    ・・・健康ー（プレフレイル）ーフレイルー要介護
  - フレイルの三要素
    ・・・体、心、社会性
  - フレイル予防の三要素
    ・・・身体活動、栄養、社会参加

⇒都市公園は日常生活圏内で身体活動と社会参加の促進を実現する社会資源！

都市公園の健康拠点活用における課題点

- 継続
  - ✓ 継続的に使用し続けているのか？
- 安全
  - ✓ 安全な使い方をしているのか？
  - ✓ 器具自体は安全なのか？
- 利用状況
  - ✓ 器具を使っている人は何人いるのか？
  - ✓ 効果的に使っているのか？
- 活用者の健康状態の維持・改善効果
  - ✓ 継続的に使っている人の身体機能は維持・向上しているのか？
  - ✓ 健康診断の数値などは良くなっているのか？
- 自治体財政に与える影響
  - ✓ 医療・介護に要する費用と比較して経済的なのか？
- 科学的根拠の不足
  - ✓ 学術的に適正な評価方法を用いているのか？
  - ✓ 査読付きの学術誌への掲載はされているのか？

対策・・・一つの方向性

- まずは、現状把握から
  - ウェアラブルデバイスの活用
    個人の特定・・・誰が？
  - 公園設置センサーの活用
    公園内にいるのかを特定・・・どこで？
  - 公園設置遊具へのセンサー設置
    健康遊具の稼働状況の特定・・・何を？どれだけ？

- 続いて、実証実験（≒事例作り）
  - コンソーシアムの形成
    - ✓ 自治体
    - ✓ 公園指定管理事業者（＆フィットネス関連事業者）
    - ✓ センサー/デバイスメーカー
    - ✓ IT企業
    - ✓ 公園遊具メーカー
    - ✓ 学術機関
  - 資金の確保
    - ✓ コンソーシアム参加メンバーの共同出資
    - ✓ 調査研究予算（経産省、厚労省、国交省、総務省）

商品化と展開

- コンソーシアム参加各企業の商品化

- ヘルシーパーク標準（仮称）の作成
  cf. アリーナ標準by一般社団法人アリーナスポーツ協議会

- 事例の共有と展開
  - 展示会の活用
    - ✓ SPORTEC & スポーツ施設・リノベーションEXPO
      公共スポーツ施設の老朽化
      医療・介護関連に要する予算の増加
    - ✓ 介護予防・介護・リハビリ展示会RE-CARE