

運動で老後の生活を豊かに

宮城県仙台第三高等学校 47班

1. 背景と目的

◎最終的な目標

老後の生活を豊かに！

老後の生活を豊かにするには

「健康」「趣味」「お金」が必要であると定義

「健康」「趣味」に着目して老後の生活を豊かにする方法を考える

2. 概要

「生きがい」について

- ・ウォーキングが上位に入っている
- ・旅行時も長時間の歩行が予想される



歩行が重要

「健康」について

◎有酸素運動が有効

どのように有効なのか

- ・血糖値・血圧の改善
- ・代謝が良くなる
- ・心肺機能の維持・改善

有酸素運動の実例



高齢者を想定しているので運動強度が高くなく、体への負担がすくない運動が望ましい



歩行が最も安易

これらの情報から**歩行**が老後を豊かにする鍵であると判断
「歩行」に着目した体操を作る

大阪公立大学の岩田教授にお話を伺いました！

その際に教えていただいたのが

Timed Up & Goテスト

TUGテストとは...

足筋力の測定を器具無しでできるもの

TUGテスト タイム基準値

10秒以内 → 異状なし
20秒以内 → 屋外外出可能
28.5秒以上 → 転倒の可能性

①背中を真っ直ぐにして椅子に座る

②開始の合図で3m先の目印を往復する

③そのタイムを測定する

・このテストを使用することで作成する体操の効果を調べやすい

3. 検証

外部発表や文献、校外研修などを参考にし実際に高齢者向けの体操を作成

- 「歩く」をサポートする
- 休憩時間を長めにする
- 椅子に座りながらでもできる体操



QRコード



- ・動画化→ポイントの説明
- ・いつでも見返せる状態に

環境を用意できずTUGテストを実施することはできなかった

動画視聴後のアンケート結果

- ・怪我でリハビリなどをしてきたが、この動画はとてもいいなと思った
(70代 女性)

- ・動画としては良かったが膝が痛くてできない部分もあった
(70代 女性)

4. まとめ

課題点

- ①この体操の効果を自分たちで測ることができていない
- ②作成した体操を高齢者の方々に広めることができていない

- ①を解決するために
 - ・老人ホームなどに行き、多くの高齢者の方々のデータを取る
 - ・身近な人々(祖父母や近所に住む人)に協力をいただく

- ②を解決するために
 - ・このQRコードやURLなどをネットに掲載
 - ・高齢者向けの交流会のようなものを開きそこで直接広める

自分たちの探求活動が動画という還元できる形で残せて良かった

参考文献

- 1) シニアの「なんでもランキング」！！一定期調査 <https://seniorlife-soken.com/archives/21250>
- 2) 岐阜新聞web 歩行速度と寿命 <https://www.gifu-np.co.jp/articles/-/2483>
- 3) 一般社団法人 日本運動器科学会 <https://www.jsmr.org/TUG.html>