

【研究報告（平成 29 年度）】

チーム③ 中高年期の社会活動支援・活力ある高齢者の研究チーム ヘルスツーリズムを活用した高齢者の健康づくり支援

畑本陽一¹⁾、高江理恵²⁾、塩瀬圭佑¹⁾、田中守¹⁾、川中健太郎¹⁾、
上原吉就¹⁾、檜垣靖樹¹⁾、田中宏暁^{*1)}

1) 福岡大学基盤研究機関 身体活動研究所、

2) 福岡大学大学院スポーツ健康科学研究科、*) チーム責任者

要 旨

近年「健康」に対する国民の意識の高まりから、多くの健康志向、健康づくりに関する報道番組を目にする。我が国の国民の死因となる疾患は、長年、悪性新生物、脳血管疾患、心疾患であり、その原因となりうる生活習慣病の予防は、国民が目指す健康づくりの大きな目的の一つである。健康づくり、維持の目的として、運動が生活習慣病の予防・改善に有効であることは周知の事実であるが、どのような運動様式であれば、生活習慣病の予防改善に効果的であるかは広く知られていない。我々は笑顔が保てる上限の軽運動をニコニコペースと称し、約半世紀にわたりその運動効果を検証してきた。その運動方法の一つとして、老若男女問わず安全で楽に行えるジョギング法であり、エネルギー消費量が高く体力の向上も期待できる、スロージョギング®を提案している。

近年、ヘルスツーリズムという旅行を兼ねた非日常的な楽しみの中で、健康増進を図るツーリズム（旅行）が注目されている。我々はヘルスツーリズムとして「楽しみながら短期間で減量する」ことを通し、参加者に運動方法と食事管理法を指導して効果を検証している。本研究では、昨年に引き続き、スロージョギング®を中心とした短期的なヘルスツーリズムを考案し、その健康増進への効果について検証する。

1. 緒 言

近年の日本では健康志向が特に高まっており、健康増進への形態は多様化している。旅行分野では、ヘルスツーリズム（HT：Health Tourism、健康ツーリズム）が注目されている。HTは、“楽しみの要素”に加え“医療的な要素”を含んだ形態であり、旅と同時に健康増進に寄与する新しい観光形態である。このHTには医学的根拠が求められているにも関わらず、その実証研究が乏しいことが現状である。

運動が健康の維持・増進に有益であることは多くの論文で報告されており、我々の研究室では、老若男女が無理なく行える運動強度をニコニコペースと称し、その効果について約半世紀

にわたり検証してきた。スロージョギング®

(SJ)は歩行と同等の速度で行うジョギング法であり、誰でも無理なく行うことができ、同速度の歩行に比べエネルギー消費量が約2倍高く肥満や糖尿病の改善には有効な運動方法である。さらに一般高齢者や低体力者では有酸素作業能の改善が期待できることから、健康寿命の延伸に有効であると考えられる。

本研究では、SJを活用したHTのプログラム開発とその健康増進への有効性について検証を行った。

2. 研究計画・事業計画

平成 29 年度は年 2 回実施した。

【1期】

期 日: 2017年3月5日(日) - 7日(火)

4月2日(日) - 4日(火)

※2泊3日+自主管理1か月+2泊3日

参加者: 36-70歳の男女4名(男1名、女3名)

場 所: 唐津 - 朝倉

【2期】

期 日: 2017年7月23日(日) - 25日(火)

※2泊3日+自主管理1か月

参加者: 40-70歳の男女8名(男2名、女6名)

場 所: 唐津

2-1) 2泊3日ヘルスツーリズムの概要

1時間のSJプログラムを午前と午後に2回ずつ行い、計4回/日行った。SJの運動強度は、参加者が主観的に“**楽である**”と感じるペースで行った。HT中のSJ以外の活動は、その地域の観光名所を巡るなどのツアーの要素を取り入れ、楽しみながら活動量を増大するプログラムを取り入れた。参加者は活動量計を腰に装着し、常に自身の活動量を確認しながら実施した。1日の活動量は、多い参加者で4-5万歩を数えるほどであった。

2-2) 食事について

食事は管理栄養士が作成し、全ての食事を参加者に提供した。1日のエネルギー摂取量は1200kcalに設定したが、低カロリーでも満腹感を得られるような食事を考案した。また減量時において骨格筋のたんぱく分解の亢進を抑制するために、たんぱく質摂取量を1.5g/kg以上含めたメニューとした。

2-3) 1カ月間の自主活動期間

HT参加者は、HTの第1期終了後1カ月間にわたり体重を記録し、同時に活動量計を装着した。また参加者には、この期間中に1日に1回のSJプログラム行うことを促した。食事は、基本的に制限はないが暴飲暴食を控えることや食

事のエネルギー量を心がけるように指示した。2泊3日のツアー中に使用した食材リストや食事方法について、あらかじめ参加者には配布しており、食事のみならず、運動による消費カロリーの目安も踏まえながら生活できるように工夫した。

3. 平成29年度の進捗状況と結果

第1期は4名、第2期は8名が参加した。HT時の1日の歩数は3~4万歩を記録するプログラムであったが、宿泊先の環境(景観)を楽しむことで退屈せずにこなすことができた。宿泊先であった唐津ではお祭りの時期にも重なっており、観光しながら活動量を稼ぐ絶好の環境であった。

第1期は、2泊3日+自主管理1か月+2泊3日をこなした最終日の測定において、体重-2.5kgを達成した。第2期は、2泊3日+自主管理1か月後の測定において、体重-2.8kg、骨格筋量+0.4kg、体脂肪量-3.2kgを達成した。

4. 本プログラムの利点

HTの利点は、2泊3日のプログラムにおいて、まず参加者は運動方法と食事管理を体験し、急速に減量を達成することで効果を実感することでモチベーションが高まることである。さらに、その後の1か月の自主期間で、2泊3日の体験と知識を踏まえて試行錯誤しながら生活に取り入れていくことができる。このように、短期合宿のみであとは放置するのではなく、日常生活に活かすことを念頭に置いたプログラムは、健康づくりにおいて極めて重要である。また、食事制限を行うと、体重減少と共に筋肉量が減少してしまうことが多いが、本プログラムでは、自主管理期間も含めて一カ月で体重を約3kg減量させ、骨格筋量を減らさずに体脂肪量のみ減少させることができた。

5. 今後の課題

本プログラムへの参加者を増やし、多くの方

に運動と食事における健康づくりの方法を学んでもらうことが必要である。また、多くの方が参加しやすいように、開催場所を福岡市内など近隣の施設で実施するなどの検討が必要であろう。