

自宅で“筋活”をおこなってロコモ予防を！ 筋肉量と筋力の向上を目指す「ロコモ予防運動プログラム」が始動 無料登録の会員限定でトレーニング映像を公開

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の内藤久士研究科長、町田修一教授、COIプロジェクト室(※)の棗 寿喜特任助教と沢田秀司博士研究員らの研究グループは、病気や加齢に伴い運動機能が低下するロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）予防のための『筋活』ができる運動プログラムを開発し、ウェブサイト上で情報発信を行うとともに、トレーニング映像などの限定コンテンツを閲覧できる会員の募集を開始しましたのでお知らせします。

※ 順天堂大学は、文部科学省と科学技術振興機構が推進する「革新的イノベーション創出プログラム」（Center of Innovation=COI）の参画機関として、ロコモティブシンドローム（運動器症候群、略称：ロコモ）の未然防止方法を開発するプロジェクトに取り組んでいます。

「順大さくら“筋活”講座」ウェブサイトを開設。ロコモ予防に役立つ情報を発信

現代社会では、高齢者に限らずあらゆる世代において体を動かす機会が減っており、ロコモ予備群の増加につながっています。また、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行に伴う外出自粛の影響によって運動の機会が減り、運動不足の状態が長引くことで、筋力や歩行速度をはじめとした身体機能のさらなる低下も懸念されています。今後、感染症対策を意識した「新しい生活様式」が求められるとともに、運動する場所や運動のやり方についても新たな視点が必要となっています。そこで研究グループは、筋肉量や筋力を向上させるための活動である「筋活」の重要性や具体的な取り組みについて情報発信するウェブサイト「順大さくら“筋活”講座」を新たに開設しました。本ウェブサイトでは、ロコモ診断をはじめ、研究グループがこれまで取り組んできた研究や自治体などで実施している運動教室で培った運動指導の知見に基づき、ロコモ予防に役立つ情報を公開しています。



▲ 「順大さくら“筋活”講座」ウェブサイト
<https://juntendo-kinkatsu.com/>

「ロコモ予防運動プログラム」のトレーニング映像などを会員限定（登録無料）で公開

研究グループは今回、筋肉量や筋力を向上させるために自宅で実践可能な「ロコモ予防運動プログラム」を開発しました。スクワットをはじめとしたトレーニングの方法や留意点などについて解説する映像教材などを制作し、「順大さくら“筋活”講座」ウェブサイト上で会員登録（無料）された方限定に公開しています。なお、今後は全国どこからでも筋力やロコモ度に応じたトレーニングのアドバイスをオンライン上で受けることができる新しいサポートシステムを取り入れ、2020年9月には新たに募集した会員の方（90名を予定）向けに提供する予定です。これにより、双方向のコミュニケーションを通して運動継続がしやすくなる環境づくりを目指しています。



「ロコモ」とは…

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略称で、運動器障害のことを言います。運動器は、体を支えたり、動かしたりする「筋肉」「骨」「関節」などのことです。そして、この運動器の機能が低下し、立つことや歩くといった動作が難しくなって要介護となるリスクが高まる状態を「ロコモ」と言います。今まで無理なく上れていた階段がきつく感じるようになってきたり、買い物のために歩いて店に着く時間が今まで以上に掛かったり、休憩なく歩いていた距離で休むことが必要になったりすることも、実は“ロコモのはじまり”で、運動器の機能が低下しているかもしれません。「ロコモ＝高齢者の問題」と捉えられがちですが、筋肉をはじめ運動器は運動不足によっても機能が低下してしまうため、若い世代でも“筋活”を心掛け、筋肉量や筋力が低下しないよう対策することが大切です。

「ロコモ予防運動プログラム」トレーニング映像について

「いつでも・どこでも・誰とでも」取り組めることを目的にしているため、会員の方に動画で紹介しているトレーニング方法はスクワットをはじめ、自分の体重を利用してできるトレーニング種目ばかりです。自身の体力レベルや体調に合わせ、まずは週2回行うことを推奨しています。動画では、実際にトレーニングする際の動作のポイントや留意点について、テロップで表示しながらわかりやすく紹介しています。



▲自宅で簡単にできる「ロコモ度チェック」のやり方を町田教授自ら実演で紹介



▲トレーニングの留意点を映像とテロップを用いてわかりやすく解説

「順大さくら“筋活”講座」会員について

『順大さくら“筋活”講座』ウェブサイト (<https://juntendo-kinkatsu.com/>) には、下記の会員限定コンテンツがあり、会員登録することで利用が可能になります。どなたでも無料でご登録いただけます。ウェブサイト内の会員登録フォームにてお申込みください。



- ①教材（映像、ガイドブック）の閲覧
- ②新着情報のご案内

※2020年9月には、オンラインで運動記録の管理や運動指導を受けることができる会員募集（90名）を実施する予定です。

町田 修一 教授コメント

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大防止のために外出を自粛したことで、多くの人々が運動する機会を失ってしまいました。こうした事態が長期化すると、若い方から高齢者に至るまで男女問わず、今まで以上に運動不足の人が増えてしまうことが懸念されます。しかし、どのような状況にあっても、運動、すなわち筋肉を活動（筋活）させることは我々の健康にとって間違いなく必要なものです。“新しい生活様式”のもと、これまでとは異なる新たな運動の形が求められていますが、自由に動けるということの素晴らしさ、そして動くことが人間の本質であるということに思いを馳せながら、改めて「筋活」の大切さを伝えていきたいと考えています。本ウェブサイト「順大さくら“筋活”講座」では、すべての世代の方々に対して、一生涯にわたって健康でいるために今すべきことは何かを学べるコンテンツを提供していきます。ウェブサイトを訪れた方々が元気に、そして笑顔になることを願っています。



町田修一 教授

<関連記事のご紹介>

■「JUNTENDO SPORTS」サイト

健康寿命と平均寿命の間には約10年の差が?! どうすれば人生の最晩年まで自立して暮らせるのか

<町田修一教授インタビュー> <https://www.juntendo.ac.jp/sports/news/20190129-02.html>



【本件に関するお問い合わせ先】

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科（町田 修一）
順天堂大学COIプロジェクト室（棗 寿喜、沢田秀司）
〒270-1695 千葉県印西市平賀学園台1-1
TEL：0476-98-1001（代表）
kinkatsu@juntendo.ac.jp

【大学に関するお問い合わせ先】

順天堂大学 文書・広報課（担当：副島由希子）
〒113-8421 東京都文京区本郷2-1-1
TEL：03-5802-1006 FAX：03-3814-9100
E-mail：pr@juntendo.ac.jp