



町田修一准教授(右)の助言を受け、2歩でどれだけ距離を歩けるかを測る「ラストステップ」に挑戦する参加者。文京区の「東急スポーツオアシス」本駒込店で

に近隣住民が参加した。

「オアシス」を運営する東急不動産と順天堂大学が10月末、包括的連携協定を締結したことを受け、今回のセミナーが実現。同大

大学院スポーツ健康科学研究科の町田修一准教授が講師を務めた。

町田准教授は参加した40〜70代の25人に、加齢に伴う体の変化について解説。骨や関節に障害が起き、歩行、衣服の着脱などの日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」を防ぐには、筋力アップが欠かせないことを説明した。続く体力測定

では、両腕を組んで座った状態から立ち上がった状態、できるだけ大股で2歩歩いてみたりといったテストに挑戦した。

同社は横浜市で運営する高齢者住宅でも、順天堂大が監修したロコモ予防プログラムを導入した。今後、各地の「オアシス」や高齢者住宅に予防プログラムを取り入れていく。

【上杉恵子】

高齢者のロコモ防止へ 東急不動産と順天堂大提携 「オアシス」でセミナー

高齢になっても健康で自立した生活を送るためのセミナーと体力測定会が、フィットネスクラブ「東急スポーツオアシス」本駒込店(文京区)で開かれた。一般にも無料公開され、同店の会員とともに