



## 健康寿命の評価尺度を初公開！ 日常動作の工夫で いつまでもいきいき暮らそう！

スポーツを「する」「みる」「ささえる」ための環境づくりを行う JSPPO(正式名称:公益財団法人日本スポーツ協会 東京都新宿区/会長 遠藤利明)は、この度、介護予防現場で活かせる「健康寿命評価尺度」を作成するとともに、この評価尺度の構成要素として採択された体力項目の数値を改善するための「生活機能改善プログラム」を開発し、JSPPO ホームページに公開しました。

■「健康寿命評価尺度」および「生活機能改善プログラム」ページ(JSPPO ホームページ内)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid1444.html>



スポーツ医・科学研究

### 健康寿命評価尺度と生活機能改善プログラム

大規模かつ長期縦断的なコホート研究を行い、総合型地域スポーツクラブなどで簡便に測定可能な体力項目に基づき「8年以内に健康寿命が閉じる※確率」が予測できる評価尺度を作成しました。また、健康寿命の延伸に資する効果的な生活機能改善プログラムを開発しました。

次の【ステップ1】と【ステップ2】で健康寿命を評価できます。【ステップ3】で健康寿命の延伸に資する生活機能改善プログラムが実践できます。

※健康寿命が閉じるとは「要介護2以上の認定を受ける」ことと定義しています。

【ステップ1】

▼ 健康寿命と関連する体力を測る

【ステップ2】

▼ 健康寿命が閉じる予想確率を把握する

【ステップ3】 健康寿命を延伸する

▼ 測定結果提供のお願い

8年以内に健康寿命が閉じる確率

年齢	75歳
下肢筋力 (5回椅子立ち上がり時間)	7.23秒
歩行能力 (5m通常歩行時間)	6.93秒
バランス能力 (開眼片足立ち時間)	48.39秒

61%

## 【ステップ3】健康寿命を延伸する

### 生活機能改善プログラム

健康寿命評価尺度の体力要素を鍛えることができる生活機能改善プログラムです。  
高齢者個人は毎日、繰り返し実践する運動として、指導者は、運動教室などで使える一つのプログラムとして活用してください。無理せず、取り組みやすいものから選んで実践してください。  
※画像をクリックすると該当の箇所にジャンプします。



### ■作成の趣旨

「健康寿命<sup>1</sup>の延伸のための重要な体力測定項目は何か？」

「健康寿命の延伸に資する効果的な生活機能改善プログラムはどのようなものか？」

JSPO スポーツ医・科学委員会研究班<sup>2</sup>は、上記のリサーチクエストionsに対し、大規模かつ長期縦断的なコホートデータ<sup>3</sup>を用い、8年以内に健康寿命が閉じる確率を予測するための「評価尺度」と「生活機能改善プログラム」を開発しました。

この尺度とプログラムの開発は、以下3点(3つのステップ)を企図して(願って)います。

- ・【ステップ1】高齢者本人や指導者が手軽に「自身の健康寿命と関連する体力を測る」
- ・【ステップ2】健康寿命を評価して「健康寿命が閉じる予測確率を把握する」
- ・【ステップ3】プログラムの活用を通して「健康寿命を延伸する」

健康寿命の評価はストップウォッチで簡単に測定でき、生活機能改善プログラムは日常生活で気軽に実践できるもので構成されています。

また、尿漏れ、子宮脱、内臓下垂(下腹部ポッコリ)、痔などの予防法として、最近注目されている骨盤底筋群<sup>4</sup>の機能を鍛えることができる骨盤底筋エクササイズも紹介しています。

ご自宅や運動教室などで是非ともご利用ください！

令和6(2024)年11月10日発行予定のJSPO情報誌「[Sport Japan Vol.76](#)」にも本件に関する情報を掲載する予定です。ぜひ併せてご覧ください！

<sup>2</sup> 「大規模長期縦断スポーツ科学研究に基づく健康寿命関連要因の網羅的検討」班(座長:大藏倫博教授(筑波大学))

<sup>3</sup> 同じ時期や条件での地域住民の行動や健康指標の変化を追跡し分析する方法

<sup>4</sup> 骨盤の下部(底)に位置する筋肉の総称で複数の筋肉の集合体

#### ◆JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)について

JSPO は、1911 年 7 月に「国民スポーツの振興」と「国際競技力の向上」を目的に、大日本体育協会として創立。日本体育協会を経て、2018 年 4 月 1 日、現在の名称となりました。

JSPO では、国民スポーツ大会(旧 国民体育大会)や日本スポーツマスターズなど各世代を網羅したスポーツ大会の開催、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブなどスポーツをする場の創出、スポーツの楽しみをサポートするスポーツ指導者の育成、最新の医・科学に根差したスポーツの推進など、誰もが自発的にスポーツを「する」「みる」「ささえる」ための幅広い事業を展開しています。また、わが国スポーツの統一組織として、国や 60 を超える競技団体、47 都道府県スポーツ協会など、様々なスポーツ関連団体・組織や個人と連携しています。

▶ ホームページ <https://www.japan-sports.or.jp/>

▶ 事業概要パンフレット

<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid57.html#09> (通読約 15 分)

▶ JSPO 中期計画 2023-2027

<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid149.html#01>



**JSPO** スポーツと、望む未来へ。

We support sport in Japan

JSPO OFFICIAL PARTNER

