

## 白河市における「らく楽健康体操」の効果検証に関する研究結果報告書

文責：立命館大学産業社会学部 教授 漆原 良

## 1. 研究の実施目的

この研究は、福島県白河市で行われている「らく楽健康体操」に、どのような効果があるかを調べることを目的として行われました。具体的には、次の2つのことについて調べました。

- 1) 「らく楽健康体操」事業に長期間参加している人と「らく楽健康体操」を行ったことがない人之间にはどのような違いがあるのか（長期的に取り組むことの効果）
- 2) 「らく楽健康体操」を行ったことがない人が「らく楽健康体操」を経験することでどのような変化が起きるのか（1回取り組んだだけでも起きる効果）

## 2. 今回の研究の結果

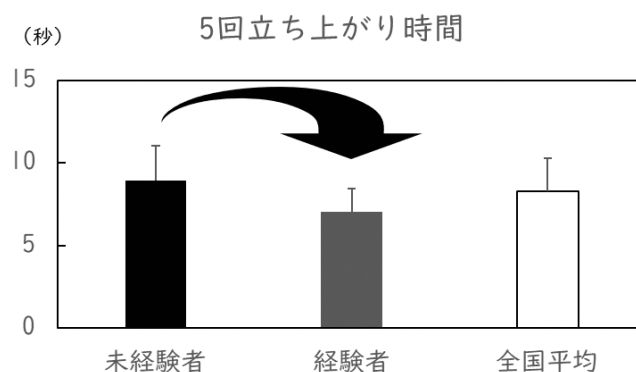
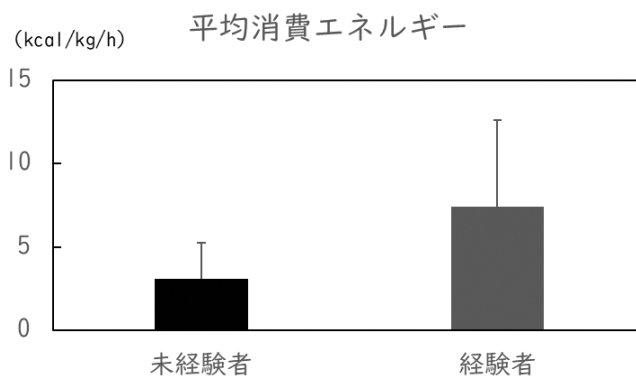
## 1) 「らく楽健康体操」事業に長期間参加している人と「らく楽健康体操」を行ったことがない人之间にはどのような違いがあるか

「らく楽健康体操」事業に長期間参加している人と「らく楽健康体操」を行ったことがない人之间にはどのような違いがあるかを調べるために、「らく楽健康体操」事業に参加している方のうち、3年以上経過している方19名（ここでは「経験者」とします。男性5名、女性14名、平均76歳）のデータと「らく楽健康体操」を行ったことがない方30名（ここでは、「未経験者」とします。男性9名、女性21名、平均75歳）のデータを比較しました。

その結果、「らく楽健康体操」を長期間行ってきた経験者の方々は、未経験者の方々に比べて、普段の生活の中での消費エネルギー量が大きくなっていました。普段の生活の中でのエネルギー量が大きいということは、普段から体をよく動かしていることとなります。

また、5回椅子に立ったり座ったりを繰り返す時間（5回立ち上がり時間）については、経験者は未経験者よりも短くなっており、その値は全国の同年代の人たちの値よりも短くなっていました。5回立ち上がり時間が短いということは、脚の筋力が強く、転倒する危険性が低いとされています。

これらから、「らく楽健康体操」事業に参加している方は、参加したことがない方よりも、転倒する危険性が低く、脚の力も強いので、普段からたくさん歩くことができ、活動的な生活を送れているのかもしれないと考えられました。

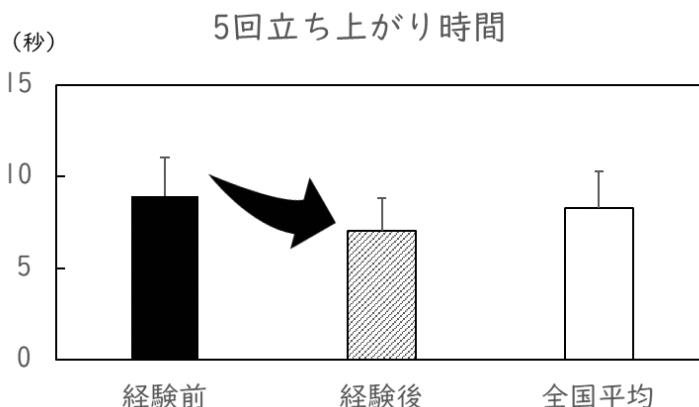


## 2) 「らく楽健康体操」を行ったことがない人が「らく楽健康体操」を経験することでどのような変化が起きるか

「らく楽健康体操」を行ったことがない人が「らく楽健康体操」を経験することでどのような変化が起きるかを調べるために、「らく楽健康体操」を行ったことがない方 30 名（男性 9 名、女性 21 名、平均 75 歳）にご協力を頂き、指導者による指導の下、「らく楽健康体操」のうち、くの字運動、S の字運動、ラディアンⅠ、ラディアンⅢを 20 分ほどかけて体験してもらいました。

その結果、「らく楽健康体操」を経験する前に対して、経験した後に、5 回立ち上がり時間が短くなることが確認され、「らく楽健康体操」経験前は、同年代の全国平均と同じくらいの時間でしたが、経験後には全国平均よりも短くなっていました。その時間は、「らく楽健康体操」事業参加者と変わらないほどでした。

このことは、「らく楽健康体操」は、きちんとした指導の下で行えば 1 回経験するだけでも、すぐに効果が得られる可能性があることを示しています（だからといって、繰り返して行う必要がないということではありません）。



## 3. 今回の結果から言えること

今回の研究から、白河市で取り組まれている「らく楽健康体操」は、事業に参加しているみなさんの転倒の危険性を、全国の同年代の人たちよりも下げている可能性があります。そして、転倒を怖がることのないので、日頃の活発な活動につながっているかもしれません。

ただし、今回の研究結果は、今後、学会発表等を通してより多くの専門家によって検証されることが必要です。その結果、解釈が変わることもありえますので、ご注意ください。

## 4. 研究のこれから

近年、様々な試みにより誤飲などの不慮の事故による高齢者の死者は減ってきていますが、反対に転倒・転落による死者は増えています。今回見られた「らく楽健康体操」の効果は、こうした全国の高齢者に起きている問題の解決策にもつながる可能性があります。

しかし、今回の結果だけでは、なぜ効果があるのか、効果が日常生活を変えることにつながっているのかまではわかりませんでしたので、今後さらに研究していくことが必要です。そして、将来的には、白河市はもちろん全国の高齢者のみなさまがより健康で、元気に過ごすためのよりよい方法の開発につなげていきたいと考えています。

この研究に対する問い合わせ先（研究代表者）：

立命館大学産業社会学部 教授 漆原 良  
075-466-3639 uru@ss.ritsume.ac.jp