

運動習慣化で 健康寿命改善

西米良「ヘルスチャレンジ」

西米良村と宮崎大は、運動の習慣化で健康寿命の改善を目指す「にしまらヘルスチャレンジ」に取り組んでいる。村民は11月下旬までの約2カ月間、同大学の医師らでつくる「みやざき健康キャラバン隊」のサポートを受け、足腰強化の運動や脈拍数の測定などを毎日行う。

村と同大学の連携協定に基づき、県内の市町村では初の試み。同大学医学部の渡邊望教授によると、村は脳卒中の発症率が県内でワーストという。一方で歩くことは脳卒中や心臓病の予防になるとされ、チャレンジではスクワットや片足立ちを行い、脈拍や血圧もチェックする。

チャレンジ開始日の9月26日には、村基幹集落センターで村民を対象にした体力や血圧測定を実施。加齢などが原因で運動機能が低下するロコモティブシンドロームの進行度合い「ロコモ度」を確

宮崎大医師らサポート

みやざき
SDGs



持続可能な
社会の実現

認した。毎日の運動や脈拍などの記録は専用の手帳に記入し、11月21日に再びロコモ度を測定する。渡邊教授は「運動や健康チェックは2カ月で習慣化する。西米良にモデルケースとなつてもらい、ほかの自治体にも広げていきたい」と話していた。

(坂元穂高)



立ち上がりテストでロコモ度を測るヘルスチャレンジの参加者