

『八事いきいきアカデミー』開設のお知らせ

私の研究室では「加齢にともなう筋肉の衰え(サルコペニア)をどう予防していくか?」というテーマの下、研究活動を行わせていただいております。現在は、文部科学省と農林水産省から研究費をいただき順調に研究が行えています。このような研究が行えているのは、研究に協力いただいている皆様のおかげであります。心より感謝しております。しかしながら、研究活動によって記録される測定内容は、それ自体が新しいものであるため、標準値との比較などが難しい上、継続的な変化なども皆さんが知ることはできません。このようなことから、研究成果を皆様にうまく還元できていないという悩みを抱えておりました。

そこで、定期的に体力測定会を実施する事で、皆様自身が体力の状態を継続的に把握する機会を設けるとともに、「運動」や「健康」に対する動機(モチベーション)を高めることができなかと考えました。ただし、一般的な体力測定のみでは研究機関で行う意義がないので、筋力と筋肉量に関しては専門的な測定も加えます。頻度は春と秋の年2回を考えています。その中で、講座の時間も少し設けて、運転免許の更新と同じように「運動」や「健康」に関する正しい知識の確認をしていただける時間を提供できればと考えております。当面は以前に研究室での測定に参加してくださった方、渡邊のオープンカレッジ等の講座を受講された方およびそのご家族と御友人に参加者を限らせていただきます。将来的には八事地区、名古屋市、愛知県、東海圏へと規模を大きく開放していきたいと考えています。



八事の“八”の字が元気に歩いている様子をモチーフにしたロゴを作成しました。いつまでも元気に歩けることはアクティブな生活を送るためには重要なことです。そのためには加齢にともなう身体の変化(サルコペニアなど)に打ち勝つための日々の心がけが必要です。そのお手伝いが少しでもできたら良いなと思っています。

形態：定期的な健康講座と体力測定会

名称：八事いきいきアカデミー

(アカデミーには学術団体という意味が含まれます。単なる体力測定会ではなく、正しい科学的知見を共有する場にしたいと考えています)

対象：60歳以上の方，医者に運動を禁止されていない方

本案内を受け取った御本人および御家族もしくは直接の御友人

場所：中京大学 八事キャンパス 体育館 (市営地下鉄八事駅すぐ)

費用：無料

運営：中京大学国際教養学部の渡邊航平および研究補助者(学生等)が実施

内容：年2回の健康講座および体力測定

4月第2土曜日および10月第2土曜日

また、不定期で様々な研究協力の御案内を送付させていただきます。

参加：案内を受け取られた方および御家族・御友人のみ参加票を事前に送付された方のみ

(2015年現在)

体力測定の内容

一般的なもの：身長，体重，握力，椅子立ち上がりテスト，上腕屈伸運動など

専門的なもの：歩行速度，脚筋力，歩行動作分析，筋肉量(インピーダンス法)[予定]など

連絡先：中京大学国際教養学部 准教授 渡邊航平

〒466-8666 愛知県名古屋市昭和区八事本町101-2 14号館

☎052-835-7941(研究室) ✉wkohei@lets.chukyo-u.ac.jp