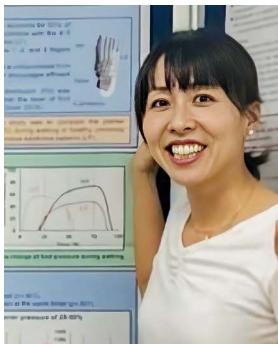


教育学部
大学院人間社会科学研究科 准教授
黒坂 志穂
KUROSAKA SHIHO

専門研究分野
健康科学、ヘルスプロモーション



広島県の高齢者を対象とした健康体操講座

健康社会の実現へ 産官学の連携で GENKI体操を開発・実践

現 在の日本は、世界的にも例を見ない急速な高齢化が進んでいます。“健康のために運動をした方が良い”ことは、誰しもが理解していることですが、自分の身体に合った質の良い運動を継続することは難しいものです。昨今は、さまざまな生活習慣病に加え、新型コロナウイルスの流行等もありますので、このような状況へのアプローチとして、私は骨を鍛えることで免疫力を向上させることができないかと考えています。具体的には、「骨を強くする

こと」と、「筋肉を柔らかくすること」に着目して、楽しく軽やかな身体づくりのための継続可能なプログラムを開発し、国内外の健康促進に貢献するための研究を行っています。

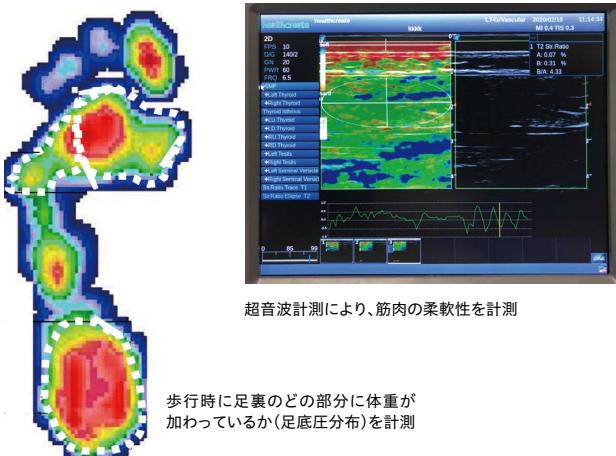
こうした研究に取り組む契機となったのは、自分自身の経験でした。学生時代に水泳に打ち込んでいたのですが、体調がすぐれず、運動が必ずしも健康につながるものではないと身をもって知ったことがきっかけです。

広島県は、65歳以上の女性における健康寿命が全国ワースト1位です。さらに、災害で被害を受けた高齢者世帯では、閉じこもりにより機能低下が進行することも知られています。そこで、私は産官学(生協ひろしま・広島県・広島大学)の連携を通じて、「ひろしまGENKI体操®」を開発し、地域でその普及と効果検証を行っています。これまでのいくつかの研究成果は国際誌に掲載され、ま

た数多くのメディアに取り上げられたことで、国外でも同様の活動ができるようになりました。しかし、私にとっては、体操教室に参加した方々が、「教室が大好きだ」、「身体が軽くて、たくさん外に出るようになった」と爽やかに話してくださいることが、一番のモチベーションとなっています。

年齢を重ねると筋肉は硬くなってしまうため、高齢者にとって、伸び伸びと動いたり、弾んだりすることは困難となります。しかし教室には、軽やかに弾んでいる姿が溢れています。開発したプログラムによって得られる身体の快感を、大勢の人々と共有できることはとても幸せです。研究というと、研究者がクローズアップされますが、そこに関わる人々の力は絶大で、その間に生まれる信頼関係も、かけがえのないものだと思います。

現在は、感染症の流行や気候変動など、先が見通しづらい状況があり、今後ますます「健康であること」の重要性は高まってくると思います。より多くの方が自身の健康を実感できる健康社会の実現に向けて、これからも研究やプロモーションに取り組んでいきたいと考えています。



超音波計測により、筋肉の柔軟性を計測

歩行時に足裏のどの部分に体重が加わっているか(足底圧分布)を計測

第一線の研究を支える、

学内共同教育研究施設

- ナノデバイス・バイオ融合科学研究所
- 平和センター
- 高等教育研究開発センター
- 環境安全センター
- 情報メディア教育研究センター
- 総合博物館
- 自然科学研究支援開発センター
- 北京研究センター
- 森戸国際高等学院
- 宇宙科学センター
- 教育開発国際協力研究センター
- 外国語教育研究センター
- 保健管理センター
- 文書館

附置研究所

原爆放射線医科学研究所

ゲノム科学などの最先端の基礎研究から、再生医療など高度な臨床展開に至るまで「放射線の人体影響」の総合的な研究を推進しています。被爆者の医療を半世紀にわたって行う一方、放射線災害・医科学領域の研究拠点として、全国の研究者・医師と活発な共同研究を進めています。

