

【南海トラフ巨大地震】津波からの避難に備えて

高齢者の歩行速度を上げて  
防災力を高める

## 「防災と足はやダンス」

シンポジウム

ご登壇の皆さま

履正社医療スポーツ専門学校 鍼灸学科 学術主幹  
医学博士 防災士 古田高征 様

奈良県立医科大学 老年看護学 教授 澤見一枝 様

淀川区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 馬木啓多 様

淀川区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 藁科 慧 様

公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会 吉田

公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会 とは



児童・生徒向けのダンス授業  
学校の先生向けのダンス指導講習会



60歳以上の方向けのダンスレッスン

「10歳若返りダンス教室」について

週に1回、8週間のダンスレッスン

速く歩けるようになるダンス ➡

- ・速く動けるようになるダンス（2回）
- ・足腰の筋力強化（2回）
- ・体幹の安定性（2回）
- ・股関節の柔軟性アップ（2回）

+

認知症予防

+

栄養・口腔ケア

## 「速く歩くことが出来るようになるダンス」について



### 速く歩けるようになると何がいいの？

- 速く歩けるようになると**運動認知リスク検疫群(MCR)の予防**につながる(MCRは「遅い歩行速度」と「軽度の記憶低下」が特徴)
- 歩く速さが速くなると健康リスクが下ががり**健康寿命が長くなる**  
(国立長寿医療研究センター <https://www.ncgg.go.jp/ri/advice/10.html>)
- 背筋がピンとなって**若く見える**
- 速く歩けるようになる過程で平衡機能などがトレーニングされ、**バランス能力が上がり転倒しにくくなる**
- 速く歩くことで有酸素運動の効果で、心肺機能や血流が改善し、**筋力・持久力が向上して疲れにくくなり、疲労からの回復も早くなる**
- 筋肉がつくので、**体を動かしやすくなり、軽く感じる。疲れにくくなる。**
- 筋肉がつくので**軽度認知障害(MCI)の進行リスクが減る**



## 認知症を予防するための活動について



### 「運動」と「食事」や「社会活動」も大切です

2019年に世界保健機関(WHO)が公表した「認知機能低下および認知症のリスク低減」のためのガイドラインでは、認知症予防のために以下の12項目が提言されています。

- |          |             |           |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 身体活動  | 5. 認知トレーニング | 9. 糖尿病    |
| 2. 禁煙    | 6. 社会活動     | 10. 脂質異常症 |
| 3. 栄養    | 7. 体重管理     | 11. うつ病   |
| 4. アルコール | 8. 高血圧      | 12. 聴覚    |

どれかひとつだけの予防や改善の行動をしてもなかなか効果が出てきません。多くの項目を実施して総合的に効果を高める必要があります。「10歳若返りチャレンジ」では、自分の健康のための「運動」「食事」「生活習慣」の改善に加え、地域の子どものための「見まもり散歩」で社会参画を推進しています。自分の健康や認知症予防のため、そして笑顔あふれる地域社会のために、10歳若返りチャレンジにご参加ください!



## 社会活動への参加 (思いやりチャレンジ)



## 「10歳若返りダンス教室」が目指したゴール

自分のライフスタイルに合った  
**食習慣**  
**口腔ケア**  
**生活習慣**  
**運動習慣の「良い習慣」のためのミニ講座**

→ 前向きに行動変容を促すことを目指す

## 10歳若返りを達成するための「チャレンジカード」

**8週間の 10歳若返りダンスで 10歳若返りチャレンジ**

「栄養三色」を意識して 元気な体に!

参加スタンプ

1	2
3	4
5	6
7	8

お名前

NSSA

**毎日のチェックポイントを確認しよう**

よく歩けるようになる取り組みを通して 自分に合ったライフスタイルを見つける8週間しましょう!

- 生活習慣**
  - 起きたら太陽光を浴びる(寝りでも!)
  - 起きて1時間以内に朝ごはんを食べる
- 食習慣**
  - 栄養三色を意識して食べる
  - 野菜やダンスなどで体を動かすときはしっかりと水分補給
- 運動習慣**
  - 柔軟体操や基礎トレーニングに取り組み(朝がおススメ!)
  - よく歩けるようになるダンスやウォーキングなどを実践する
- 口腔ケア**
  - 朝昼晩の毎食後に歯みがきをする(少なくとも朝晩は必ず!)
  - ぶくぶくがいに、1日1回むくむくケアの体験も実施!
- 思いやりチャレンジ**
  - 「見まもり散歩」を実施する!

チャレンジカード

項目	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
生活習慣	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
食習慣	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
運動習慣	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
口腔ケア	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
思いやりチャレンジ	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1

1週目チェックカード

## 10歳若返りダンス教室参加者の測定結果

### ■体力測定項目 (ダンス1回目と7回目)

今回の全会場 (12会場) の参加者の平均年齢は 73.3 歳

- ・FRテスト = バランス能力
- ・30秒椅子立ち上がりテスト = 足の筋力
- ・TUG = 総合的な歩行能力を評価



参加者の測定結果から、平均値と比較して若返り年齢を数値化

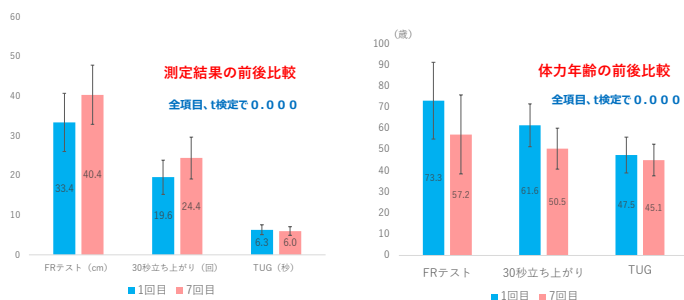
30秒立ち上がり		TUG		FRテスト	
5歳以上若返り	10歳以上	5歳以上若返り	10歳以上	5歳以上若返り	10歳以上
86%	65.30%	38.80%	17.80%	63.60%	60%

3種類の測定項目のいずれかで、10歳以上の若返りを達成された方は 88.8%、5歳以上の若返りを達成された方は 93.4% となりました。



「体力測定 監修」  
名古屋学院大学  
リハビリテーション学部  
准教授  
佐藤菜穂子 博士

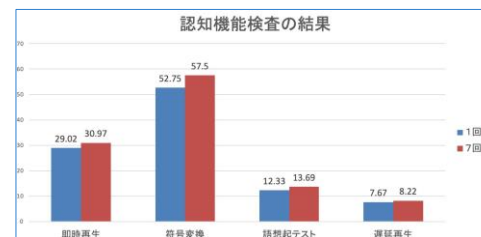
## 10歳若返りダンス教室参加者の測定結果

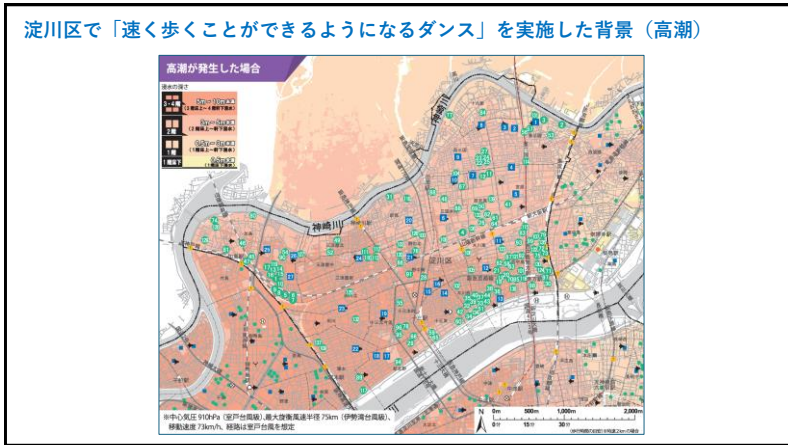
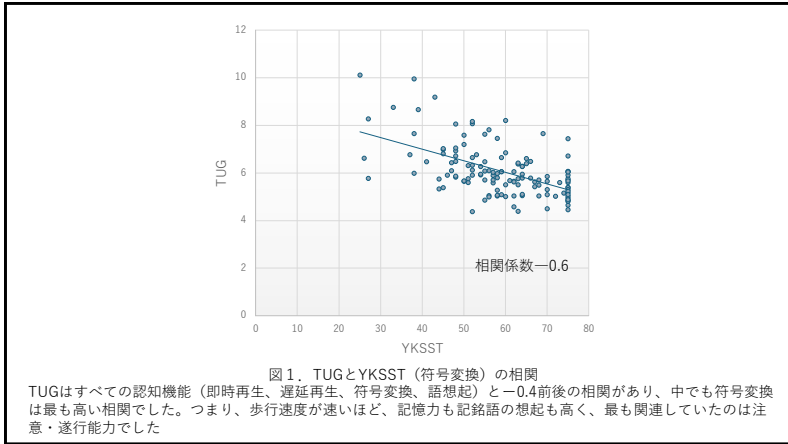


## 10歳若返りダンス教室参加者の測定結果

### ■認知機能検査 (ダンス1回目と7回目)

- ① 集団式松井単語記憶テスト (即時再生)
- ② 山口漢字符号記号テスト Y K S S T (符号変換)
- ③ 語想起テスト
- ④ 集団式松井単語記憶テスト (遅延再生)





### 垂直避難の速度

3階まで階段を上がるタイム

- ・初回の平均タイム  
30.81秒
- ・ダンス7回目の平均タイム  
**23.74秒**

→ **7.07秒速くなりました**

### 「避難所となる学校」と「地域の方」とのコミュニケーションの活性化を目指す



小学校の先生が  
10歳若返りダンスに参加



10歳若返りダンス参加者が  
学校のダンス授業に参加

### 小学校で10歳若返りダンスを実施した成果

行動変容のアンケート結果について  
(満点5点 4点以上で「やや向上」)

**「見まもり散歩」をして地域への関心が高まった**  
(淀川区は**4.091**。全体平均は3.569)

→ 地域への関心の高まりは、12会場で唯一  
**淀川区だけ4点を超えました**

### 小学校でこの取り組みを行なうことの意義について

小学生と高齢者の  
コミュニケーション

防災への興味関心

「避難所となる学校」と  
「地域」の距離感

今後の展開について

どうやって  
続けるのか

どうやって  
広げるのか

皆さまからのご質問など