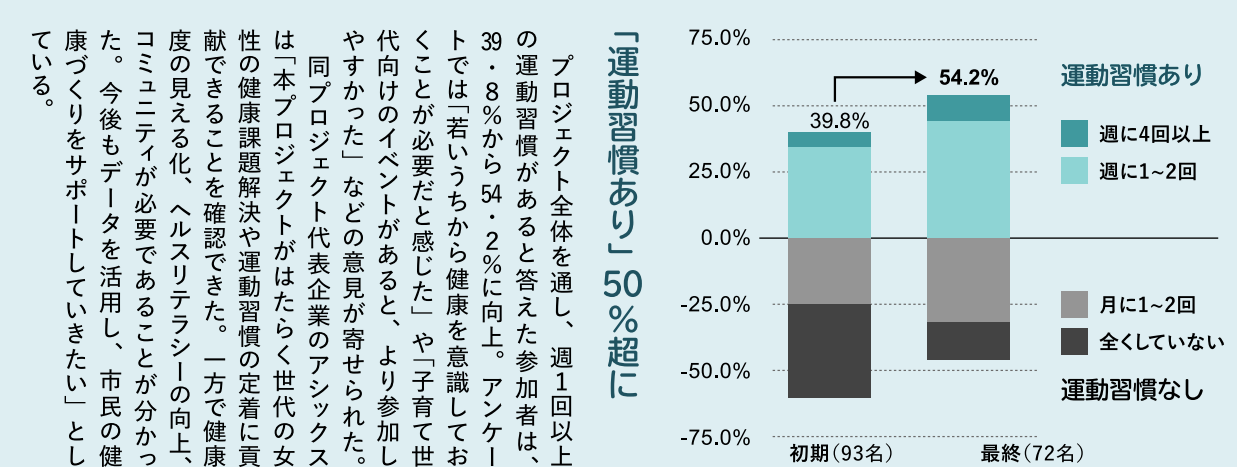
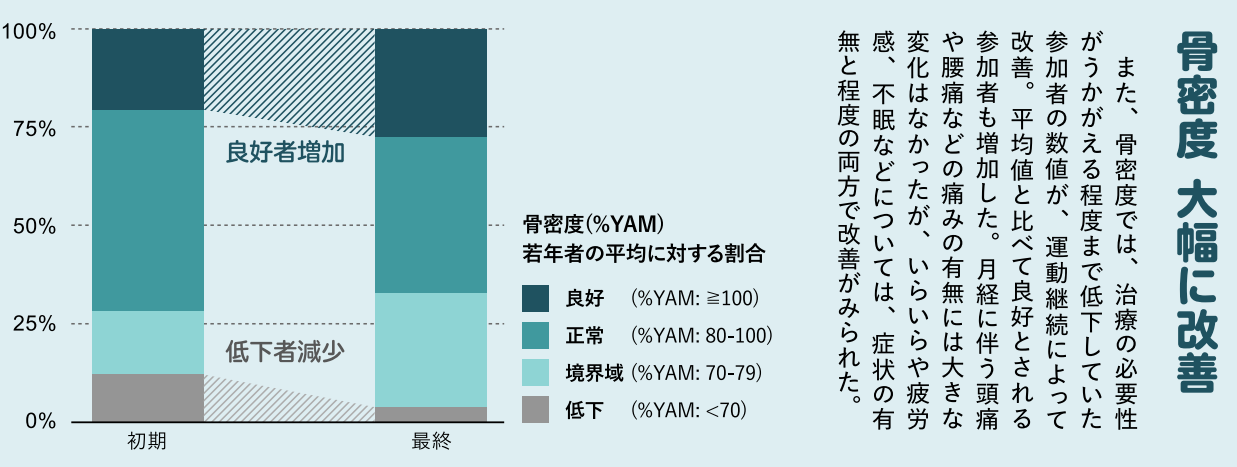
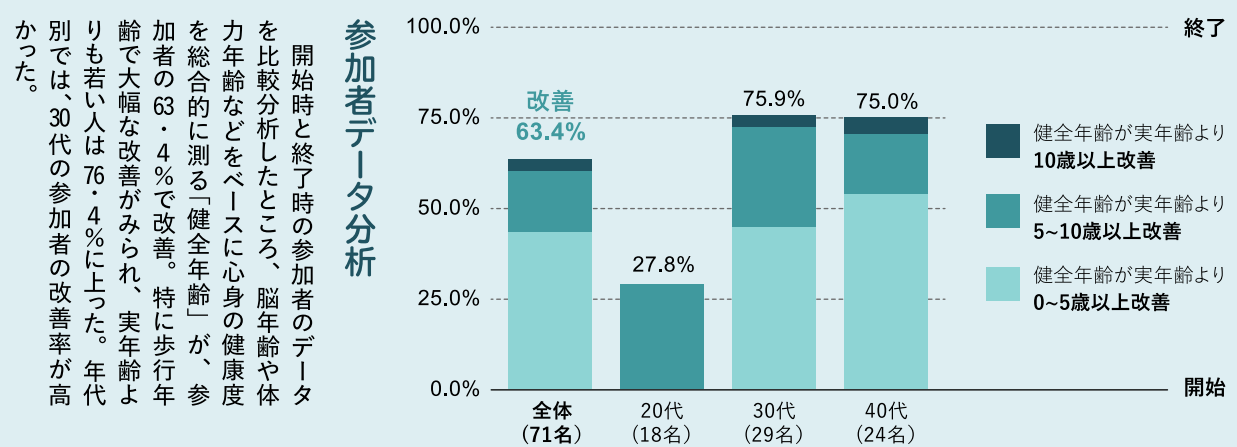


BEFORE & AFTER

ビフォー & アフター

データを活用した健康増進サービスにつなげるため、プロジェクトでは、スタート時の昨年10月と終了時の今年1月末の2回、体力測定会を実施した。参加者の身長や体重、骨密度や女性ホルモン関連などの数値を測定し、神戸学院大とアシックスが数値の変化などを解析。心身の状態を可視化させた。また、参加者はマイナンバーカードを活用し、アシックスのスマートフォンアプリに登録。初回の測定結果に基づき、アプリ内でおすすめのレッスンの提案を受けた。



「女性の痛み well-beingに大きく影響する」

松原 貴子
神戸学院大学
総合キャリアデザイン学部
教授

女性は、ライフステージによって暮らし方が大きく変化します。特に就労世代の女性は子育てや勤務体制によって生活スタイルが目まぐるしく変化するので、未病を含めた健康上の問題を抱えやすくなります。また、月経周期に伴う女性ホルモンの変動により、多岐にわたる月経随伴症状を呈し、特に腹痛・頭痛・肩こり・腰痛などの痛み症状が重篤な場合には日常生活や就労にも支障をきたすようになります。近年、そのような痛みに対して、運動が最善の治療薬になることが、世界的に示されています。

今回、「Kobe Sports & Well-being City Project」の中で、アシックスと神戸学院大学との共同研究として、神戸市内の女性を対象に、就労世代女性に特有の健康課題に繋がる痛みの発生リスク、女性ホルモンの分泌変化、体組成(筋・脂肪・水分量、骨密度)について調べ、さらにアシックス運動プログラムの実践成果についても分析しました。

その結果、今回のプロジェクトに参加する前よりも高強度・高頻度の運動を実践できるようになった方が増え、全体的に活動量が増大しました。その成果として、痛みの強度が低下、痛みに関連する過敏症状が軽減または無症状の方が増加し、痛みの感受性や自分で痛みを制御する神経機能も改善するとともに、骨密度「良好」が増え「低下」骨粗しょう症のおそれ「著減」、筋肉量も全員が基準値を超えたと見られました。

これらの結果から、医療機関を受診するほどではないにしろ心身に生じていた具合の悪さが、たった3か月間の運動で大きく変化したことが伺えます。今回の分析結果は、これまで痛みと運動効果について研究してきた我々の研究室にとって、驚きの成果でした。今回のプロジェクト結果を参考に、就労世代の女性の健康課題解決に向けて、運動を活用いただくことを強くお勧めします。

女性特有の健康課題 運動で改善



神戸、産官学連携でサポート事業

同プロジェクトは、データを活用した就労世代の女性の健康課題解決と運動習慣の定着を目的に、スポーツ用品大手アシックス、NTT西日本、神戸市内などでホテルを運営するラスイート、神戸学院大学と神戸新聞社でつくる共同事業体(JV)が、神戸市の委託を受けて実施。2017年度のスポーツ庁の報告書によると、20〜40代の女性の運動実施率は20%台で、他の年代の女性や男性と比べて低いとされている。

初回は「はたらく世代の女性の健康を支えるセミナー」と題した講義があり、女性特有の体の不調や痛み、体を動かすことによるメリットなどについて学んだ。また、運動継続のためのワークショップもあり、参加者同士で親睦を深めた。

ウォーキングやヨガ 豊富なプログラム

アシックスによるウォーキングイベントは、神戸市中央区の磯上体育館からスタートする2コースで、計5回開催。参加者たちは、インストラクターから正しい歩行姿勢やトレーニング方法などを学び、往復3〜5キロのコースで汗を流した。参加者からは「普段は意識していない歩き方を学べてよかった」「予想以上に楽しく、翌日の筋肉痛で効果を実感した」などの感想があった。

また、ラスイートは、運営する温泉旅館「神戸みなと温泉 蓮」やコンベンション施設「ラ・スイート神戸オーシャンズガーデン」(ともに神戸市中央区)で、温泉と岩盤浴やプールでのヨガ、レストランでの食事、フィットネスジムなどがセットになった特別プランを用意。参加者たちは、リッチな雰囲気包まれた施設内で、心と体をゆっくりとほぐした。

運動継続 イベント多彩に

モニター参加者の運動継続のモチベーションを上げようと、同プロジェクトでは、プログラムの参加者らに多彩な「褒美」を設けた。

アシックスは、参加者にシューズをプレゼント。運動量が減りがちな年末年始には、運動不足対策キャンペーンを実施。スマートフォンアプリで日々の運動を計測し、プログラムへの参加数などに応じて、キャップやバッグなどを贈った。

ご褒美ランチや シューズプレゼント

また、ラスイートは、ヨガなどの体験プログラムと健康を意識した特別なヘルシーメニューがセットになったお得な限定プランを設け、参加を呼びかけた。

NTT西日本は、磯上体育館などにセンサーを設置。ウォーキングコースの安全性や快適性を検証したほか、同体育館の混雑状況などを可視化した。参加者たちは、仕事帰りや休日などの利用の際に役立っていた。

ご褒美ランチや シューズプレゼント

また、ラスイートは、ヨガなどの体験プログラムと健康を意識した特別なヘルシーメニューがセットになったお得な限定プランを設け、参加を呼びかけた。

NTT西日本は、磯上体育館などにセンサーを設置。ウォーキングコースの安全性や快適性を検証したほか、同体育館の混雑状況などを可視化した。参加者たちは、仕事帰りや休日などの利用の際に役立っていた。

KOBE Sports & Well-Being City Project

共同事業体