



PHRを用いたロコモ・フレイル予防

～PHR(Personal Health Record)：日常生活の運動から予防する

共通教育科

山田 恵子 准教授

【研究分野】 健康づくり（ロコモ・フレイル予防）、健康リテラシー向上
 【キーワード】 ロコモ・フレイル、IoT、ビッグデータ、ヘルスコミュニケーション
 【URL】 <https://researchmap.jp/kyamad>



研究概要

高齢化率が世界一の日本では、健康寿命の延伸が必須で、要介護とかかわりの深いロコモティブシンドロームやフレイル対策が重要です。

日常生活の動きや歩行速度から、ロコモ・フレイル予防に役立つ身体機能項目を見つけ、一般の皆様の日々の生活に役立ててもらおう研究を進めています。また、身体機能のデータを医療（診察等）につなげられるような仕組みを作る研究を行っています。

研究紹介

1. 日常生活の動きからロコモ・フレイルを予防する研究

大学病院、システムプラットフォーム会社、ヘルスケア事業会社との連携による研究

- 1) 勤労世代～再雇用世代の健康維持を目的とした研究
- 2) 手軽にできる運動プログラムの作成
- 3) 日常生活で、ロコモ・フレイル予防に必要な動きに注目
- 4) アプリを用いた毎日継続できる運動のしくみづくり
- 5) 病院での診察にも使えるようなシステム構成

日常生活データの収集



2. 全国ロコモ1万人調査を用いた研究

ロコモの疫学や予防に必要な運動、食事、生活習慣などの研究
 「ロコモ年齢」開発で、移動機能を「自分ごと」にしてもらう試み



3. 高齢者の運動に対するモチベーションを上げる研究

社会福祉法人との事業研究。ウォーキングショーなどを行い
 「見られる意識を高める」ことで、高齢者の運動を継続できるか

4. レセプトと健診データから、歩行速度と疾患の発生の関係を調べる研究

「自分の歩く速度はほかの人より遅い」と感じる人は病気になりやすいか、など

5. 医学をわかりやすく伝える研究

新聞記事コーパス（言語データベース）の作成による
 「医学研究をわかりやすく伝える手引き」の作成

講座テーマ紹介

- ◆ロコモ予防、身体機能データ活用などの一般向け、専門家向け講座
- ◆医学・健康をわかりやすく伝える講座、など

アピールポイントなど

- ◆ヘルスケア事業会社、社会福祉法人、大学病院などと連携研究をしています。
- ◆今後は地方自治体様などとの連携も通じて、地域の健康寿命を延ばす共同研究ができたらと思っております。