

# 効果的な健康増進を考える – 健康寿命延伸に対する提案



理学療法学科

井上 和久 准教授

【研究分野】 身体バランス、健康寿命延伸、生活環境、日常生活に関する理学療法学  
 【キーワード】 バランス、健康増進、予防  
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=166ino>



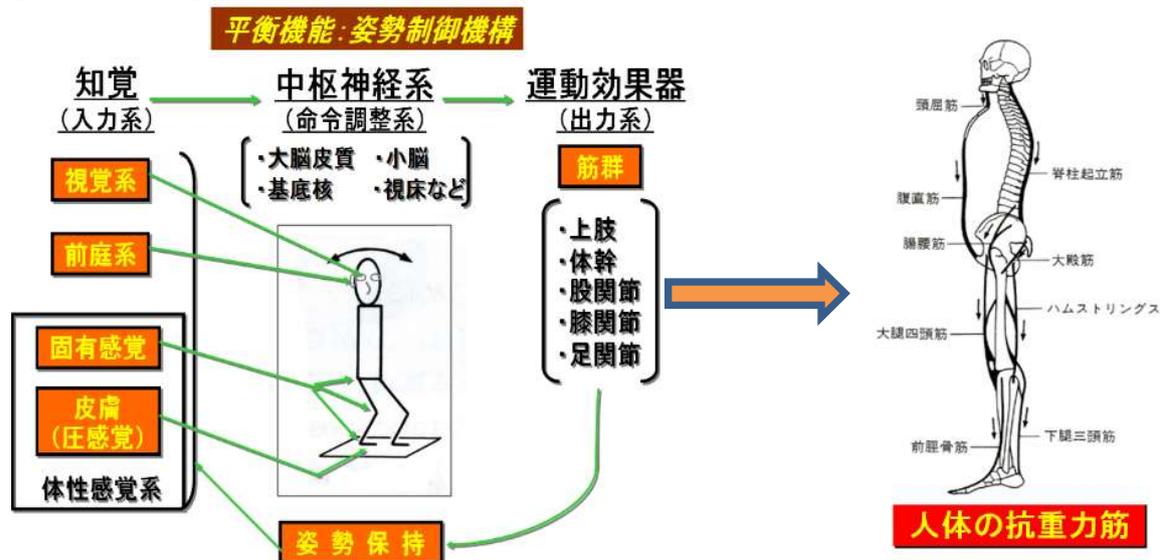
## 研究概要

「身体バランス機能低下を予防するトレーニング」「機器を利用した運動効果」「運動習慣の導入効果」など。

## 研究紹介

現在進めている研究として、下記のテーマに関連した内容を実施しています。

1. 健康増進（生活環境支援）に関して
2. 下肢筋力と重心動揺との関係について
3. 義肢・装具について
4. 規範意識について



## 講座テーマ紹介

1. 健康のために取り組む生活習慣病の対策  
健康を維持するために生活習慣病の実際と対策について講義をさせていただき、普段の生活の中で取り組む具体的な運動について体験等もさせていただきます。
2. 身体バランス（平衡機能）について  
人間が立位を保持するためには、身体のどのような仕組みでバランスをとっているかについて講義し、また、バランスを測定する機器について紹介させていただきます。

## アピールポイントなど

2014年6月より日本地域理学療法学会の運営に関わっており、日本予防理学療法学会の運営にも6年間関わっていました。また、全国レベルの研修会・学会等の運営にも参画してきました（第49回日本理学療法士協会全国学術研修大会：準備委員長、日本地域・支援工学・教育合同理学療法学会学術大会2020：合同学術大会長）。