

# 新潟大 × 県警

## 高齢者事故防止でタッグ

### 運動機能鍵に具体策探る

歩行中の高齢者の事故が後を絶たないことから、高齢者の運動機能を高めて事故防止につなげる県警と新潟大学の共同プロジェクトが動き出した。お年寄りの転倒予防などを研究する新大のノウハウを活用。機能測定やトレーニング

を通じて体の衰えた箇所を知り、体力向上に取り組んでもらう全国でも珍しい試みだ。取り組みは小千谷市などで始まっており、関係者は効果を期待している。

(報道部・阿部要、桑原大輔)

7月下旬、小千谷市の千谷川地区で、地元のお年寄り約30人が運動機能の測定に臨んだ。

専用機器を使った4種類の測定で、立ち上がる際の力や速さ、両脚の力の掛かり具合などを調査。参加者に自分の「弱点」を認識してもらった後、個別の課題などに応じた運動プログラムを提案し、数月後の再測定で成果を見る予定だ。

参加した同所の長谷川幸江さん(74)は「反応を測る検査では、ランプが光ってもすぐに立ち上がれなかった。改善のための訓練を生活に取り入

測定 ▶▶ トレーニング ▶▶ データ検証  
衰え自覚し、体力向上へ

フォーカス  
@にいがた



「新しい」と話す。

新大による測定は2月に始

まった。小千谷市と阿賀町の計8カ所で実施され、今後も複数の自治体に参加を検討している。

新大教育学部の村山敏夫准教授(43)は「車の行き交う道路を安全に移動するには、素早く歩くための筋力や車が来た時の判断力などが求められる。測定を通して体の状態を再確認してほしい」と狙いを説明する。体の弱った部分が目立った。

こうした傾向を踏まえて事故防止対策を講じる際、県警は高齢者の身体機能に着目。昨年12月、スポーツ科学に詳しい村山准教授の研究室に協力を持ち掛け、共同プロジェクトが実現した。

千谷川地区の測定では、立ち上がる際にぐらつく人が多いことが分かった。村山准教授は「真つすく歩く訓練など、バランス感覚を改善する必要がある」と指摘する。

県警交通安全企画課は集まったデータと成果を検証し、将来的には事故に遭わないための筋力アップや体力維持を図る「交通安全体操」などの導入も検討する。

同課は「高齢者の事故防止は最重要課題の一つ。普段、交通安全教室に参加しない人たちにも取り組みを広げたい」としている。

専門機器を使って体の反応速度やバランスを測定する高齢者＝小千谷市千谷川1

第4475回ナンバーズ数字選択式  
全国自治宝くじ(23日)

【ナンバーズ3】

◇抽せん数字

695



【ニュー】  
日本大震災  
第1原発事  
島原の高校  
人がニュー  
自分たちで  
「ふるさと」  
世界的なオ  
ニューヨーク  
ニックの楽  
に総合芸術  
真11、200  
衆の拍手を  
8人は、復