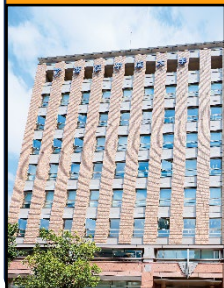


運動実践やセルフケアを継続するサイトレス指導システムの基盤構築



【池袋キャンパス】 ヒューマンケア学部 鍼灸学科 准教授

池宗 佐知子 Ikemune Sachiko

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : セルフケア・健康管理システム・フィードバック



研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

運動は健康維持・疾病予防に有効である一方、身体の痛みを理由に運動を中断する人は多く、運動継続率の低さが社会的課題となっている。特に慢性的な軽度疼痛を有する者では、医療機関を受診するほどではないが不安を抱えたまま活動量が低下し、将来的な運動機能低下やフレイルのリスクにつながる。本研究では、東洋医学に基づくセルフケア（円皮鍼・温灸等）と動画を用いた運動指導を組み合わせ、利用者と指導者が双方向に関与可能なオンライン健康管理システムを構築する。

本システムでは、利用者が日々の運動実践、セルフケア実施状況、疼痛の程度を記録すると、クラウド上でデータが可視化され、状態に応じた介入内容の調整とフィードバックがおこなわれる。従来の一方向型の運動指導とは異なり、疼痛変化に応じて運動負荷やセルフケア方法を調整できる点に特徴があり、鍼灸の知見を活かした在宅自己管理を可能にする。これにより、通院を必要とせず安全性を担保しながら継続的な身体活動を支援できる。

さらに、専門職が常時介入しなくても運用可能な仕組みとすることで、地域における保健指導や介護予防事業の省人化に寄与する。蓄積されたデータは個人の状態把握だけでなく、地域集団の健康傾向の把握にも活用可能であり、自治体の健康施策立案にも応用できる。以上より、本技術は鍼灸のセルフケアを基盤とした新たな遠隔健康管理モデルとして、健康寿命延伸および医療・介護負担軽減への貢献が期待される。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

実学へのつながり :

運動指導と東洋医学的セルフケアを組み合わせた双方向型オンライン健康管理システムを構築し、研究成果を日常生活や地域・職域の健康支援に直接応用することを目的としている研究である。自宅等で安全に運動実践やセルフケアをおこない、その実施状況や疼痛の程度を記録・可視化し、指導者がフィードバックをおこなう仕組みである。疼痛を理由とした運動中断という実社会の課題に対応し、運動継続を支援する点で実学性が高く、健康寿命延伸や医療・介護負担軽減といった社会的課題の解決に直結する研究である。

産業界へのアピールポイント :

本研究で構築するシステムでは人的資源や時間の制約がある場合においても導入しやすい特徴を有する。また、健康管理や福利厚生、さらには従業員の慢性疼痛対策等に活用できる。近年の多様な勤務形態にも対応ができるものである。

協力可能事項・協力希望事項 :

運動・セルフケアプログラムおよび動画コンテンツの提供、オンライン健康管理システムの共同実証、対象者の特性や地域・職域のニーズに応じたプログラムの調整や、新たな健康支援モデルの構築にも対応可能である。本研究の社会実装を推進するため、実証フィールドの提供（住民、学生、従業員等）や、既存の健康施策・福利厚生制度との連携を希望している。