

身体形態および機能の発育発達と加齢変化



【中野キャンパス】人文社会学部 経営学科 経営コース 准教授

加藤 浩人 Kato Hiroto

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 加齢・発育発達・筋量・身体機能



研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

高齢者の要介護期間は、寿命の伸長とともに年々伸びており、筋量および筋力の維持が必要不可欠な課題である。そこで、身体機能の維持のために必須である運動の種類と身体の部位を明らかにし、QOLの維持に貢献することを目指している。

現在、高齢者の就業率は25.1%（2021年）であり、65～69歳は初めて50%を超え、65～69歳は10年連続で上昇（50.3%）し、70歳以上は18.1%となっている。

そこで本研究では、東京都シルバーセンターで就労している高齢者を対象に、アンケートを調査および身体機能の測定をおこなうことで、勤労高齢者の転倒経験の有無や体力の現状を把握することを目指している。

また一方で、発育期にある高校生を対象に足趾筋力の測定をおこなっており、足部の形態と形態異常が足趾筋力および運動能力に及ぼす影響について明らかにすることを目指している。

現在は、浮趾、外反母趾そして内反小趾が、足趾筋力の発揮をどの程度損ねており、運動能力をどの程度抑制しているのかについて、明らかにしようと努めている。

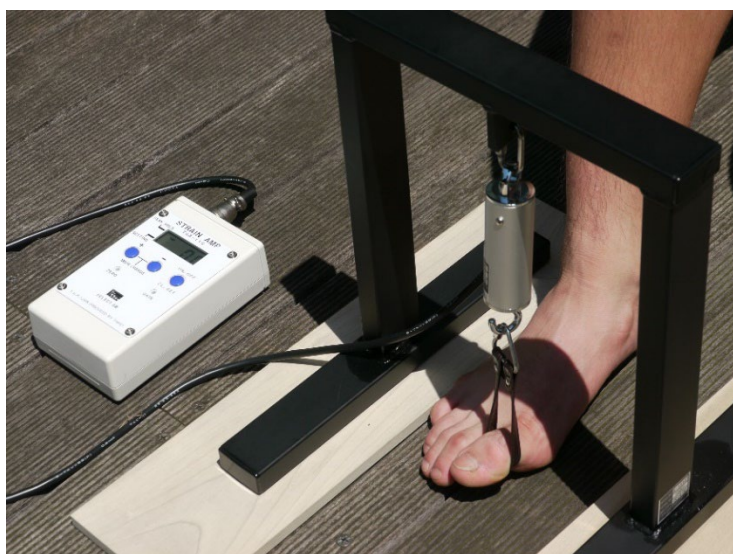


図. 特別に作成された足趾筋力測定器



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

都内シルバーセンター職員に対し、転倒防止のための留意事項、高齢者特有の加齢変化の特徴および運動の効果について講演をおこなっている。今後は、都内の各事業所でも個別に啓発活動や介入研究をおこなうことを目指している。これにより、健康寿命の延伸に伴い、高齢者の就業率の向上が期待される。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

【著書】「寝たきりにならない！生涯現役のための筋トレ」

【学術論文】「サッカーシューズの着用が男子高校生の足部形態に及ぼす影響」

【講演会等】「加齢に伴う形態・機能低下および運動効果」公益財団法人東京しごと財団主催 高齢者の転倒予防勉強会講師