

『最終的に健康寿命延長に!!』

～高血圧者を減少・予防する運動づくり』

愛媛県の現状

健康寿命 男子ワースト2位 女子ワースト4位
 死亡原因は循環器病 1位26%
 心疾患の死亡率全国ワースト2位
 心疾患と脳血管疾患を合わせた死亡原因の割合は26%でありガンの25%を超えている
 (愛媛県において南予は高血圧者が多い)
 【参考文献】愛媛県庁「第2次県民健康づくり計画」

循環器病の原因の一つである、愛媛県の高血圧者を予防減少することが健康寿命延長の第一歩になるのでは？

*クリスマス会での実験結果

・保育園児をターゲットにキャッチーで振りの大きいダンスを（1分）を作成

血中酸素濃度

	園児A	園児B	園児C	園児D
ダンス前	93	98	97	98
ダンス後	99	98	9	97
変化	+6	±0	+2	-1

脈拍数

	園児A	園児B	園児C	園児D
ダンス前	89	60	101	92
ダンス後	133	104	103	116
変化	+44	+44	+2	+24

今後していきたいこと

長期期間での調査
 反省をもとにダンスづくり
 (年齢別でダンス、音楽を分けて作る)
 年齢別の必要な運動について

現在わかっていること

- ・身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、高血圧になる可能性が減少し、罹患率や死亡率が低いことまた身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすこと。
- ・身体活動量増加によって見込める高血圧症予防効果週2,000kcal未満対2,000kcal以上 相対危険度1.30 減少率1.7%
 【参考文献】厚生労働省「健康日本21」

本当に愛媛県のためになるのか...

- ・メタボリックシンドロームの人は高血圧などを重複的に発生させる傾向がみられ、原因の一つとして運動不足が含まれており、減少させることを目標としている
- ・運動習慣者を10%増加させることを目標としている
 【参考文献】愛媛県庁「第2次県民健康づくり計画」

みんなが楽しく、老化による負傷を予防したり、発育発達を促す運動を作ることが出来れば一石二鳥なのは!?

- ・踊る前後で血中酸素濃度と心拍数が上がっていることがわかる

血中酸素濃度

	生徒A	生徒B	生徒C	生徒D
ダンス前	92	99	99	100
ダンス後	99	99	98	100
変化	+7	±0	-1	±0

脈拍数

	生徒A	生徒B	生徒C	生徒D
ダンス前	51	60	66	82
ダンス後	76	62	116	94
変化	+25	+2	+50	+12