



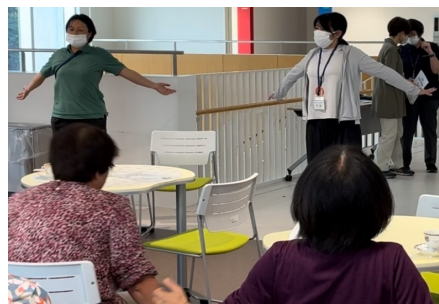
## 活動報告 1

## 2025年度2回目 コミュニティ・カフェ

少しは暑さが控えめになってきた去る10月11日（土）に2025年度2回目のコミュニティ・カフェが行なわれました。

今回は、いつもの健康チェック(体組成、血圧、握力、血管年齢)に加えて、年に2回行う体力測定（立位姿勢保持、椅子からの立ち上がり時間、4メートル歩行時間）をしました。参加者は22名でした。今回の特別企画は「イスに座りながらできる体幹を鍛える簡単運動」で、講師として緑川菜津子先生（大宮いきいきセンター）、中村春香先生（都賀いきいきセンター）をお迎えして行いました。

最初、肩回しを行いからだをリラックスさせてから、主に体幹（腹筋、背筋、骨盤周りの筋肉など胴体全体）を鍛える4つの運動を行いました。体幹を鍛えることによって、体の軸が安定し、バランス感覚も向上し、怪我の予防につながります。また、腰痛の予防にもなります。皆様、先生の行っていることを真剣に見つめ熱心に取り組みました。紹介された4つの運動のうち、1つ目の運動は下記に掲載します。

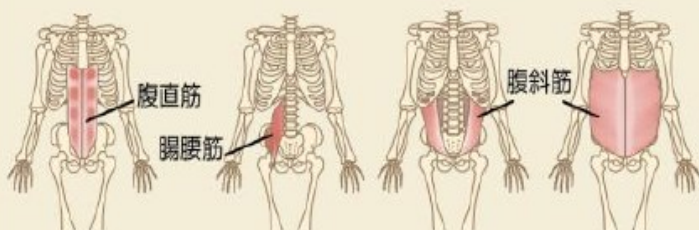


緑川先生・中村先生

## ステップ 1 腹筋



## 「腹直筋」、「腸腰筋」、「腹斜筋」を鍛える運動



補足・注意点



- 体幹を捻る意識、脚を上げる意識を忘れないこと
- 肘と膝は近づける意識で OK
- お腹と股関節を意識すること
- 腰や股関節が痛い方は無理をしないこと

## やり方

1. 椅子に浅く座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
2. 両手を耳に軽く当てる。
3. 上半身を左に捻りながら、左脚を引き上げると同時に右肘を左膝に近づける。
4. その後、上半身と左脚を元の位置に戻す。
5. 反対側も同様におこなう。

左右交互に 20 回おこなう



## 活動報告2 若葉区民まつり・ eスポーツ縁日

11月2日(日曜)に東京情報大学を会場に若葉区民まつりが行われました。看護学部のイベントの一つとして「eスポーツ縁日, eスポーツで健康になろう」を行いました。このイベントはひまわりサロン鷹の台と四つ葉プロジェクト(千葉大学予防医学センター、健康まちづくり共同研究部門+岩淵薬品)との共同開催です。午前、午後の2回のセッションを設けて、午前32名、午後43名で 計75名の参加でした。子どもから高齢者まで幅広い世代の方々が来場し、親子で一緒に楽しむ姿も多く見られました。太鼓の達人で「夏祭り」を一人ずつバチを振るって競い合い、得点が高かった上位4名(午前・午後で各2名、計4名)に景品を渡して、さらに盛り上がりました。

eスポーツは年齢を問わず楽しめる活動であり、今回のイベントを通して、高齢者の健康や地域のつながりづくりに資する新しいアクティビティとしての可能性を改めて実感しました。



## 活動報告3 第1回 eスポーツ道場の開催

11月20日(木)に第1回eスポーツ道場を開催しました。参加申し込み者はいまのところ9人で、当日の参加者は7人でした。本プログラムは介護予防としての効果を明らかにする研究として行っているため、始まる前に認知症に関するアンケートや、認知症セルフチェッカー(DVDをのぞき込んで簡便に認知症についてチェックを行う機械)を実施しました。不慣れな点があり、時間がかかってしまいました。参加された方申し訳ございませんでした。

太鼓の達人を2台に分かれて実施しました。曲(今回はマリーゴールド)に合わせて太鼓をたたき、的にあった時にポイントが加算されます。経験がある方、初めての方もいましたが、音と画面を見ながら太鼓を皆様、真剣・熱心に叩きました。1回目より2回目の方がポイントが上昇しており、練習効果が期待されます。最後に自宅でも練習ができるように、ネットにあるゲームのアクセス方法を皆様にお教えいたしました。あと9回やっていくうちに脳が活性化され、認知症予防効果が明らかになっていくとよいと思います。

今後の予定は以下です。まだ若干の参加者枠がありますので、関心がある方は、連絡をいただければと思います。

### 今後の予定

②11月27日(木)・③12月4日(木)・  
④12月11日(木)、⑤12月18日(木)・  
⑥2026年1月8日(木)・⑦1月15日(木)・  
⑧1月22日(木)・⑨1月29日(木)・  
⑩2月5日(木)

時間 13:30～15:30

場所 東京情報大4号館

### 連絡先

Fax&Tel 043-236-1364(金子)  
留守電時には連絡先を入れてください  
eメール:mk207376@rsch.tuis.ac.jp





## シリーズ第2弾 フレイルを予防しよう(第3回)

### eスポーツがフレイル予防になる?!

eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。(一般社団法人日本eスポーツ協会)これは、2018年に流行語に選ばれた頃から世の中に広まり、世界でのeスポーツ人口は1億3000万人とも言われ、日本においては400万人いると言われています。また、2026年には愛知・名古屋アジア競技大会が開かれることが決定しており、国内外でも活発な活動がみられます。これまで、その中心は10～20代のZ世代の利用がほとんどでしたが、近年高齢者に与える影響に注目されています。

ゲームはこれまでネット依存やゲーム障害といったネガティブな影響を主とする研究が多かったのですが、高齢者はeスポーツによって、活力スコアが増加し、認知機能や記憶機能が向上する可能性が分かってきました。また、日本各地の自治体でも企業と連携し、eスポーツサロンを導入しているところも増えてきました。熊本県内のサロンでは、高齢者向けにパズルゲーム「ぷよぷよ」を用いた実証実験を行い、認知機能へ効果を認めています。さらに、eスポーツを通して、高齢者と小学生といった「多世代交流」、オンライン対戦を交えて「他地域との交流」も進んでいます。また、世界では平均70歳を超えるプレイヤーが参加するシニアのeスポーツ大会も開催されており、スウェーデンのSilver Sniperというチームは、大手のスポンサーもついて、プロ選手として活躍しています。

一方で、フレイルとは筋力や認知機能の低下により、生活の自立度が下がる状態です。その対策として、運動・栄養・休養・社会参加が予防の柱とも言われ、特に「生きがい」や「社会的なつながり」がフレイル予防に多く関与すると分かっています。(東京大学高齢社会総合研究機構, 2025)

つまりeスポーツは「体を動かす」「頭を使う」「人と交流する」という三要素を兼ね備え、フレイル予防に有効な新しい社会的活動として期待されています。特に高齢者にとっては、認知機能維持と孤立防止の両面から健康寿命延伸に寄与する可能性があるといえます。



# 学び舎の縁側“こもれび”カフェの開催予定

開催場所：東京情報大学 9 号館 3 階ロビー

参加費：100 円（飲み物・クッキー付き）駐車場あり

**第 3 回： 12 月 20 日（土） 13：00～15：00**

健康チェック・健康相談・もしバナゲーム

**ご注意！ 健康チェックで靴下を脱ぎます。ストッキングは避け、脱ぎやすい靴下でお越しください。**

※ センターが発行したこもれび健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

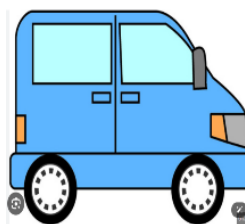
その後の予定 **第 4 回：2 月 28 日（土）** 健康チェック・健康相談  
体力測定・学生の発表（震災を風化させない）

## 今後のイベント予定

★健康キャビンぶどう（出張健康相談） 健康チェックと健康相談

場所：千城台コミュニティセンター

日時：2026年1月22日（木）13:30-15:30



★公開講座（シンポジウム）

「皆で取り組むフレイル予防」

健康寿命に大きくかわる「フレイル」についてシンポジウム形式で学ぶイベントです。

日時 2026年3月16日（月）13:00～15:00

会場：千葉市生涯学習センター2階ホール（千葉公園隣接）

JR千葉駅徒歩8分、モノレール千葉公園駅徒歩7分

内容：（変更の可能性もあります）

### 編集後記

めっきり寒くなりました。師走がそこまで、来ています。  
今回はeスポーツ特集のようになりました。eスポーツは集まった方達と楽しくできることが特徴で、継続すると認知症予防にもよいということです。皆さまやってみませんか。私も最初はドキドキしましたが、だんだん慣れ楽しくなってきました。

これから寒さが増すと思いますので、体力をつけ、コロナなど流行感染症にならないようにいたしましょう。