

# 元気もん体操における有意性が認められた効果

平成 25 年 4 月 4 日

## 1 目的

健康づくり推進モデル事業は、市民の健康づくりの推進を通じて地域の信頼関係や結びつき（ソーシャルキャピタル）を高め、成果を他の行政区へ波及させ、市民一人ひとりが健康で生きがいをもって幸せに暮らせるまちづくりを推進することを目的としている。元気もん体操は、本事業における運動教室のプログラムとして、参加者に提供しているもので、「元気もん体操を実践することで、健康度やQOLがより高まる」との一つの仮説を立て、実証検証を行なった。

## 2 対象地域

健康づくり推進モデル地区とする。

### (1) 介入群 下陰区、竹野町桑野本区(42名)

※運動教室(週1回、3ヶ月間)に8回以上参加した者を介入群とする。

### (2) 非介入群(コントロール群) 西花園区、日高町岩中区(38名)

## 3 元気もん体操の内容

個々の身体状況に応じたスクワット、腕立て(ボールつぶし)、腹筋をそれぞれ10回ずつ1日2セット行なう(熊本大学都竹茂樹教授監修による)。

※スクワットのみユーチューブにて公表中。

(<http://www.youtube.com/watch?v=bAGaxF0h9fA>)



スクワット



ボールつぶし



腹筋

## 4 検証期間

平成 24 年 8 月下旬～11 月下旬 (3ヶ月間:12週の運動効果)

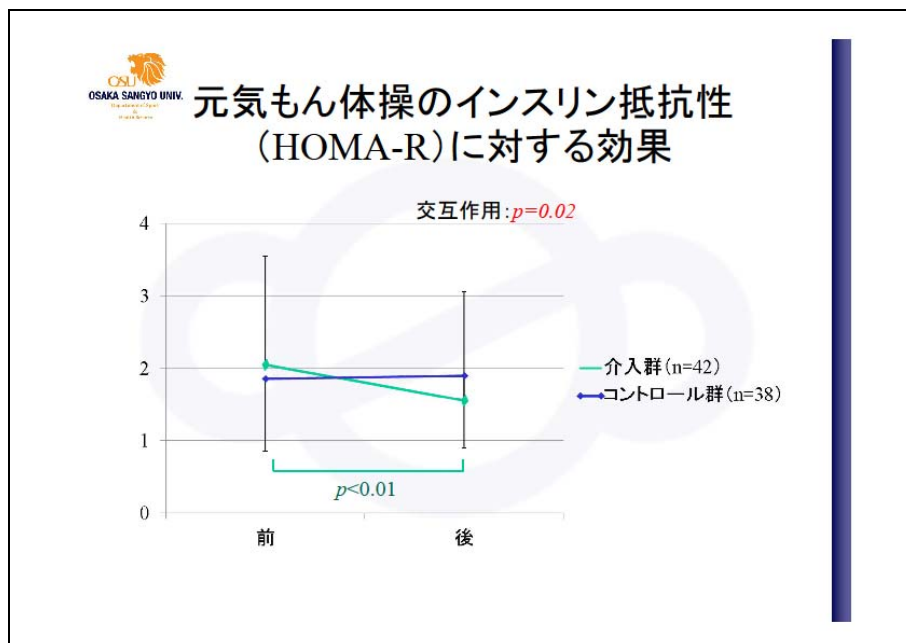
## 5 検証方法

血液検査による(運動実施前と3ヶ月後の運動実施後)

※血液検査は、豊岡市医師会の協力により実施。

## 6 検証結果

次のとおり



インスリン抵抗性 (HOMA-R) に対する効果が認められた  
(有意に改善することを確認)

### ※解説

糖尿病 (高血糖症) の発症、すなわち血糖値が高くなる原因の一つに、「インスリンの自己分泌は十分なのに、インスリンが十分効果を発揮できない」(これを「インスリン抵抗性がある」という)ことが考えられる。2型糖尿病の発症原因の多くが、このインスリン抵抗性によるものと考えられている。

検証の結果、インスリン抵抗性の指数について、コントロール群は 1.9 から 1.9 で変化はなかったが、介入群は 2.1 から 1.6 に低下した (基準値: 0.0~1.6)。

このことから、元気もん体操はインスリン抵抗性を改善し、元気もん体操には確かな健康に対する効果、特に糖尿病予防に対する効果が期待できることが明らかとなった。

## 7 分析依頼先

大阪産業大学 (佐藤真治准教授)

## 8 その他

健康づくり推進モデル事業におけるソーシャルキャピタルに関する検証については、次年度以降に検証結果をまとめ、公表する。

## 【参考：成果発表会における参加者の声】

### その1 からだの変化

- 姿勢がよくなった。
- 腕の振袖が少なくなったような気がする。
- 膝関節の痛みが楽になった。
- お腹のたるみが少なくなった。
- 動きやすくなった。
- 疲れにくくなり、目覚めがよくなった。

### その2 生活の変化

- 少しでも身体を動かそうという気持ちになった。
- 早寝・早起きとよい生活習慣がついた。
- 筋トレを毎日するようになった。
- できるだけ歩くようになった。
- 小豆島まいりで階段が上げられるようになった。

### その3 地域の変化

- 運動教室に参加して、地域の方との交流が増えた。
- 健康づくりの話題が多くなった。
- よく出歩くようになった。
- 道で会っても、共通の話題で話がはずむ。
- 顔見知りが増え、よくあいさつをするようになった。