

千葉大学予防医学センターとカーブスジャパンが 「女性専用運動施設における社会保障費用抑制効果に関する研究」を開始 ～サーキット運動プログラムの介護予防・社会保障費抑制効果を検証～

千葉大学予防医学センター（教授：近藤 克則、以下、予防医学センター）と株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区、代表：増本 岳）は、女性専用運動施設における社会保障費用抑制効果に関する共同研究を開始します。

この共同研究では、サーキット運動実施者と地域在住高齢者（共に65歳以上、女性）を比較することでサーキット運動の介護予防・社会保障費抑制効果を検証します。

■研究の背景

急速に進展する高齢化に伴う要介護高齢者の増加、介護期間の長期化など、介護ニーズが増大することが予測される中、厚生労働省では介護予防事業の一環として、高齢者が身近な場所に集まり、交流などを楽しむ「通いの場」を中心とした地域づくりによる介護予防を推進しています。また、内閣府で推進している成果連動型民間委託契約方式（PFS：Pay For Success）の導入が介護予防分野でも広がりを見せており、通いの場の運営や介護予防分野における民間企業の参画が進むにあたり、民間企業における介護予防事業に関する科学的根拠が必要とされています。

■研究の目的

本研究の目的は、高齢者の運動習慣効果を明らかにし、一人ひとりの生活習慣の改善および健康づくりの促進や、社会保障費の抑制への寄与など、社会課題の解決に向けた糸口を見つけていくことです。カーブスで提供しているような「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせたサーキット運動は、これまでに2型糖尿病の予防効果^{*1}、認知機能向上^{*2}、身体活動量・心肺機能向上^{*3}、痛み・日常生活機能の改善^{*4}についての運動効果が実証されていますが、介護予防領域の成果指標である要支援・要介護認定や社会保障費用については未だ検証されていません。

■研究概要

- ・期間：2023年11月～2026年3月末を予定
- ・対象者：サーキット運動実施者、地域在住高齢者（共に65歳以上、女性）
- ・サーキットトレーニングの例 (<https://www.curves.co.jp/about/>より転載)



【参考文献】

- *1 Sawada SS, Gando Y, Kawakami R, Blair SN, Lee IM, Tamura Y, Tsuda H, Saito H, Miyachi M. Combined aerobic and resistance training, and incidence of diabetes: A retrospective cohort study in Japanese older women. *J Diabetes Investig.* 2019 Jul;10(4):997-1003. doi: 10.1111/jdi.12973.
- *2 Nouchi R, Taki Y, Takeuchi H, Sekiguchi A, Hashizume H, Nozawa T, Nouchi H, Kawashima R. Four weeks of combination exercise training improved executive functions, episodic memory, and processing speed in healthy elderly people: evidence from a randomized controlled trial. *Age (Dordr).* 2014 Apr;36(2):787-99. doi: 10.1007/s11357-013-9588-x.
- *3 大淵修一, 河合恒, 光武誠吾, 安齋紗保理, 猪股寛裕, 齋藤光, 津田瞳美, 中島友晴:高齢者に対するサーキット式コンバインドトレーニングの日常活動量への効果, *体力科学*, 64 (3):305-314(2015)
- *4 Sato S, Ukimoto S, Kanamoto T, Sasaki N, Hashimoto T, Saito H, Hida E, Sato T, Mae T, Nakata K. Chronic musculoskeletal pain, catastrophizing, and physical function in adult women were improved after 3-month aerobic-resistance circuit training. *Sci Rep.* 2021 Jul 22;11(1):14939. doi: 10.1038/s41598-021-91731-0.

本件に関するお問合せ先

千葉大学予防医学センター
E-mail : mtky@chiba-u.jp

千葉大学 企画部渉外企画課広報室
TEL : 043-290-2018/E-mail : koho-press@chiba-u.jp

株式会社カーブスジャパン 広報室 高山
TEL : 03-5418-9911 FAX : 03-3455-9122 E-mail : pr@curves.co.jp
又は広報代理 ブレインズ・カンパニー 日谷、林田、山田
TEL:070-8787-6392 E-mail : curves@pjbc.co.jp