

歩き方改善 健康アップ

弘大COI 北星交通で実証調査

自分の歩き方を「見える化」することで歩行の質・量を改善し、健康づくりにつなげる試みが17日、弘前市のタクシー会社「北星交通」(下山清司社長)で始まった。文部科学省の大型研究プロジェクト「弘前大学COI」の一環。弘大と花王(本社東京)が歩行測定などを行ってその場で一人一人にアドバイスし、3カ月後に効果を検証する。

北星交通はタクシー乗務で運動不足になりがちな社員の健康増進を図ろうと2015年に「健康宣言」を実施。同社独自の健診を行うなどしている。今回の実証調査には社員約220人が参加する。

この日は社員が順次、立ち上がりテストや内臓脂肪測定などを受けた。歩行測定の結果はその場で示され、歩き方の特徴や改善点



歩行測定に臨む北星交通の従業員(左)

について個別アドバイスが行われた。

北星交通の横田裕子・総務部次長は「今回の健診を自分の健康について考えるきっかけにしてほしい。歩き方の癖はなかなか分らないので、楽しみながら受けられれば」と話した。

社員は7月の検証調査まで、歩数や歩行速度などを測定する専用の歩行計を身につけ、歩き方の改善を

実践する。

弘大COI拠点長の中路重之・弘大大学院医学研究科特任教授は「歩行と健康との関わりを理解し、歩く楽しさを感じてほしい。短命県返上のためには職場の健康づくりが大切で、他の企業にも広めていきたい」と語った。弘大と花王は今後、県内企業で同様の検証を重ねる方針。(太田佳希)