

歩行の質高め 健康実感

弘前・北星交通

花王、弘大の検証 最終段階に

体重減、老化度改善も

弘前市の北星交通(下山清司社長)の全社員を対象に、生活用品大手「花王」や弘前大学が連携して行う、歩行支援から健康増進につながる取り組みが最終段階に至った。同社は、歩行支援システムを使った今年4月の健診を皮切りに、歩行支援を取り入れた健康づくりを3カ月間行ってきた。25〜27日の3日間は、効果を見るための最終健診となり、約230人が参加。同社側は「健康意識の高まりを実感している」とし、今後も健康増進の取り組みを進めていく考えを示した。(成田真由美)

北星交通で行った歩行支援システム(花王開発)の効果検証試験は、歩行と健康との関わりが深いことに着目した取り組み。自分に合った歩行速度や歩き方を身に付け、「歩行の質」を上げることで若々しい歩き方を習慣化し、健康づくりにつなげることを狙った。



花王の研究者たちのサポートで歩行基礎力を測定する北星交通の社員(中央)

り歩数、歩数速度、消費カロリー、歩行の若々しさを表す「歩行年齢」などが表示される歩行計を毎日装着。専門家による定期的なアドバイスを参考に、歩き方に対する意識向上や健康への前向きな姿勢づくりを続けてきた。

26日の健診では、花王の研究者や関係者が北星交通を訪れ、4月の健診と同様の検査を実施。社員は体組成、立ち上がり、血圧、体重、歩行基礎力、内臓脂肪などの項目を調べた。

健診では、足の老化度を測る立ち上がり測定で3カ月前よりも高い評価を得られた人や、減量に成功した人も見られた。

現れるな歩行への意よった。詳しい検査の変化が見られ、気証はまただが、健康意識の高まりは実感して喜んで参加している」と振り返った。

花王などは今回得られたデータを解析・検証し、北星交通側にフィードバックする。