

研究分野 社会福祉学, 労働経済学, 介護福祉学, 生活構造論

キーワード 健康寿命, ソーシャル・キャピタル, 地域共生社会, コモンズ, 生活構造

# 健康寿命の延伸と 社会的関係資本の醸成に関する研究

福祉健康科学部 社会福祉実践コース  
教授 三好 禎之 (Yoshiyuki Miyoshi)



## 研究概要

### 1. 健康寿命の延伸に関する研究

本研究は、安全かつ簡便に実施できるノルディック・ウォークを採用し、健康寿命の延伸を図ることにある。ノルディック・ウォークは、身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動となるため、通常のウォーキングと比較すると、運動効果を20%アップさせることができる。



### 2. 社会的関係資本の醸成に関する研究

ノルディック・ウォークを用いた運動を媒介とし、地域住民の交流人口を高め社会的関係資本を醸成することにある。集団で運動を行うことから社会的関係資本を醸成する。

### 3. 生活保障に関する研究

住民の交流人口の増加は、地域の支え合いの機能を向上させるとともに、地域市場の経済を還流させたり、代替的な福祉サービスを住民が担ったりと福祉的効用を高めることが期待できよう。

この他に、地域社会の問題として、グローバル経済が進む現代社会においては、地域の雇用の創出や所得の向上が問い直されている。本研究のもう一つの目的として、地域資源を活用して交流人口を高め、社会的関係資本を醸成するとともに、雇用の創出、所得の向上を図ることである。

上記に示す地域資源の活用は、全国で採取できる竹を活用し、ノルディック・ウォークで使用するポール（杖）を竹材から制作し、商品化に試みることにある。

以上、運動を媒介とした社会的関係資本の醸成と雇用の創出、所得の向上を図り地域経済の活性化を検討することにある。

## アピールポイント（技術・特許・ノウハウ等）

- 体力測定及び運動指導
- コミュニティ分析（ネットワーク, 定量分析）
- 地域共生社会に向けた実践
- 地域経済の活性化

## 応用可能な分野

- 介護予防・地域福祉計画
- 自治体ならびに中間支援団体支援等