



プラス・テン体操



講義風景

## 先導者としての健康マネジメント — 創立10年を迎えて —

健康マネジメント研究科 委員長

高木安雄 たかぎやすお

大学院健康マネジメント研究科は健康長寿を考える分野横断的、学際的な研究科として2005年4月にスタートし、10周年を迎えた。本研究科は、健康を不健康との対立概念ではなく、連続的な概念としてとらえている。これまでの「勘や経験」に頼ったケアから科学的なケアへの転換のた

めに、健康や医療をめぐるデータの分析、活用などに力を入れてきたが、団塊世代が後期高齢者となる2025年に向けて、社会はますます健康長寿の実現に大きな関心を寄せており、次の10年間を見据え新たな取り組みを始めることになった。

すなわち、本研究科の学位はこれまで修士（看護学）、修士（健康マネジメント学）の2つであったが、医療マネジメント専修とスポーツマネジメント専修はそれぞれ修士（医療マネジメント学）、修士（スポーツマネジメント学）に変更したほか、公衆衛生プログラムを加えて、所定の単位取得を前提に修士（公衆衛生学）を取得できる途<sup>みち</sup>を用意した。看護学専修のCNS（専門看護師）コースでは、カリキュラムの充実強化を行っている。現行の学位名では修了生の専門領域が不明確であること、

この10年で医療経営、スポーツマネジメント、公衆衛生などを謳<sup>うた</sup>った大学院が増えていることから、専門性をより明確に示すほか、国内外でのキャリア形成に貢献できる学位名称に見直した。

新たな取り組みのひとつに、小熊祐子准教授が進める「+10（プラス・テン）」事業がある。地元藤沢市や藤沢市保健医療財団との連携のもと、市民講座や体操教室を開催している。この「+10」とは、今より10分多く体を動かす「ことを指し、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」において推奨している。ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、うつ、認知症などのリスクを下げるができる。研究科の修了生の協力も得て、その普及に励んでいる。こうした取り組みが評価され、2014年度に厚生労働科学研究委託費「身体活動コミュニケーションワイドキャンペーンを通じた認知症予防介入方法の開発」研究（2015年度からは日本医療研究開発機構研究費）を獲得し、2020年の東京オリンピックの頃には認知症予防の新たな発信ができるよう3年計画で進めている。