

2022年9月20日  
桃山学院教育大学  
帝塚山学院大学  
南海電気鉄道株式会社

桃山学院教育大学 × 帝塚山学院大学 × 南海電鉄  
ヘルスケアアプリ「へるすまーと泉北」を活用した  
「ボケない&コケない DX アンチエイジング筋トレ教室」開催

桃山学院教育大学(学長:中西 正人)と帝塚山学院大学(学長:津田 謹輔)、南海電気鉄道株式会社(社長:遠北 光彦)は、泉北ニュータウン地域の健幸年齢<sup>※1</sup>を長ずることを目的に、2022年11月2日(水)から2023年2月15日(水)まで、「ボケない&コケない DX アンチエイジング筋トレ教室」を開催します。

同教室は、2018年から開催しており、毎年多くのシニアの方にご参加いただいています。5回目となる今回は、会場にお越しいただいて実施する週1回の「筋トレ教室」に加え、ヘルスケアアプリ「へるすまーと泉北<sup>※2</sup>」を利用して、自宅での運動の質と量を高めていきます。そして修了式で、筋トレ教室期間中に「①へるすまーと泉北のポイントをもっと獲得した方」「②体力測定伸び率が最も高かった方」「③ファイブゴグテスト(軽度認知検査)の成績が最も良かった方」には表彰及び賞品を授与します。

また、筋トレ教室では新たに、「脳トレーニングエクササイズ」としてモルック(フィンランドの伝統的なゲームを元に、老若男女が楽しめるものとして考えられたアウトドスポーツ)を行います。

詳細は別紙のとおりです。

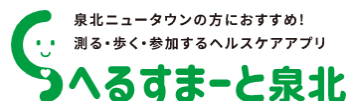


前回開催時の様子

※1「健幸年齢」とは、  
楽しみながら身体を動かし、社会とつながり、住み慣れた  
まちと住まいで健康に幸せに暮らせる年齢のこと。

※2「へるすまーと泉北」とは、  
シニアの運動&計測習慣づくりを行うことで生活習慣病等の  
予防と行動変容を促すスマートフォンアプリ。南海電鉄では、  
2021年12月から泉北ニュータウン地域の居住者及び来街者を  
対象に同アプリの実証実験を実施しています。

詳細はこちら→<https://healthsmart-senboku.com/>



以上

## 別紙

### 「ボケない&コケない DX アンチエイジング筋トレ教室」について

#### 1. 内 容

週に1回(全7回)、筋トレ教室を開催します。同教室では、筋力トレーニングに加えて、ウォーキング運動、またはストレッチ運動を中心としたエクササイズを2グループに分かれて実施します。また、会場にお越しいただく筋トレ教室のほか、自宅でトレーニング課題をこなしていただき、体力アップを目指します。

筋トレ教室参加の前後で、体力測定(※)を行います。体力測定データ、トレーニング課題、健康体操の動画、1日の歩数等は、ヘルスケアアプリ「へるすまーと泉北」上でご確認いただけます。

<(※)体力測定内容(初回と最終回に測定)>

- ①身体・体組成測定(骨密度、体重、体水分量、筋肉量等)
- ②身体機能測定(30秒椅子立上り、椅座位体前屈、3m往復走、開眼片足立ち、5m歩行時間等)
- ③軽度認知機能検査(ファイブコグテスト・のう KNOW)

2. 期 間 2022年11月2日(水)～2023年2月15日(水)

3. 場 所 泉ヶ丘センタービル4階第1集会室

4. 参 加 費 無料 ※交通費は各自でご負担ください。

5. 申込方法 WEB申込のうえ、説明会への参加、「へるすまーと泉北」の登録が必須となります。

【募集期間】2022年9月20日(火)14時～10月10日(月)12時

【U R L】<https://www.izumigaoka-nankai.com/kenkou22/>

【事前説明会】日時:10月6日(木)・10月13日(木)9:00～10:15 10:30～11:45

場所:泉ヶ丘センタービル4階第1集会室

※「へるすまーと泉北」の  
ダウンロードは、こちらから



Android 用



iPhone 用

#### 6. 募集定員・対象者

(1)募集定員:60名

(2)対 象 者:スマートフォン(対応 OS iOS14 以上、Android7 以上)をお持ちの60歳以上の方で事前説明会に参加いただける方。(応募多数の場合は抽選。全回参加いただける方を優先します。)

※抽選結果は10月26日(水)までに「へるすまーと泉北」のメッセージでご連絡します。

※Android は、Google Inc.の商標又は登録商標です。

#### 7. 指 導 者

◆桃山学院教育大学 人間教育学部人間教育学科 教授 なだもと まさかず 灘本 雅一  
幼児から高齢者までの体力づくりや、運動能力・体力評価の研究を行っています。



灘本 雅一

◆帝塚山学院大学 人間科学部 食物栄養学科 専任講師 しんの ひろみ 新野 弘美  
健康の維持・向上につながる運動方法や指導法の研究を行っています。



新野 弘美

## 8. 実施内容・スケジュール

実施内容	日程	時間
①体力測定1、導入案内	2022年11月2日(水)	9時～12時 (測定終了次第解散)
②軽度認知検査1・のう KNOW	2022年11月10日(木)	10時～12時
③本教室 ※2グループ(主催者側で割当て)に分かれて 行います。 筋トレ運動(約30分)実施後、ウォーキング、 またはストレッチ運動(約30分)を実施。	2022年11月16日(水) ～2023年1月25日(水) 毎週水曜日 (11月23日、12月21日、28日、 1月4日を除く、全7回)	9時30分～10時40分 (移動時間10分含む)
④体力測定2	2023年2月1日(水)	9時～12時 (測定終了次第解散)
⑤軽度認知検査2・のう KNOW	2023年2月9日(木)	10時～12時
⑥修了式・先生の講評・表彰	2023年2月15日(水)	10時～11時

## 9. 各者の役割

桃山学院教育大学・帝塚山学院大学:参加者への運動指導、体力測定の実施・分析  
南海電気鉄道株式会社:本施策の企画立案・運営全般

## 10. お客さまのお問い合わせ先

南海電鉄 泉北事業部(担当:日高・西川)  
TEL:072-295-7121(平日10時～17時)

## 11. その他

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者の皆さまは以下にご協力ください。

- ①体調不良の際の参加見合わせ ②会場入口で行う検温および問診
- ③マスクの着用および手洗いの徹底、入室時のアルコールの手指消毒等の感染予防対策
- ④「大阪コロナ追跡システム」の利用・登録

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止となる場合があります。

主催する3者は、SDGsへの取組みを強化しており、関連するニュースリリースに「SDGsの目標アイコン」を明示しています。  
今回ご案内の取組みは、3番・11番・17番に繋がるものです。



以上