

若手研究者コラムリレー

辻 大士 (つじ たいし)

プロフィール

千葉大学予防医学センター 特任助教
日本体育学会の専門領域: 測定評価

神奈川県生まれ・千葉県育ち

2014年 筑波大学大学院博士後期課程

人間総合科学研究科体育科学専攻修了 博士(体育科学)

2014-15年 フィンランド国立ユヴァスキュラ大学

ジェロントロジー・リサーチセンター(日本学術振興会 特別研究員)

2015年より現職

E-mail: tsuji.t@chiba-u.jp



↑ゼミ合宿にて(フライングでひとり浴衣を着ている)

わたしの研究

スポーツが盛んな地域に暮らしている“だけ”で、元気になる!?

現職では、全国約40市町村・約30万人の高齢者を対象とした調査をおこなう、日本老年学的評価研究(JAGES)の運営と、そのデータを用いた疫学研究に従事しています。定期的にスポーツを実践するその人自身が健康を獲得するのはいわば自明ですが、どうやらスポーツグループに参加する人が多い地域では、それに参加していない高齢者までも、健康度が高い(うつや認知症になる人が少ない)ことが分かったのです!

1. Tsuji et al., Med Sci Sports Exerc 50: 1199-1205, 2018.
2. Tsuji et al., Med Sci Sports Exerc (in press)

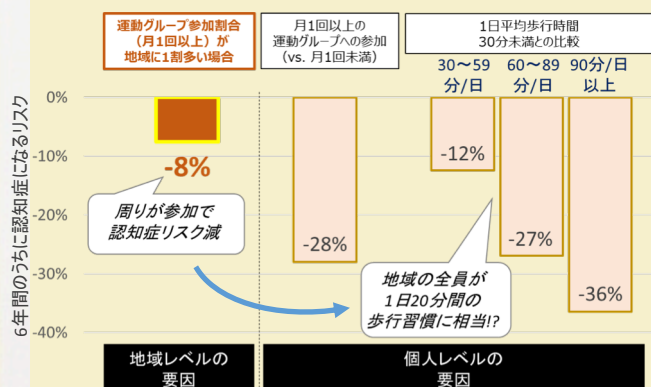


図. 地域と個人の各要因による認知症リスクの減少²
(男性: 19,624人; 女性: 20,684人; 地域数: 346学区)
人口密度、日照時間、年齢、疾患、社会的孤立、飲酒、喫煙、教育歴、所得を調整

わたしの渾身の記事

辻大士, 近藤克則. 健康日本21(第二次)—5年の成果とこれからの取り組み—【最終回】社会環境の整備. 月刊「健康づくり」2019年3月号, 12-15, 2019. ※特に「おわりに」が必読!

<http://www.health-net.or.jp/syuppan/kenkozokuri/saishin.pdf/kenkozokuri201903.pdf>

(なんでも帳)

←どうして、そんなことが起こりうるの!?! を研究し、そんな地域をつくりまします!!

皆さんは「**集団免疫**」という言葉を知っていますか? 例えば、インフルエンザの予防接種を受けた人が多い集団と少ない集団とでは、(自身が予防接種を受けたか否かを問わず)インフルエンザに罹る危険性が前者では低く、後者では高くなるのが、なんとなく理解できますよね。もしかするとこのような効果が、スポーツと健康との間にも存在しているのかもしれない。**良くも悪くも、私たちの健康や行動は、周囲の人や環境から「伝染」している**わけです。

また、スポーツが盛んな地域では、「する」以外にも「**みる」「ささえる」「スポーツへの関わりが増えることが予想されます**。自分が応援している選手やチームが活躍すると、「元気をもらった!」という経験はありませんか? しかし意外にも、その効果はきちんと検証されていません。

ちなみに私は、筑波大学体育専門学群という、スポーツ系の活動への参加割合がおそらく99%であろう特異的な集団の中で、4年間帰宅部を貫きました(笑)。そんな私でも、今こうして健康で元気に暮らすことができているのは、周りの仲間たちが日々鍛錬する様子を「みたり」「ささえたり」することで元気を貰い、彼・彼女らがそうして獲得した健全な精神と身体のお裾分けを貰っていたからかもしれません(笑)!

○次回のコラムリレーは体育方法の「鈴木淳也」さんを予定しています。

日本体育学会若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育学会若手の会が発足しました!

→メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPa5fY3kcB5a2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

taiikugakkaiwakate@gmail.com (担当: 木村)



必読