

## スポーツ生命科学系

教授  
中垣内 真樹  
NAKAGAICHI Masaki



### 専門分野

老年体力学、健康体力学、健康運動方法学、介護予防運動方法学

### 主な研究内容

- 新たな介護予防の運動であるスクエアステップが高齢者の身体および認知機能に及ぼす効果の検証
- 運動自主サークル活動が高齢者の身体的・社会心理的側面に及ぼす効果の検証
- 運動を継続できる要因に関する検討

### 連携可能な事項

#### 受託研究

- ・地域での運動コミュニティの育成（運動による集いの場の育成）
- ・健康づくり・介護予防に関する地域支援事業の評価

#### その他

健康づくり・介護予防に関する講演

### 研究のキーワード

ヘルスプロモーション 介護予防 健康体力  
健康運動指導 介護予防運動指導

