



## ロボットで延ばせる健康寿命

### ■いとう まい子

私は芸能界という特殊な仕事を始めて32年目となりますが、お世話になった方々に恩返しの意味を込め、世の中に貢献したいと思い、大学へ進学し、学びの場を得ました。そこで出会ったのが、予防医学でした。そのときに強く感じたのは、高齢化が進む日本で、私にできることは、病気になるために“予防することの大切さ”を1人でも多くの方に知っていただく「メッセンジャー」になることではないか？ということでした。

しかし、大学が医学部ではなかったため、予防医学も基礎分野しか学べず、3年生のときに進む道に迷い悩んでおりました。同級生に相談すると、人気があるゼミがあるよ！と、勧められたのが、ロボット工学を基本に福祉産業学の研究をしているゼミでした。そこでは、無呼吸症候群の方をサポートするロボットや、高齢者の癒しをサポートするロボットなどが研究・開発されており、大変魅力的に感じました。大学に入学して最初の出会いは予防医学でしたが、ロボット工学は2度目の出会いだったかもしれません。2年生のときにプログラミングを選択していたこともあり“私にもできるかもしれない”という思いと、予防医学とロボット工学を融合させたら“もっと楽しくなるかもれない”という思いが重なり、3年生からロボット工学への道へ進むこととなったのです。

大学の卒業研究では、ロコモティブシンドロームに着目し、下肢筋力の低下を少しでも遅らせることができれば、寝たきりを回避でき、高齢期の生活の質の向上を狙えるのではないかと考えました。ロコモティブシンドロームを予防するためにはスクワットが有効なのです。

■ itou mai  
女優・タレント

名古屋市生まれ。1982年、ミスマガジンコンテスト初代グランプリに輝き、1983年にシングル「微熱かな」で歌手デビュー。その後、多くのテレビ、舞台に出演。現在は早稲田大学大学院にてロボット工学の研究もしている。



が、正しい形でなければ逆効果であるため、正しい形でスクワットをしてもらう支援ロボットの試作を行いました。2014年の4月からは修士課程へと進み、引き続き研究を進めておりますが、今回は医師がスクワットの指導など思ったように進められない、75歳以上を対象とした、高齢者向けロボットの開発を目指しております。

ITと高齢者、一番遠い存在のように感じますが、これからは、高齢者を取り囲む環境でもITが活用され、ますます需要が高まることは間違いないと感じております。意識しなくても、便利で過ごしやすい環境が整っていきますが、高齢になっても健康寿命を延ばし、楽しく過ごすためには“自分で予防に努める”ことを忘れないでほしいものです。

私はロボット作りをきっかけに、自分の仕事を活かし、予防の大切さや、自分の健康は自分で守ることの重要性を、1人でも多くの方に伝え、理解していただき、健康寿命を延ばすことへの手助けをし、充実した人生を送っていただきたいと考えております。また、心身共に健康を維持し、自分の足で歩ける幸せな高齢期を迎える準備として、高齢者だけでなく、下肢筋力の低下が始まる20代以降の人たちに向けても、予防の重要性を訴えていき、1人でも多くの人のために貢献できるよう頑張りたいと考えております。

