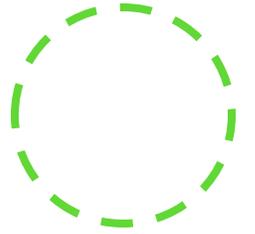


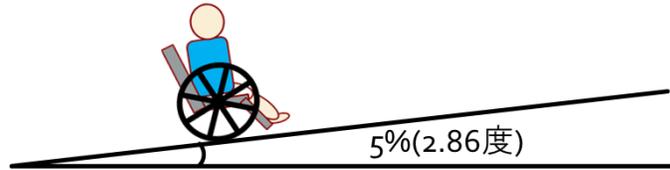
高齢者と身体障がい者向け運動コースマップ

神奈川県 工学部 経営工学科 久宗研究室 4年 先山巧



1. 背景と目的

- 障がい者が抱える問題は**運動不足**
- 高齢者や身体障がい者に**運動が可能である**ことを示す



3. マップについて

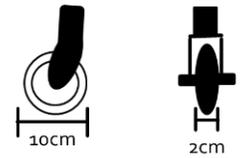
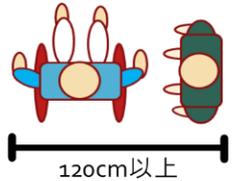
- 線の**種類**で道幅, **色**で勾配を示す
- 花やベンチなどの**絵**で環境や設備を表す
- 右下に**運動コース利用時の負荷**を示している



2. 方法

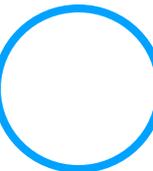
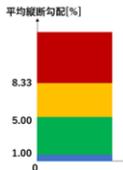
1. マップ掲載する**勾配を決定** (平均勾配)
2. 計測機器を用いて**実地調査**
3. バリアフリー法などから**基準作成**
4. **マップ作製・運動負荷計算**

今後→他コース考案・マップの評価改善



4. コースについて

- このマップでは**車椅子利用者 (介助者あり)**向けのコースを提示
- 厚生労働省の基準から**1週間の運動負荷基準を上回る**よう設定



A案



三ツ沢公園運動コースマップ

三ツ沢公園内で運動のできるコースを作成しました。

今回は車椅子の方が介助者の方と一緒に散歩できるコースです。

①桜山



②並木道



③あじさい園



①トイレ



②トイレ



運動コース（右回り）の負荷（2660m）

対象者	消費エネルギー [kcal]	移動時間[分]
健康者	142	44(5.5km/h)
高齢者	150	52(4.8km/h)
車椅子利用者 (急勾配を除く)	107	52(3.6km/h)

A案の他にB案・C案あり（資料）

アンケートに協力いただけると幸いです（<https://forms.gle/fQauwn9yCMzMtM2JA>）

ご意見はこちらまで(hsmn2020@ie.kanagawa-u.ac.jp)

