第11回日本糖尿病協会年次学術集会　抄録提出フォーマット

|  |  |
| --- | --- |
|  | ブルーサークルを使った新しい運動療法“ブルーエクササイズ”の体験アンケート |
| 1公益社団法人日本糖尿病協会、2神奈川県糖尿病協会、3島根県糖尿病協会、4秋田県糖尿病協会、5PHIピラティスジャパン岩村　元気1、半田みち子2、津村　和大2、杉本　利嗣3、守田　美和3、山田祐一郎4、桑原　匠司5、清野　　裕1 |
| 【目的】公益社団法人日本糖尿病協会はシリコンバンドを用いて座りながら実施可能な運動「ブルーエクササイズ」を考案した。ブルーエクササイズは環状の青い伸縮性シリコンバンドを用いるが、これは糖尿病のシンボルマークであるブルーサークルを連想させるものであり、運動療法の選択肢の一つとして普及することで、ブルーサークルの認知による糖尿病啓発にも大きく寄与する可能性がある。一般市民の感想を調査するために、日糖協主催の市民向けイベントにおいてブルーエクササイズを体験した参加者を対象にアンケートを実施した。記入見本【方法】糖尿病シンポジウムin神奈川（平成26年11月16日開催）、同in島根（平成27年3月8日開催）、糖尿病予防キャンペーンin秋田（平成26年12月7日開催）の計3箇所において実演方式でブルーエクササイズを体験した参加者に、強度・疲労感・継続意思・購買意欲・購入希望価格等のアンケートを実施した。【結果】参加者約1,500名のうち33％に当たる495名から回答を得た。強度：簡単62%、疲労感：疲れない48％、継続意思：続けたい93％、購買意欲：欲しい91％、他人への紹介：紹介したい93％、購入希望価格：2,000円以下56％との回答を得た。【結語】継続意思、購買意欲・他人へ紹介したい人の割合が非常に高いことからブルーエクササイズは患者さんや一般市民に好評であり、今後の全国的な普及についても可能性が示唆された。しかし、やり方によっては適切な負荷がかからないことから、効果が得られなかったという意見がいくつかあった。また、いくらなら購入したいかとの設問には半数以上が2,000円以下ならば購入するという結果が得られた。ブルーエクササイズは比較的簡便で継続可能な運動のツールと認識されているが、価格など様々な検討課題もある。 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 【演題名】　＜50字以内＞・フォントは「MSゴジック」、「9ポイント」 |
| 【所属、氏名】・フォントは「MSゴジック」、「9ポイント」・所属、氏名の順で記載してください。・氏名は5文字幅で記載してください。・共同演者がいる場合はそれぞれの所属先に番号をつけてください。 |
| 【本文】　＜800字以内＞・フォントは「MS明朝」、「9ポイント」・「目的」「方法」「結果」「結論」を用いて記載してください。・本フォーマットを用いてご応募ください。・抄録提出期日は2024年4月1日（月）です。 |