



マゼラン湘南佐島  
健康管理サポート監修  
循環器内科医師

## 木村 雄弘 先生

# 高齢者の方こそ、Apple Watchを

健康管理サポートの監修や、毎月の健康アドバイスなどを担当している木村雄弘先生に、高齢者のApple Watchを活用した健康維持・増進の可能性についてお伺いしました。

—Apple Watchを医療に活用しようと思ったきっかけは何だったのでしょうか。

Apple Watchが発売された当初、脈拍センサーが内蔵されていると聞き、循環器内科医として注目しました。特に、ウェアラブル端末の利点は継続的なデータ収集が可能なこと。例えば、心拍数などの健康データに関する測

定頻度などは、毎日測る方もいれば1ヶ月に一度しか測らない方もいて個人差が大きく、測定頻度も場所もバラバラになりがちです。一方、Apple Watchは日常的に身につけるため、意識せずとも健康データを継続的に蓄積できるのが大きな強みです。従来の方法では得られない生活データが収集できる点が、医療において非常に有用だと感じています。また、時計や電子マネー機能を備えている

ため、健康管理が目的でなくても自然と身につけることができ、日常生活に取り入れやすい点も大きな魅力と言えます。まさに、「一石二鳥」ですね。

—シニアの方にApple Watchをおすすめするポイントがありますか。

若い人が使うイメージが強いかもしれませんが、高齢者の方にこそApple Watchを活用してほしいと考えています。以前、高齢者向けにApple Watchを配布するキャンペーンを行いました。最初は「難しそう」と感じる方が多かったのですが、「腕に巻くだけでOK」と伝えると、徐々に興味を持ち始めました。例えば、「スタンド通知」(50分座りっぱなししていると立ち上がるよう促す機能)をきっかけに、この機能はなんだろう?とどんどん興味を持つようになり、そこから生活習慣が少しずつ改善されるケースがありました。実際、マゼラン湘南佐島の入居者様も最初は抵抗を感じつつも、今ではApple Watchを積極的に活用されています。

デジタルリテラシーというのは年齢ではなく、興味次第です。高齢者だからデジタル機器が使えないわけではなく、実際に多くの方がスマートフォンを使いこなしています。「昔はただのアナログ時計を腕に巻いていた時代があったらしい」なんて言われる日が来るかもしれません。

—入居者の健康意識に変化を感じることはありますか。

Apple Watchのデータを活用した面談を行う中で、例えば、転倒検知や歩行安定性の低下通知をきっかけに、「最近、膝や腰が痛むようになった」といった相談が増え、「一度整形外科を受診してみましよう」といった具体的なアドバイスにつながる場合があります。

また、日常的にApple Watchを装着することで、継続的なデータが蓄積され、利用者自身が健康状態を客観的に把握できるようになります。例えば、「最近運動量が減って

ますね」というデータを見せると、「実は風邪気味だった」といった話につながり、生活習慣の見直しがスムーズになります。このような連続したデータの蓄積と分析は、健康アドバイスだけでなく、パーソナルトレーニングや運動プログラムに活かされ、健康管理にとどまらず、生活習慣の改善や新たな気づきを促すきっかけにもなっていると感じます。

—Apple Watchを活用した健康管理サポートについて今後の展望はありますか。

現在は「健康寿命を延ばす」というコンセプトで取り組んでいます。今後は疾患ごとに細分化したアプローチが可能になると考えています。

例えば、動脈硬化予防や認知症予防に特化したプランなど、個々の健康課題にフォーカスした活用法が考えられます。さらに、食事・住まい・睡眠など生活全般をトータルにサポートしながら、利用者が無理なく健康を維持できる仕組みを整えとることで、より楽しみながら健康になれる仕組みを提供できるのではないのでしょうか。

また、こうした健康管理のノウハウをマゼラン湘南佐島以外の施設でも活用できるようにし、多くの方が楽しく健康になれる社会の実現を目指していきたいですね。

健康管理サポート監修  
循環器内科医師

木村 雄弘 先生 きむら たけひろ

不整脈専門医として活動する一方、国内でもいち早くApple Watchを診療に用いるなど、IoTを活用したデジタル医療の研究にも尽力。最新ICTと医療を融合させる環境の構築に取り組む。