

平成19年度 傾斜的研究費 (特定) (全学分) (戦略分・公募分) 研究報告書

研究費区分 (戦略分) ①都市形成に関わる研究 ②特徴ある教育プログラム開発をめざす研究 (公募分) ①都市形成に関わる研究 ②特徴ある教育プログラム開発をめざす研究

Table with 6 columns: 研究代表者所属, 健康福祉学部 作業療法学科, フリガナ 研究代表者氏名, コバヤシノリカズ 小林法一, 職, 准教授. It lists research participants and their affiliations.

Table with 2 columns: 研究課題名, 都市在住高齢者の健康増進介護予防プログラムの開発に関する研究 ~身体活動量と生活習慣の地域差, 季節差の検討~

研究実績の概要 (600~800字で記入。図, グラフ等は記載しないこと。)

高齢者の健康増進や介護予防において, 日常生活における身体活動量の維持はきわめて重要である. 厚生労働省が健康づくりに必要な身体活動の具体例を示した資料では, 1日平均300Kcal相当の活動が推奨されている. この数値目標の達成は, 日頃から運動習慣のある者にとっては容易かも知れないが, 虚弱高齢や運動習慣の身に付いていない者にとっては高いハードルであり, その実現には適切な支援が必要である. 本研究はこうした要支援者向けの健康増進介護予防プログラムを開発しようとするものである. プログラムは従来のような単に歩行や体操などの身体運動を勧めるものではなく, 対象者個々人の生活習慣に即した活動計画を本人自身の認識を主体に作成することを想定している. 具体的には, より健康な高齢者の日常生活習慣を参考に, すでに行っている家事活動や趣味活動を工夫して必要な身体活動量を確保するアドバイスをを行い, あるいは新たな日常生活活動を提案することになる.

学会発表 (発表題目, 発表大会名, 年月を記入)

健康的な生活習慣づくりの場としての通所リハビリテーションの役割と効果. 日本作業療法学会, 2007年6月. 単身女性高齢者の外出の意味の違いと身体活動レベル・主観的健康観の関係について. 日本作業療法学会, 2007年6月. 健康高齢者の身体活動量と健康意識~寒冷地における夏期と冬期の比較~. 日本公衆衛生学会, 2007年10月. 地域在住高齢者の健康感に焦点を当てた生活支援の検討. 日本公衆衛生学会, 日本公衆衛生学会, 2007年10月.

論文発表又は著書発行 (発表題目, 著者, 発表誌又は出版社, 年月を記入)

金 海燕, 鴻上雄一, 小林法一, 真木 誠, 境 信哉, 井上 馨: 高齢者の任意速度歩行における運動強度の評価. 日本生理人類学会誌12(3), 161-164, 2007年6月 小林法一 (訳): プログラム開発. Kielhofner・編著 (山田孝・監訳), 人間作業モデル, 改訂第3版, 協同医書, 東京, 2007, pp. 545-575.