

2019 年度アンチエイジングセンター研究実績・研究成果報告書

所属	経営学部教養・基礎教育部門	氏名	佐川 和則
----	---------------	----	-------

課題名	単回の健康公開講座に参加した地域高齢者の運動器および心の健康度についての検討		
研究分担者	氏名	所属	職位
	新野 弘美	帝塚山大学人間科学部	専任講師
	田中 ひかる	経営学部教養・基礎教育部門	教授

研究概要
近畿大学アンチエイジングセンター主催の健康スポーツ教室（ノルディックウォーキング）に参加した地域高齢者の歩行に関わる運動器能力および心の健康度について検討した。対象者は自力で歩行が可能な 19 名で、前期高齢者と後期高齢者の 2 群に分類した。握力、2 ステップテストおよび長座体前屈を測定し、また質問紙を用いて IPAQ（国際標準化身体活動質問票）、基本チェックリストおよび GDS-15（老年期うつ病評価尺度）の回答を得た。
研究成果
ロコモ度 1 の該当者は前期高齢者で 25%、後期高齢者では 33%、ロコモ度 2 の該当者は後期高齢者で 11%であった。基本チェックリストの運動器と心の健康度についての検討では、前期高齢者に比し後期高齢者が該当する回答数が多く、運動器の低下と転倒などの心理的不安がみられた。GDS-15 では、うつ病と判断できる 4 名中、3 名が後期高齢者であった。ノルディックウォーキングは、2 本のポールを用いることで、歩行時の転倒に対して補助をすることができる。ポールを地面に突くことで、バランスの補助をなし、心理的な安心と楽な足運びができることから、歩容を支援する良きツールとして提供することができ、ロコモ・フレイル予防や改善に役立つと考えることができる。これらのことから、健康公開講座に参加した高齢者がノルディックウォーキングを実施する意義や有効性が明らかになった。
研究発表
特になし