



社会的成果につながる健康づくりへ — 身体活動を用いた不眠改善プログラムの開発 —

健康開発学科 健康行動科学専攻
北島 義典 教授

【研究分野】 運動医学、公衆衛生学、健康教育学
【キーワード】 自立高齢者、集団戦略型健康づくり、身体活動、睡眠
【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid/334.html?pdid=218kita>



研究概要

身体活動を用いた不眠改善プログラム

我々は 睡眠に不満を持っている女性自立高齢者31名を4週間、毎日就寝前にヨガストレッチ（5～10分）＋日中に散歩（20分）を実施する群（介入群：15名）と4週間これまで通りの生活を過ごす群（対照群：16名）とに無作為に分けて、ストレッチ運動が不眠に及ぼす影響を検討しました。その結果、運動を実施した群で中途覚醒時間の短縮（一晩に途中で目が覚めずに眠り続けられるようになる：図1）、及び主観的な睡眠感の得点の減少（得点の減少は良好であることを示す：図2）が示されました。このことから、実施した運動によって軽度な疲労が生じ、その疲労を回復するために眠り続けられるようになり、そのことで睡眠への満足度が高まったことが分かりました。

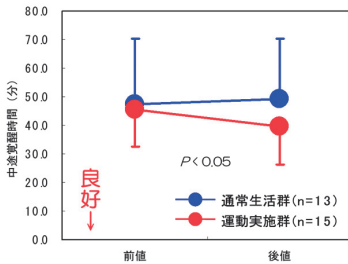


図1 中途覚醒時間の変化
＜眠り続けられるようになった＞

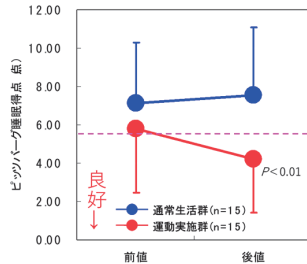


図2 睡眠総合得点の変化
＜睡眠に対する満足度が高まった＞

講座テーマ紹介

- ・地域高齢者の睡眠について
- ・身体活動の推進（座位行動の減少）について
- ・地域高齢者の身体機能・精神的機能について

アピールポイントなど

これまで、高齢者の健康づくりは機能回復に主眼が置かれる傾向にありました。これからは高齢者が地域の中で生きがいや役割をもって、いきいきと生活できる環境を整える中で健康づくりを目指すことも必要です。また上記のような科学的根拠に基づいた健康支援プログラムを用いて、より多くの人を対象とした際の集団戦略型の介入研究の蓄積が必要になります。住民主体の健康なまちづくりを住民・行政・研究者の協働ですすめてみませんか。

自治体との共同研究

- ・都留市 長寿介護課との共同研究（1995年6月～）
- ・都留市 セーフコミュニティ外傷サーベイランス委員（2018年11月～）