

地域在住の高齢者の健康づくり

健康開発学科 口腔保健科学専攻

佐藤 玲子 准教授

【研究分野】 地域在住の高齢者を対象にした保健行動、健康づくりや口腔保健、多職種連携
 【キーワード】 地域在住高齢者、運動、休息、足のケア、口腔保健行動
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=237sato>



研究概要

健康日本21活動の提唱により、地域在住の方々、特に高齢者が健康づくり活動を行っています。

健康で過ごしたいという気持ちは皆持つものです。身体能力に見合った食事や運動をすることは「快適」「効果的」とわかっていても、しかし実際は続かなかったり、生活に取り入れることは難しいものです。高齢期であっても友人を作ったり、新たな生きがいを見出したり、セルフケアを行って、不調から回復に向かうことを研究しています。現在は、高齢者の足ケアを行い、転倒予防活動につなげようと研究をしています。

研究紹介

主に保健行動について行っています。

卒業研究ゼミナールの学生もこれらの活動に参加しています。

- ・地域在住高齢者の口腔保健（健康教室、秋）
- ・地域在住高齢者の健康づくりなど、特に、ウォーキング活動（健康日本21活動、年12回+a）

講座テーマ紹介

・地域在住高齢者のフレイル（口腔機能の低下と身体機能の関連）については、秋に半日の健康づくり講座を行っていました。現在は新型コロナウイルス感染症対策のため実施していません。

・高齢者自身ができる足のケア（温める、体操）により、循環器が安定して、さらに身体のバランスが安定します。これは地域に出向いて会場を拝借して、不定期に実施していました。現在は新型コロナウイルス感染症対策のため実施していませんが、令和4年には再開したいところです。

- ・大学に関連した内容では、多職種連携講座を行っています（Zoomで実施）

アピールポイントなど

健康づくりに取り組む「健康意識の高い高齢者」が増えています。そんな高齢者であっても、ある時期から、歩行が少なくなったり、食べこぼしが増えたり、ということが実際に起こります。健康講座にご参加いただいた地域在住高齢者の「歩行と口腔」は、実は、強く関連していたとわかりました。健康教室を行う場合は、事前に打ち合わせや調整を十分行います。