

平成 30 年度プロジェクト研究実績報告書

【研究課題名】	千葉県若葉区在住高齢者への「動きの能力」学習プログラム導入による健康増進効果の検証
【研究代表者】	吉武 幸恵（東京情報大学・講師）
【研究分担者】	林 美佐（東京情報大学・助教） 山口宏紀、香西洋、三宅康彦（千葉県若葉区 都賀の台支え合い活動委員会）
【研究の目的】 <p>本研究の目的は、①動きの能力に関する学習プログラム「キネステティクス®」の習得による、高齢者の健康増進への効果を検証すること、②高齢者が集団で学習プログラムに参加することによる「共に学ぶ」、「学びを他者に伝える」体験が生活の質に及ぼす効果を検証することである。</p> <p>少子高齢化が加速する中、高齢者個人の生活の質を維持するためには、健康寿命の延伸が求められる。本プロジェクトのモデル地区とした千葉県若葉区都賀の台地区は、全人口のうち 65 歳以上の高齢者が占める割合が 50%以上と、人口の高齢化が著しい地域であり、高齢者自身や家族の健康や介護が現実的な問題として捉えられている。</p> <p>本研究で導入した「キネステティクス®」学習プログラムは、日常生活における様々な活動の質を改善することを目的としており、人の動きの能力を効果的に引き出すツールとして活用される。キネステティクス®の習得および集団での学習体験により、様々な活動に伴う心身の負担の軽減、活動量の増加、健康関連 QOL の向上が期待される。</p>	
【研究報告】 <p>平成 30 年度は、10 月～12 月の期間に全 10 回の学習プログラム、平成 31 年 2 月～3 月の期間に 3 回のフォローアップ講習会を実施した。平成 29 年度に続く第 2 期生として 21 名の住民が新たにプログラムに参加した。また、学習プログラムおよびフォローアップ講習会の全日程に、平成 29 年度のプログラム修了者（第 1 期生）各 5～9 名が参加した。第 1 期生には、自身の学習のフォローアップと共に、「サポーター」として、運営の補助および新規参加者（第 2 期生）の学習の支援を依頼した。</p> <p>プログラム参加者の感想より、学習の効果として、身体的な負担の軽減が報告された。また、「共に学ぶ」ことの効果として、人との交流の深まり、新たな知り合いが獲得できたことが日々の喜びになったこと、1 期生の支援が「心強かった」ことが報告された。一方、「サポーター」として参加した第 1 期生からは、「人の役に立てる喜び」や「他者に伝えることで自身の技術が向上する実感」が得られたことが報告された。</p> <p>今後は、前年度分析した量的・質的データに新たに得られたデータを加えながら、学習者自身への効果、「サポーター」としての活動の効果を検証していく。</p>	
【成果の公表】 <p>平成 29 年度にプログラムに参加した第 1 期生 7 名と共に、千葉県若葉区共催の市民公開講座「健康的な『動きの質』で楽々介護」にて、成果の報告と実際の介護場面での活用方法の紹介を行った（http://www.tuis.ac.jp/topics/kouza0726/）。</p>	

【連携先・総評】

都賀の台支え合い活動委員会委員長 山口 宏紀 様

参加者は皆、興味・関心を持ち熱心に受講されていた様子であった。
プログラム修了者は、各自の活動の場や地域の連絡会等で本学習プログラムの紹介や実演を行っており、プログラムの普及に努めている。都賀の台だけで広めるのではなく若葉区全体に展開して貰えないものかとの前向きな発言も多くいただいている。いずれにしても本学習プログラムの内容は高齢化が進んでいる地域には最大の関心事であり、大学側の今後の展開を期待する声は大きいものである。