

平成 29 年度私立大学教育研究活性化設備事業タイプ 2 (オープンコモンズ・スペース) 事業報告

広島文化学園大学看護学部
 讃井真理 土肥敏博 森田克也 岩本由美
 田村和恵 新川雅子 平岡正史

平成 29 年度私立大学教育研究活性化設備事業である「第 3 回 未来の“健康”を守る集い」を本学の阿賀キャンパスのオープンコモンズ・スペースで開催した。本年度は私立大学研究ブランディング事業の「来んさいカフェ・呉」の高齢者カフェとの共同開催となった。

開催日時	2018 年 3 月 24 日 (土) 13 : 30～16 : 40
場所	広島文化学園大学看護学部 2 号館 4 階 オープンコモンズ・スペース
内容	健康講座：「運動と認知症予防」 講 師：土肥敏博 教授
	健康調査：一般調査、身体調査、認知機能評価、体組成（体内水分量、体脂肪率、筋肉量）ロコモ（2 歩幅・Tims up & Go）、ヘモグロビン A1c 測定、血管硬化度とストレス、調査結果の説明と相談、身体活動量計貸与、唾液中 BDNF 濃度測定
対象	呉市阿賀地域に在住している高齢者 19 名（20 名定員）
結果	阿賀地区住民が中心で初めて参加の方は 1 名を含めて 19 名が参加した。平均年齢は 69.7±5.3 歳であった。BMI が標準か僅かに over の方が 15 名、水分量は低値を示す方が 2 名であった。HbA1c は高値の方もあったが、すでに受療していた。自律神経測定値から身体的ストレスを感じている人は多かったが、ストレス対処能力は良好に保っている人も多かった。血管の老化が良好 3 名、注意の段階 10 名、悪い段階 4 名であった。歩行スピードや歩幅が標準を上回る方が多かった。現在の体調維持と自己の体力に合った活動量を維持するため活動量計を貸し出した。今年度はブランディング事業である「高齢者カフェ」を兼ねた実施であり、唾液中の BDNF 測定及び血管の硬化度とストレス度測定を追加し、より詳細な健康度測定の集いとなった。

1. 趣旨

「未来の“健康”を守る集い」は、28 年度から私立大学等教育研究施設整備費補助をうけて実施している事業である。その主旨は大学の社会資源としての活用、及び地域住民の健康維持と向上を目指した阿賀キャンパスの知的資源の活用、そして住民参画地域課題解決型学習プログラムの実施である。さらに、本年度は私立大学研究ブランディング事業の看護・医療福祉研究部門として展開している「高齢者カフェ」との共同開催となった。「高齢者カフェ」は、健康長寿をめざして、健康のセルフチェックと健康を維持するための効果的なエクササイズの検討を行う研究事業である。これらの事業展開を通して、地域住民の健康を守る集いの場の在り方を追究していくことが開催の趣旨である。

2. 実施日時

平成 30 年 3 月 24 日（土）13：30～14：00 健康講座

14：00～16：40 健康調査と健康相談

3. 実施場所

広島文化学園大学呉・阿賀キャンパス 4 階図書館、オープンコモンズ・スペース、及びセミナー室

4. 担当者

健康講座： 土肥敏博

健康調査等：土肥敏博 讃井真理 森田克也 岩本由美 田村和恵 新川雅子

平岡正史 平光 修

学生サポーター：6 名

5. 実施内容

1) 健康講座：「運動と認知症予防」；土肥敏博

広島県の女性の健康寿命は全国で最下位であるとの報告があったばかりであり、健康寿命の延伸を、また何らかの支援を受けないでいる期間を少しでも短くすることが大切である。健康維持には活動の量だけでなく、質が重要である。活動強度が測れる活動量計で、効果的な活動強度とその時間を知ることは大切なこと。また睡眠の質は様々な身体のトラブルと関連がある。運動は脳 BDNF を増やし認知症予防につながることを解説された。運動をする際に鍛える必要のある筋肉は下肢だけではないことなど、先生自身の経験を踏まえた健康維持へのモチベーションにつながるお話を参加者だけでなく、学生サポーターも真剣な表情で聞いていた。

2) 健康調査：

①基本データ年齢、性別、現症状、主観的幸福度、活動・運動習慣、食生活、睡眠（全員）

②一般調査：体重、血圧、握力（平光、学生サポーター2 名）

③ロコモ検査：2 歩幅、Timed Up & Go 時間（新川 学生サポーター1 名）

- ④認知機能評価：物忘れ相談プログラム・タッチエム（讃井・田村）
 - ⑤体組成（体内水分量、体脂肪率、筋肉量 他）（平岡、学生サポーター1名）
 - ⑥血管の硬化度とストレス測定（学生サポーター1名）
 - ⑦ヘモグロビン A1c（岩本、土肥）
 - ⑧唾液中 BDNF IGF-1 濃度測定（森田、学生サポーター1名）
 - ⑨身体活動量（活動量計；HJA-350IT）（森田 他）
 - ⑩精神的健康パターン診断調査（全員）
- 3) 結果説明と健康相談（田村・新川・学生サポーター1名）
- 今後の健康維持活動への動機づけになるよう、各調査結果を支援的に本人へ説明した。また、結果はファイリングして、本人にお渡しした。

6. 結果

阿賀地域在住高齢者 20 名を募集し 19 名が参加された。うち 1 名のみが 1 回目の参加で、ほとんどの方がリピーターである。平均年齢は 69.7 ± 5.3 歳であった。男性 10 名、女性 9 名で、睡眠は半数が何らかの不満足感を持ち、その不満足感のある全員が眠りが浅い時があると回答した。食事は 3 食しっかり摂取している方がほとんどで、排泄状態も良好であると答えていた。健康上で気になることは体重、筋力、認知症が上位であった。BMI は標準体重より高値を示す方は 5 名、標準からかなり多い方が 4 名、標準か僅かに over の方は 15 名であった。水分量が低い方は 2 名のみで、その 2 名も標準よりわずかに低い程度であった。歩行スピードや歩幅が標準を上回る方が多かった。HbA1c は高値の方もあったが、すでに診療を受けている方であった。自律神経測定値から精神的ストレスを感じている人は多かったが、ストレス対処能力は高い人が多く、身体的ストレスは低い人が多かった。精神的健康パターン診断調査は、全員が「はつらつ型」と「ゆうゆう型」であり、「ふうふう型」と「へとへと型」はいなかった。血管の老化が「良好」が 3 名、「注意」の段階が 10 名、「悪い」の段階は 4 名で、血管の弾力性は男性 2 名、女性 3 名が低い傾向にあった。物忘れ診断の得点は 12 点以下の人はないが、タッチエムは 40% 台の方もおられ、一方では 90% 以上の方もおられた。それぞれの項目間の関連について、今後、分析を進めていく。

7. 総括

本年度で 3 回目となる「未来の“健康”を守る集い」へ、前年度、あるいは前々年度に参加された方々が、少しずつ健康変化を感じつつも、現在できる健康管理法を生活の中に取り入れ、それぞれのペースで健康を維持する活動をされていた。精神的ストレスをコントロールし、他者とのかかわりも上手に継続していることもうかがえた。物忘れ診断で満点であってもタッチエムでは 40 点台の方もおられ、縦断的に健康チェックに参加し自己コントロールできるような健康支援を行う。そのためには、地域の住民の方にわかりやすい健康調査結果の提示と、それぞれの関心に見合う機器の選択が必要と思われる。また、今回、学生サポーターが 6 名参加した。異世代交流や互いの世代性発揮の場として、本事業が機能していくことを期待したい。



写真1 健康講座「運動と認知症予防」



写真2 公開講座を真剣に聞く学生サポーター



写真3 ヘモグロビン A1c と心理調査記入



写真4 A1c の自己採血



写真5 学生サポーターによる血圧測定等



写真6 ロコモティブシンドロームのチェック



写真7 血管の弾力性とストレスを測る



写真8 筋肉量や水分量を測定



写真9 2step 幅測定中



写真10 学生が自律神経系の調査をする

2018.03.24 第3回未来の健康を守る集いタイムスケジュール

日付	時間	場所	内容	担当
事前				
3月22日	14:00		お弁当・お茶・お茶菓子等の購入	讃井
3月23日	14:00	オープンコモンズ	調査表等印刷・ファイル準備 必要物品準備	全員
3月23日	14:00	オープンコモンズ	準備・セッティング:体重・血圧・握力計・Step Up&go・2歩歩幅・インボ ディ・エコー・トルーパーフィート・認知機能・血管健康とストレス・活動計・唾 液検査 → 相談 (氏名・年齢・性別・活動・食事・社会関係 心理調査)	全員
3月24日	9:30	オープンコモンズ	事前準備	讃井
	10:30	学生集合	サポーター養成講座	讃井・森田
			学生の担当操作確認	
	11:00	教員集合	担当教員と学生とで最終確認	全員
	12:00~12:45		昼食・休憩 (お弁当購入していますので、セミナー室で)	全員
	13:00	玄関	受付開始 随時オープンコモンズへご案内	田村・平岡・学生(皿田,北本,藪下)
	13:00	オープンコモンズ	調査票・バインダー配布準備	
		オープンコモンズ	早く来られた方がおられたら、バインダーをお渡しし、自記式調査記入依 頼、ペットボトル一本お渡しする。今回は調査が終わってからカフェを準備 していることをお伝えする	岩本・新川・平光・学生(松原,長岡,河 本,守本,木谷村)
	13:30	オープンコモンズ	・始まり (讃井) ・挨拶(山内先生)	
			写真を撮ることの了承	讃井
			講座開始	
			・プランディング	土肥
			・「活動と認知症予防」	
			・活動量・唾液採取等説明	
	14:00		講座終了 調査の手順を簡単に説明	讃井
			誘導開始 ①~⑥のテーブルから各担当者がバインダーをもって誘導す	各調査担当者が案内
	14:10		調査開始 自記式調査の調査記入依頼、担当者は測定結果を記入する	各担当
			・血圧・握力・体重等 健康パターン調査 終了した方のカフェ	岩本・平光・学生(長岡・木谷村)
			・インボディ2台 健康パターン調査	平岡・学生(松原)
			・ロコモ(2歩幅・Tims up & go)	新川・学生(藪下)
			・認知機能(物忘れ診断とタッチエム)::検査室は静かに・見ない ただしタッチエムははじめはフォローが必要	讃井・田村(途中から相談へ)
			・ストレスと血管健康度の測定	学生(北本)・田村
			・活動量計と唾液検査	森田・学生(河本)
			・健康相談	田村・讃井(途中から)
			・ヘモグロビンA1c	土肥 岩本
	15:00ころから		すべての調査が終了すれば、健康パターン調査以外はスキャンして、パ ソコンに入力する。結果を簡単に説明しファイルにしてお渡しする(参考 までに平均値等の記載したものを手元に置いておきます)。精 神的パターン検査は結果を計算して、説明後に大学で預かる。表に番 号が書いてあることを確認すること。	終わったところは、それぞれまだのど ろを手伝いに行く
	15:30		平光先生ありがとうございました	
	15:45		調査終了 お見送り	新川(学生へのアンケート前後)
	調査終了後	片付け	204講義室へ移動させる	全員
	16:30	片付け完了		全員
後日				
3月30日			報告書指定様式作成&統合研究センター年報担当分記載ご提出	讃井
4月~5月			教授会報告・対人援助研究センターへの報告書作成	讃井

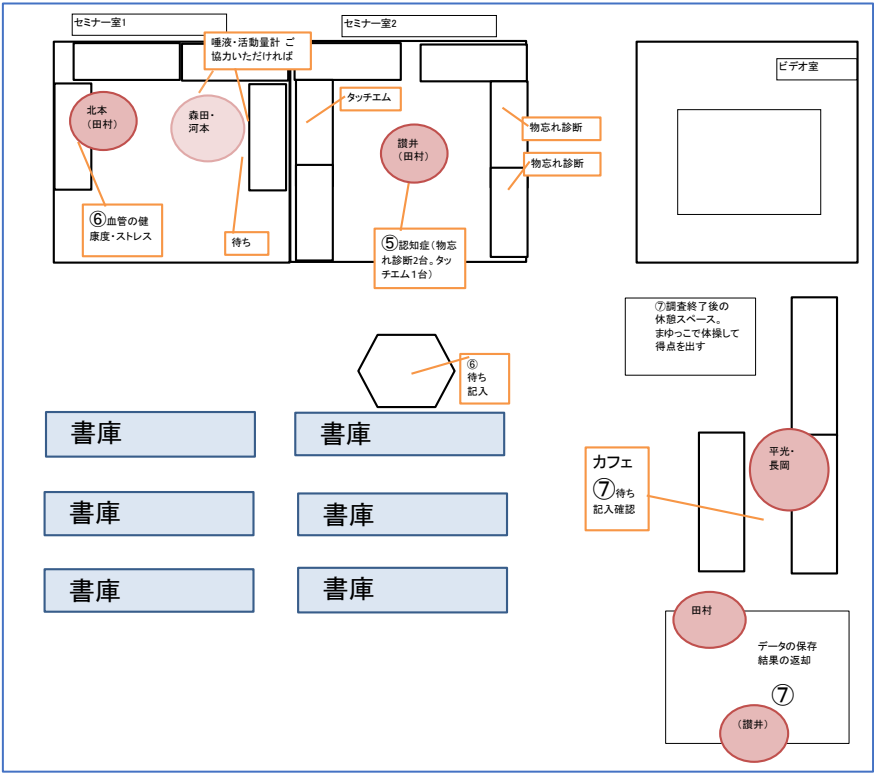
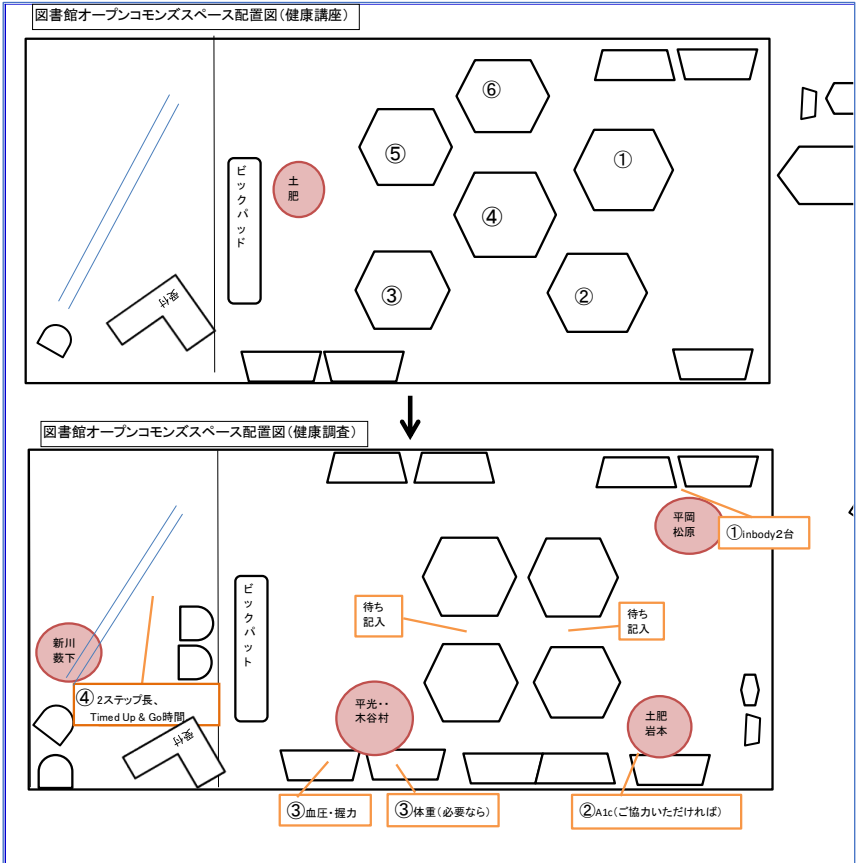


図 1 健康講座と健康調査の配置図