

## 活動報告

### 平成 28 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 風間栄子 岡田京子 森田克也

前信由美 田村和恵 久保田直子 弥富純子

山内京子 加藤重子

平成 28 年度私立大学教育研究活性化設備事業である「第 2 回 未来の“健康”を守る集い」を本学阿賀キャンパスのオープンコモンズ・スペースにおいて開催した。

開催日時	2017 年 3 月 26 日 (日) 13 : 30～15 : 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：「活動量で病気を予防！？」 講師：風間栄子・岡田京子
	健康調査：一般調査，身体調査，運動機能検査，認知機能評価，体組成，体内水分量，体脂肪率，筋肉量，バランス能力，超音波エコー（大腿筋肉厚測定），調査結果の説明と相談，身体活動量計貸与
対象	呉市阿賀地域に在住している高齢者
結果	阿賀地区住民 22 名が参加した。全員が欠食なく 3 食を摂取しており、ほとんどが運動習慣を持ち、友人との交流及び外出を行っていた。主観的幸福度も高い。身体的には多くの参加者が年齢相応の基準を上回っていた。今後は、現在の体調管理の維持と自己の体力に合った活動量を維持する支援が重要である。また外出回数の少ない方への本活動への参加を促す仕組みが必要である。

## 1. 趣旨

本事業の主旨は、本学阿賀キャンパス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、住民参画地域課題解決型学習プログラムの実施である。前年度に続き、本年度も以下の目的で地域の健康維持へのプログラムを実施した。

- ① オープンコモンズ・スペースとして地域に開放し、地域高齢者の身体的機能低下の予防、健康寿命の維持・向上についての学習・実践の場となる地域住民総合健康増進支援の実践
- ① 身体機能の正のスパイラル（適正水分量→筋力増強→嚥下能力→記憶力亢進→骨密度増加）に導く、町づくりへの取組の実施
- ② 学生の地域の課題解決への意識向上を目指した、住民参画地域課題解決型学習プログラムの実施

## 2. 実施日時

平成 29 年 3 月 26 日（日）13：30～14：00 健康講座「活動量で病気を予防？」

14：00～15：40 健康調査と健康相談

## 3. 実施場所

広島文化学園大学呉・阿賀キャンパス図書館 2 階 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：風間栄子 岡田京子

健康調査等：風間栄子 岡田京子 前信由美 田村和恵 久保田直子

倉田三貴 竹野由美 山内京子 森田克也 讃井真理

## 5. 実施内容

- 1) 健康講座：「活動量で病気を予防！？」
- 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  
②一般調査：身長，体重，血圧，握力  
③運動機能検査：2 歩行長，Timed Up & Go 時間  
④認知機能評価：物忘れ相談プログラム  
⑤体組成（体内水分量，体脂肪率，筋肉量他）  
⑥超音波（大腿部筋肉厚測定）  
⑦バランス能力（トゥルーフィート）  
⑧身体活動量（活動量計；HJA-350IT）
- 3) 結果説明と健康相談

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。



写真 1 健康講座（講師：風間栄子、岡田京子） 写真 2 健康調査（インボディと超音波）

## 6. 結果

阿賀地域在住高齢者 20 名を募集し 22 名が参加された。参加者は男性 9 名、女性 13 名で、平均年齢は  $68.3 \pm 7.3$  歳（46 歳 1 名を含め、60 歳～80 歳が 21 名）であった。この一年間に生活習慣に変化のあった参加者は 4 名で、いずれも改善したと答えた。全員が毎日 3 食を摂取しており、欠食があると回答した参加者はいなかった。22 名中 15 名は塩分を、8 名がカロリーに配慮して栄養摂取していた。友人との交流は週 1～2 回の 9 名、外出は週 3 回以上の 9 名が一番多かった。起床時間は全員が 5 時から 7 時と答え、就寝時間は 23 時の 8 名が一番多かった。

運動習慣のある参加者が 18 名で、最高で 24 年継続できている人もおられた。運動の内容はウォーキングが 11 名と一番多く、次いで体操、卓球、ゴルフ、エアロビクス、水中ウォーキング、登山、カーブス、腹筋等の回答もあった。運動の頻度はほぼ毎日行っている人が 6 名で、次いで月に 1～2 回 5 名、週 1～2 回および週 3 回以上の人は各 4 名であった。身体症状がある人は 11 名で、症状の詳細は高血圧 8 名、関節と骨 5 名、糖尿病 3 名で、半数の人は複合的に疾患と症状を持って生活している。主観的幸福度（VAS＝10 点満点）は  $8.6 \pm 1.1$  で 1 名を除き全員が 8.0 点以上で回答した。

健康調査の結果、血圧が年齢相応の基準値より高い人と、握力が年齢相応の基準に満たない人がそれぞれ 4 名であったが、2 ステップ長、Times Up & Go、筋肉厚が基準に満たない人はいなかった。認知機能はほぼ基準の得点を満たしていた。

## 7. 総括

今回の調査結果からは、参加者は概ね自己の身体的な健康状態を把握しながら、活動的な生活を維持されている。精神的な健康度も良好といえる。今後は、自己の健康状態、活動状態をより客観的に理解して、日常生活の中の「活動」を意識できるよう支援していく必要がある。そのことによって、病気の自己管理を行いながら、さらに自己にあった健康管理法を客観的に検討できる。そのために、昨年度からの変化等も併せて、詳細を分析していく予定である。また、今回は比較的、外出頻度の多い人が参加されていたが、今後は外出頻度が多

くない人についても、いかに今回のような集いの場に参加していただくかは、重要な課題である。さらに、今回は学内行事と重なったため実現はできなかったが、昨年実施したように、本学学生の教育的効果をも目指した実施に発展させていく必要がある。



写真3 2歩行長, Timed Up & Go 時間



写真4 バランス機能 (トゥルーフィート)



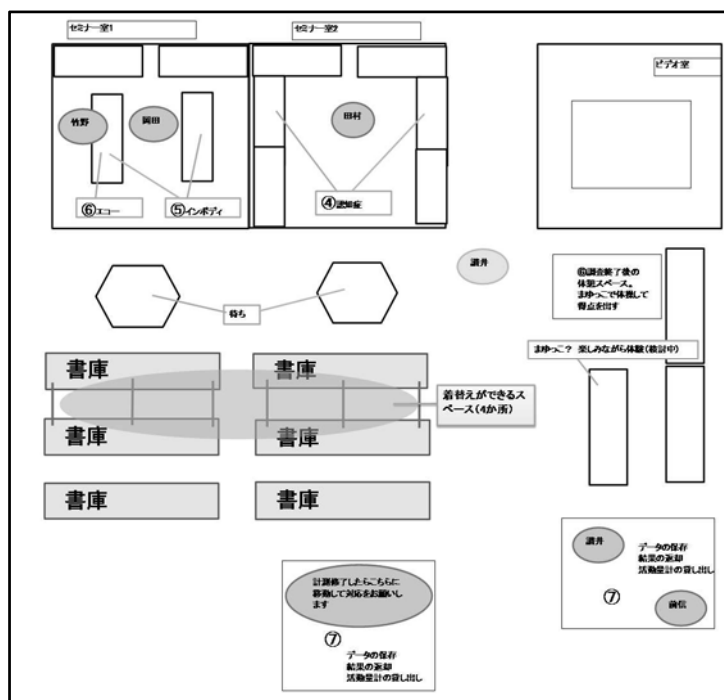
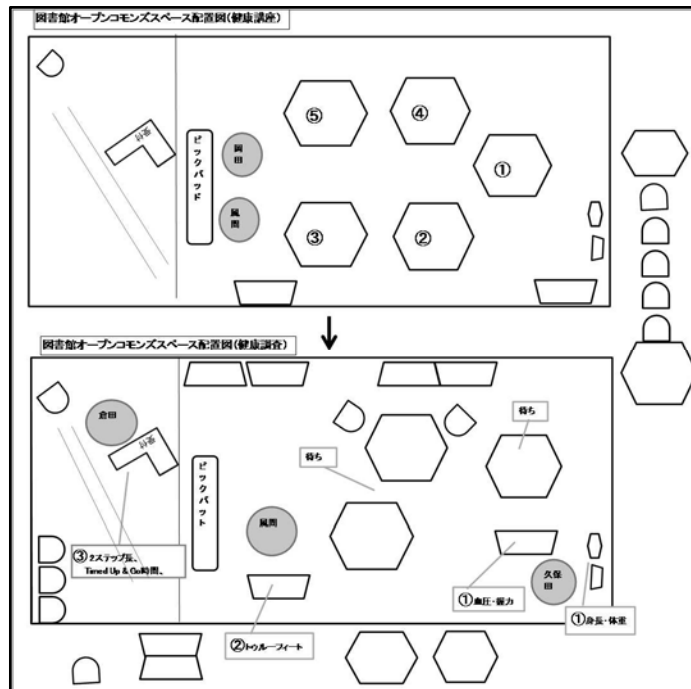
写真5 認知機能検査



写真6 調査の間で頭の体操



写真7 血圧測定 握力測定



## 健康講座と健康調査の配置図

## 資料 2

## 2017.03.26 第1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				
10月28日			2年次生「老年看護援助論Ⅰ」で学生の健康調査体験	岡田 風間
1月14日			日程調査開始	讃井
3月1日			パンフレット作成 参加依頼	岡田事務、老年教員
			日程最終調整	讃井 山内 加藤
			調査項目等調整	讃井 森田
3月9日			教授会報告	讃井
3月22日			機器確認（記録入力）	讃井 風間 岡田
3月23日			BIGPAD使用確認	風間 岡田 讃井
3月23日			お茶・お茶菓子等の購入	風間・岡田
			調査表等印刷・ファイル準備 必要物品準備	岡田・風間・讃井
前々日	AM	実習全体会		
3月24日	13:00	オープンコモンズ	準備・セッティング：身長・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・認知機能・活動計 → 結果（氏名・年齢・性別・活動・食事・社会関係 心理調査は讃井が準備）	讃井 風間 岡田 弥富
				風間 岡田
				（13:30～14:30讃井は別の会議へ）
	14:30	オープンコモンズ	事前の調査法の確認	讃井 風間 岡田
	15:30		一部調査実施	讃井 風間 岡田
	16:00～		BIGPAD使用状況確認	老年教員（担当者は体験OK）
3月26日	9:30	オープンコモンズ	教員集合	讃井・岡田・風間
	10:00		最終確認とシミュレーション開始	前信・田村・久保田・倉田
			超音波とインボディ測定方法調整（讃井：12:08安芸阿賀駅へ）	岡田 竹野
	11:30～13:00		順番に昼食・休憩	
	13:00	オープンコモンズ	担当者全員集合	全員
	13:00	玄関	受付開始 随時オープンコモンズへご案内	久保田 田村 倉田
		オープンコモンズ	バインダーをお渡しし、自記式調査記入 お茶とお菓子を出す）	風間 岡田 前信
	13:30	オープンコモンズ	講座開始	
			・始まり（讃井）・挨拶（山内先生） 会の主旨等	讃井
			講座開始	
			・導入（健康の維持）：5分	風間 岡田
			・活動と病気の予防[基本と応用]：20分	
			・調査の内容にふれて：5分	
	14:00		講座修了 調査の手順を簡単に説明	風間
			誘導開始 ①～⑥のテーブルから各担当者が誘導する	各調査担当者が案内
	14:10		調査開始	各担当（前信先生は①、その他
			巡回方法は別紙	状況で判断して動いて、讃井は
				インボディの着替え等で誘導）
			すべての調査が終了すれば、結果を簡単に説明しファイルにとじてお渡しする（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）	前信・讃井&調査が修了した教員全員で対応
	15:45		調査終了 お見送り	お見送りは教員全員で対応
	調査終了後	片付け		全員
	16:30	片付け完了		全員
後日				
3月31日 4月～5月			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 報告書確認と提出、教授会報告	讃井 讃井