

# 高齢者の健康増進・介護予防のための研究



講師 上村 一貴

## 研究分野

応用健康科学、運動疫学、リハビリテーション

## 研究内容

高齢者の要介護要因となる転倒・骨折、認知症、フレイル(虚弱)の予防を目的に、運動を中心とした、ライフスタイルへの介入方法の開発や効果検証を行っています。

## 私の研究のポイント

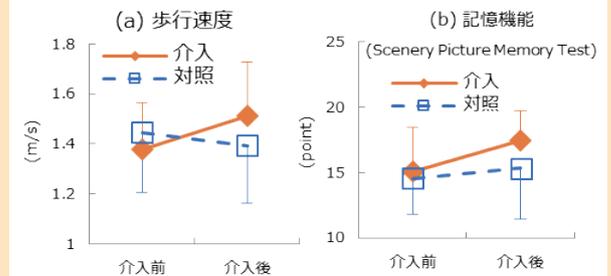
高齢者の介護予防や健康増進のために、地域での健康チェックや運動教室の開催を通じて研究を行っています。これまで、運動がヒトの健康にもたらす効果を身体的・心理的側面から明らかにしてきました。どうすれば運動や健康的な生活習慣を継続できるか、行動を変容できるかに着目し、地域で実現可能なプログラムの作成を目指しています。また、転倒リスク評価機器など医工産学連携による技術・製品開発の研究にも携わっています。

## REPORT リポート

- ◆健康教育の効果検証 (RCT)
- ・地域在住高齢者を対象。
- ・週1回・90分・24週間の教室。
- ・健康づくりについて、アクティブ・ラーニング<sup>(\*)</sup>。



教室の様子



健康教育を行った介入群で、歩行速度 (a) と記憶機能 (b) が改善し、介護予防への有効性を示唆した。