

プロジェクト名	桜楓散歩会
研究所名	健康栄養科学研究所(所長 山田 茂 教授)
設置開始	2011.7.20
設置終了	2014.3.31

■研究の進捗状況(研究員の活動実績含む)

1、広報

- ・桜楓散歩会リーフレット(1号、2号、3号)
- ・実践女子学園後援会会報(第88号)
- ・UR多摩平の森自治会ニュース(1288号、1318号)
- ・毎日新聞(2012年1月10日朝刊)

2、事業活動

- ・参加者募集のための説明会(講師:実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授 山田茂)
- ・週三回低強度の運動やレクリエーション等

3、講習会・講演会・報告会・公開講演会

- ・ノルディックウォークの講習会と講演会(講師:実践女子大学生生活科学部生活環境学科 准教授 佐藤健)
- ・体力テストと体組成結果の報告会(講師:実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授 山田茂)
- ・第一回実践女子学園健康栄養科学研究所 公開講演会テーマ “大学の社会貢献としての地域活動”  
「司会」実践女子大学生生活科学部生活環境学科 准教授 佐藤 健  
「開会の挨拶」学校法人実践女子学園理事長 井原 徹  
「我が国のスポーツ行政の動向～大学による地域貢献～」  
文部科学省 スポーツ・青少年局 スポーツ振興課 スポーツ連帯室長 森岡 裕策  
「日野市高齢者見守り支援ネットワークについて」  
日野市役所健康福祉部高齢福祉課長 小磯 弘美  
「活動内容の紹介と体力測定の結果報告」  
実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授 山田 茂  
「メタボリックシンドローム(肥満と血圧、血糖、血清脂質)」  
実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授 松島 照彦  
「高齢歩行者の交通安全」  
実践女子大学人間社会学部現代社会学科 教授 松浦 常夫  
「閉会の挨拶」  
実践女子大学生生活科学部食生活科学科 教授 ・ 実践女子学園健康栄養科学研究所 所長 山田 茂

4、学術論文

- ・山田 茂・長濱 華・大橋 文・野上 玲子・木崎 恵梨子:  
「高齢者に対する運動プログラムの実施がうつ傾向に及ぼす影響について」
- ・山田 茂・岩田 華苗・大橋 文・野上 玲子・木崎 恵梨子:  
「高齢者の運動習慣が自己効力感と体力に及ぼす影響」
- ・山田 茂・岩本 麻未・大橋 文・野上 玲子・木崎 恵梨子:  
「高齢者に対する身体活動及び、食事会などの活動がQOL・ADL・体力・体組成に及ぼす影響」

■現在までの達成度

多摩平の森に住む高齢者を対象に、週三回の低強度の運動やレクリエーションを行っており、その効果と実態について調査するために体力測定や身体組成計測や心理的テストを行った。その結果、低強度の運動であっても自己効力感の向上が見られた。また、握力や開眼片足立ち、上体起こしなど、筋力や筋持久力やバランス能力も向上した。さらに、高齢になるに従って一般的にうつ度が高くなることが知られているが、この度の運動やレクリエーション活動により、歩行能力の向上とうつ度が低下した。本会は学生が高齢者の健康と生活に対する知識や課題を見つけることやコミュニティ作りの手段・方法を習得させる教育的な場となっている。世代を超えた交流の中で互いを理解するために、言葉遣いや、気配りなど、お付き合いの仕方を学んでいる。高齢者同士あるいは若者との高齢者の大切なふれあいの場になり、将来予想されるコミュニティーのありかたや人間形成のmodel形成の場となりつつある。

■次年度以降の研究(見込み)

UR多摩平の森に住む高齢者の歩行実態調査や、安心して散歩できる安全な散歩マップの作成を行う。また、去年同様にUR多摩平の森に住む桜楓散歩会参加の高齢者に対する身体活動やレクリエーションの活動実施が体力QOL・ADL・体力・体組成等に及ぼす影響について調査研究する。今年度は、食知識・食習慣・食行動・食意識等についても調査研究を進める。

■代表的な研究成果(雑誌、学会発表、図書等)

平成23年度(2011)実践女子学園健康栄養科学研究所報告書