

研究区分	教員特別研究推進（地域振興）
------	----------------

研 究 テーマ	静岡県在住高齢者の座位行動時間と身体的フレイルの関係				
研究組織	代 表 者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子
	研究協力者	所属・職名	看護学部・准教授	氏名	加藤 京里
		所属・職名	看護学部・講師	氏名	加納 江理
		所属・職名	看護学部・非常勤	氏名	萩原 彩乃
		所属・職名	浜松医科大学医学部・教授	氏名	永谷 幸子
	発 表 者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子

講演題目
静岡県在住高齢者の座位行動時間と身体的フレイルの関係
研究の目的、成果及び今後の展望
【研究の目的】 本研究は、高齢者における座位行動時間と身体的フレイルとの関連を明らかにすることを目的とした。近年、身体活動量の低下に加え、長時間の座位行動そのものが健康に悪影響を及ぼすことが指摘されている。しかし、国内において座位行動時間と身体的フレイルとの関連を検討した報告は十分とはいえない。そこで、地域で実施した健康講座に参加した 65 歳以上の高齢者を対象に、座位行動時間と身体的フレイル指標との関係について検証した。 【研究の成果】 健康講座に参加した高齢者 28 名を分析対象とした。対象者の身体的フレイル判定は、フレイル 1 名、プレフレイル 8 名、非フレイル 19 名であった。対象を座位行動時間により「8 時間以下群」と「8 時間超群」に分類して群間比較を行った。その結果、座位行動時間が 8 時間を超える群では、8 時間以下の群と比較して、疲労感および身体的フレイル判定の割合が有意に高かった。 一方、年齢、BMI、握力、下腿周囲径、骨格筋量、歩行速度などの身体的指標については、両群間で有意差は認められなかった。 本研究により、長時間の座位行動は高齢者の身体的フレイル、とりわけ主観的疲労感と関連する可能性が示唆された。高齢者のフレイル予防には、座位行動時間の把握だけでなく「疲労感の有無」に着目することが重要であり、疲労感がある高齢者には、活動量を保つための支援（休養の工夫・無理のない運動習慣づけ）が必要であると考えられる。 【今後の展望】 今後は対象者数を増やし、座位行動時間とフレイルとの関連について、より精度の高い検証を行う必要がある。また、疲労感に着目した介入方法の検討や、地域在住高齢者を対象とした実践的なフレイル予防プログラムへの応用可能性を検討する。本学における地域連携活動や健康支援プログラムへの展開を視野に入れ、教育・研究・社会貢献の一体的な推進につなげたい。本研究で得られた知見は、地域高齢者の健康支援のみならず、本学における地域連携活動や健康教育プログラムの充実にも資する成果である。今後は、本研究の結果を授業や演習に還元し、学生が地域高齢者の健康課題を具体的に理解できる教育内容の充実につなげたい。