

## 地域在住高齢者の健康増進のための疫学研究

## ～フレイルや認知症予防のための調査研究～

理学療法学科 高齢者・地域理学療法学領域 井平光 准教授

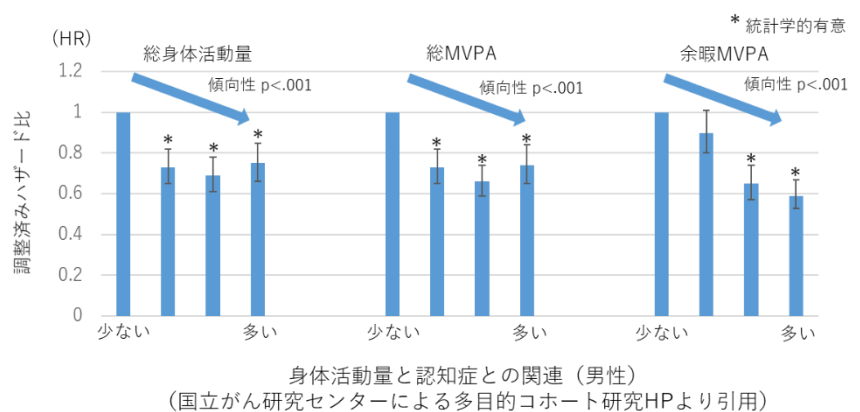


## Q. どのような研究をされていますか？

A. 我々のグループでは、高齢者の健康増進を目的とした疫学研究に取り組んでいます。高齢社会である日本において、高齢者の健康的な生活を支援することは重要な課題です。健康的な生活を営むためには、運動機能と認知機能がともに自立していることが大切で、その後の要介護状態を予防することに繋がります。運用機能低下予防（フレイル予防）と認知機能の低下予防（認知症予防）のために、高齢者のどのような生活習慣（運動・食事など）やライフスタイル、あるいは環境的な要因が関連しているのかを調査しています。

## Q. これまでどのような研究をされてきましたか？

A. 国立がん研究センターにより実施されている多目的コホート研究のデータを利用し、日本人男性において職業性の座位時間が長いと、いくつかのがん罹患リスクが高まる可能性を明らかにしました。また、余暇の身体活動が多いことが、高齢期の認知症リスク低下に関わることも報告しています。また、北海道に在住の高齢者の閉じこもり予防のために、郵送による運動と栄養指導の介入によって、意欲的な活動を動機づけられる可能性も明らかにしました。このように、地域に密着して、健康課題を解決する取り組みを、札幌医科大学と自治体が連携しながら取り組んでいます。興味がある方は、ぜひ我々の研究室にいらしてください。



## Q. 将来の展望をお聞かせください。

A. 日本人の平均寿命の長さは世界有数ですが、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる期間である健康寿命も延伸する必要があります。高齢者の健康増進のための疫学研究は、そのための第一歩であり、リハビリテーション分野においても、活発な研究活動が続ける必要があると考えています。我々は、国立がん研究センター、国立長寿医療研究センターなど高度国立研究機関との共同的研究成果を通じて、社会に貢献していきます。



## もう少し知りたい!と思った方はこちらへ

・理学療法学科 高齢者・地域理学療法学 URL

➡ [https://web.sapmed.ac.jp/jp/school/health/course/pt/pt\\_kourei-chiiki.html](https://web.sapmed.ac.jp/jp/school/health/course/pt/pt_kourei-chiiki.html)