

平成24年度 プロジェクト研究所業績報告書（中間報告）

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（4号、5号、6号）

実践女子学園桜むすび（vol.3）

UR多摩平の森自治会ニュース（1327号）

2、事業活動

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

日常生活の基本動作－エクササイズ－の講習会と講演会（講師：春山文子）

体力テストと体組成結果の報告会（講師：山田茂）

公開講演会（講師：大久保洋子・須賀由紀子・辛島順子・佐藤健）

4、卒業論文

- 1) 高齢者の運動が自己効力感と体力に及ぼす影響
- 2) 高齢者の運動と栄養との関連性
- 3) アスパラギン酸マグネシウム摂取が高齢者の運動機能・体組成に及ぼす影響
- 4) 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、前年度と同様に活動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測定・心理的テストを行った。その結果、自己効力感・QOL・ADL・体組成の項目で、前年度から大きな増減はみられず現状維持の状態であった。加齢により筋力の低下、さらに自己効力感・QOL・ADL が低下することが知られているが、プロジェクト活動によって低下を防ぐことができた。学生が高齢者と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・方法を習得させる良い機会となった。世代を超えた交流の中で言葉遣いや、気配りなど、社会的モラルを学んだ。

■次年度以降の研究（見込み）

高齢者のトレーニング効果が筋量の増加として身体組成における効果が観察されている。このデータは他の研究者の報告と一致している。しかしながら、運動機能が筋量の増加と必ずしも一致していないことから、サルコペニア（老化に伴う骨格筋量と筋力の低下）に何らかの身体的背景が存在するものと考えられる。そこでこれまでの、測定結果を再検討し、疾病や栄養などの条件について検討

する。

学生のこれまでの活動から高齢者と一緒に行った活動についての心理的な変化や身体的な変化について、質問指標などから教育的効果について検討したい。

■研究活動における成果

(1) 研究成果（雑誌、学会発表、図書等）

- 1) 平成 24 年度（2012）実践女子学園健康栄養科学研究所報告書
- 2) 第 59 回日本栄養改善学会術総会で発表（平成 24 年 9 月 12～14 日）
- 3) アメリカ細胞生物学会で 3 演題発表（平成 24 年 12 月 14～19 日）
- 4) 台湾で行われた生理学会で発表 7th FAOPS Congress Abstract (p200)

(2) 学生・生徒の教育及び支援に関する還元

学生の教育及び支援に関する還元は、高齢者の実態を把握できるように卒論の課題として行い、毎年まとめている。今年も 4 人の学生が独自の視点で卒論をまとめた。卒論発表会に高齢者の方々を招待して、1 年間の学生の活動についてお知らせする機会をもった。また、高齢者がお住まいの UR 多摩平の森の活動に学生も積極的に参加し、交流を図った。