

地域在住高齢者の介護予防に関する研究-ジェンダーの視点を踏まえた取り組み-



【池袋キャンパス】健康メディカル学部 理学療法学科 准教授

知脇 希 Chiwaki Nozomi

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 地域・高齢者・ジェンダー



研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

SDGs 目標 5 : ジェンダー平等を実現しよう

個人の健康状態は、生物学的な性差のみならず、社会的役割や文化的背景から形成されるジェンダーの影響を受けていると考えています。このジェンダーの視点を介護予防事業の設計・実施に取り入れています。そして介入の効果を検証しました。

①女性を対象とした尿失禁対策講座

尿路や生殖器の構造には大きな性差があり、女性は男性に比べて尿失禁の有症率が高い傾向にあります。その一方で、実際の受診率は低いことが報告されています。また、女性は家事や介護などのケア役割を担っている場合も多く、高頻度の外出が困難なケースも少なくありません。

そこで本事業では、腹圧性尿失禁に対して推奨されている非侵襲的アプローチである「骨盤底筋トレーニング」を中心とした、全3回（月1回）の尿失禁対策講座を実施しました。

その結果、受講生の尿失禁症状において一部改善が認められました。

②男性を対象とした健康講座

全7回（月1回）、複数学科の教員が連携し、男性限定の講座を実施しました。身体機能の改善には運動だけでなく栄養管理も不可欠ですが、現在の高齢男性は栄養や調理を学ぶ機会が少なかった世代であることを考慮し、プログラムに栄養に関する講座と調理実習を組み込みました。

その結果、受講生の筋力向上や転倒不安感の軽減が認められただけでなく、日々の食生活において栄養を意識する変化も見られました。

学生との研究では、地域在住高齢者の健康行動について調査をおこなっています。通いの場に集う男性高齢者のインタビュー調査では、通いはじめた理由や継続要因に、調理室が関連していました。

今後も地域での調査を実施する予定です。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

健康増進、介護予防事業の実例と効果を示し、人々の健康に寄与できればと考えています。また、理学療法士の地域事業参画拡大に繋がりたいと考えています。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

- ・「介護予防事業における女性高齢者対象の尿失禁対策プログラムの効果」
- ・「高齢男性を対象とした健康講座の効果に関する研究」
- ・「東京都理学療法士協会地域活性局支部活動に関する調査報告」