

Title	地域在住高齢者身体活動促進の普及・継続/認知症予防・早期発見支援システム構築
Sub Title	Promotion of physical activity/support system in prevention and early detection of dementia among community-dwelling elderly.
Author	小熊, 祐子(Oguma, Yuko)
Publisher	慶應義塾大学
Publication year	2018
Jtitle	学事振興資金研究成果実績報告書 (2017.)
JaLC DOI	
Abstract	<p>昨年度から継続して実施している藤沢市の小グループ運動介入グループの支援を継続し、2年後調査を計8グループ144名に実施した。並行して、身体活動促進の普及・継続のためのマルチレベルのアクションおよび、課題の整理と対策を実施してきた。</p> <p>小グループの醸成・継続では、7月に交流会を実施した。上記8グループの参加者と市民を中心に、関連組織も参加した。10月には身体活動推進に関わる4団体も含め、市と共催で健康ミーティングを開催した。また老人クラブ連合会では、研究成果を実感し、組織的にプラス・テンを実施していくことになった。研究班では、体力測定をはじめとした健康チェック実施マニュアル等を成果として還元し、支援した。その他、老人クラブでの実施が町内会に広がったり、農協等の別コミュニティへの広がりもみせている。1グループでは研究非参加者に対し、リーダーや協力が主導して体力測定会を開催した。</p> <p>地域コミュニティでの運動実施の成果は、市事業のグループ運動団体登録制度や各種体操・リーダー講習会等に反映された。さらに関連団体や研究参加者からの拡大を期待し、市の集中プロジェクトともリンクしてプラス・テンを伝えるバッジ、クリアファイルを作成した。いずれも好評で、口コミを通じた普及のきっかけになるものと考えられる。</p> <p>体力測定は、2年後経過でも継続者では効果が明らかであった2ステップテスト(1.34⇒1.38, n=65), 30秒間座り立ち(22⇒25回, n=67)は自主的に行う際にも有益であり、グループ内やボランティアとともに実施可能と考えられた。認知機能では、CADi値は維持できており、低い者には気配りをするなど、経過を追うことに意義があると考えられた。ボランティア、地域NPO、大学、行政などがかわる機会としても有益である。</p> <p>IT化については、地域のネット環境には限界があり、別途整備した上で、広く使用可能なものを検討することとした。</p> <p>We held exchange meeting for the small groups in July. Participants of the above eight groups, other citizens and those in related organizations joined the meeting. In October, a health meeting was held jointly with the city including four organizations involved in promoting physical activity. At the elderly club association, they also realized the research results, and they decided to implement the physical activity promotion systematically by themselves. In one group, leaders and collaborators led the non-participating elderly to hold physical fitness measurement sessions. The results of the exercise implementation in the local community were reflected in the exercise group registration system of the city business, various workshops for exercise gymnastics and exercise leaders. We also created the badge and the clear-file collaborating with the city's intensive project. Both are popular, and it is considered to be a catalyst for spreading through word of mouth.</p> <p>Physical fitness measurement will be voluntarily conducted for the 2-step test (1.34 ⇒ 1.38, n = 65), 30-second chair rising test (22 ⇒ 25 times, n = 67), the effect of which was clear in the follower even after two years. It was also beneficial and was thought to be feasible with the group and volunteers. Regarding the cognitive function, CADi value was maintained. CADi can be used regularly for the assessment of early cognitive decline.</p> <p>Regarding IT conversion, we decided to consider what is widely available after having established limitations on the regional net environment, and separately prepare it.</p>
Notes	
Genre	Research Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=2017000002-20170336

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

研究代表者	所属	スポーツ医学研究センター	職名	准教授	補助額	1,000 千円
	氏名	小熊 祐子	氏名（英語）	Yuko Oguma		
研究課題（日本語）						
地域在住高齢者身体活動促進の普及・継続/ 認知症予防・早期発見支援システム構築						
研究課題（英訳）						
Promotion of physical activity/ support system in prevention and early detection of dementia among community-dwelling elderly.						
研究組織						
氏名 Name		所属・学科・職名 Affiliation, department, and position				
小熊祐子 (Yuko Oguma)		スポーツ医学研究センター・准教授				
三村 将 (Masaru Mimura)		医学部精神神経科・教授				
武林 亨 (Toru Takebayashi)		医学部衛生学公衆衛生学教室・教授				
小松浩子 (Hiroko Komatsu)		看護医療学部・教授				
仰木裕嗣 (Yuji Ohgi)		大学院政策・メディア研究科・教授				
1. 研究成果実績の概要						
<p>昨年度から継続して実施している藤沢市の小グループ運動介入グループの支援を継続し、2年後調査を計8グループ144名に実施した。並行して、身体活動促進の普及・継続のためのマルチレベルのアクションおよび、課題の整理と対策を実施してきた。</p> <p>小グループの醸成・継続では、7月に交流会を実施した。上記8グループの参加者と市民を中心に、関連組織も参加した。10月には身体活動推進に関わる4団体も含め、市と共催で健康ミーティングを開催した。また老人クラブ連合会では、研究成果を実感し、組織的にプラス・テンを実施していくことになった。研究班では、体力測定をはじめとした健康チェック実施マニュアル等を成果として還元し、支援した。その他、老人クラブでの実施が町内会に広がったり、農協等の別コミュニティへの広がりもみせている。1グループでは研究非参加者に対し、リーダーや協力者が主導して体力測定会を開催した。</p> <p>地域コミュニティでの運動実施の成果は、市事業のグループ運動団体登録制度や各種体操・リーダー講習会等に反映された。さらに関連団体や研究参加者からの拡大を期待し、市の集中プロジェクトともリンクしてプラス・テンを伝えるバッジ、クリアファイルを作成した。いずれも好評で、口コミを通じた普及のきっかけになるものと考えられる。</p> <p>体力測定は、2年後経過でも継続者では効果が明らかであった2ステップテスト(1.34⇒1.38, n=65)、30秒間座り立ち(22⇒25回、n=67)は自主的に行う際にも有益であり、グループ内やボランティアとともに実施可能と考えられた。認知機能では、CADi値は維持できており、低い者には気配りをするなど、経過を追うことに意義があると考えられた。ボランティア、地域NPO、大学、行政などがかわる機会としても有益である。</p> <p>IT化については、地域のネット環境には限界があり、別途整備した上で、広く使用可能なものを検討することとした。</p>						
2. 研究成果実績の概要（英訳）						
<p>We held exchange meeting for the small groups in July. Participants of the above eight groups, other citizens and those in related organizations joined the meeting. In October, a health meeting was held jointly with the city including four organizations involved in promoting physical activity. At the elderly club association, they also realized the research results, and they decided to implement the physical activity promotion systematically by themselves. In one group, leaders and collaborators led the non-participating elderly to hold physical fitness measurement sessions.</p> <p>The results of the exercise implementation in the local community were reflected in the exercise group registration system of the city business, various workshops for exercise gymnastics and exercise leaders. We also created the badge and the clear-file collaborating with the city's intensive project. Both are popular, and it is considered to be a catalyst for spreading through word of mouth.</p> <p>Physical fitness measurement will be voluntarily conducted for the 2-step test (1.34 ⇒ 1.38, n = 65), 30-second chair rising test (22 ⇒ 25 times, n = 67), the effect of which was clear in the follower even after two years. It was also beneficial and was thought to be feasible with the group and volunteers. Regarding the cognitive function, CADi value was maintained. CADi can be used regularly for the assessment of early cognitive decline.</p> <p>Regarding IT conversion, we decided to consider what is widely available after having established limitations on the regional net environment, and separately prepare it.</p>						
3. 本研究課題に関する発表						
発表者氏名 (著者・講演者)	発表課題名 (著書名・演題)	発表学術誌名 (著書発行所・講演学会)	学術誌発行年月 (著書発行年月・講演年月)			
Tajima T, Saito Y, Kato R, Kibayashi Y, Miyachi M, Lee IM, Oguma Y	Awareness of physical activity promotion, physical activity, and sedentary behavior in elderly Japanese	J Phys Fitness Sports Med	2018年2月			
Takechi S, Yoshimura K, Oguma Y, Saito Y, Mimura M	Relationship between Social Capital and Cognitive Functions among Community-Based Elderly	Advances in Alzheimer's Disease	2017年6月			
齋藤義信, 小熊祐子, 田島敬之, 加藤梨里, 木林弥生, 宮地元彦, 武林亨	地域在住高齢者における個人レベルのソーシャル・キャピタルと身体活動との関連: 横断研究	体力科学	2018年3月			

Komatsu H, Yagasaki K, Saito Y, Oguma Y	Regular group exercise contributes to balanced health in older adults in Japan: a qualitative study	BMC Geriatr	2017年8月
Saito Y, Oguma Y, Tanaka A, Kamada M, Inoue S, Inaji J, Kobori Y, Tajima T, Kato R, Kibayashi Y, Narumi Y, Takeuchi A, Miyachi M, Lee IM, Takebayashi T	Community-wide physical activity intervention based on the Japanese physical activity guidelines for adults: A non-randomized controlled trial	Preventive Medicine	2017年11月
Oguma Y, Saito Y, Tajima T, Kato R, Miyachi M, Takebayashi T	Physical activity, fitness and cognitive function among community-dwelling elderly - baseline data of Fujisawa Plusten Project.	The 64th annual meeting of American College of Sports Medicine	2017年5月
柴知里, 小熊祐子, 齋藤義信, 鳴海有美	高齢者地域コミュニティの身体活動継続に関わる特徴の比較検討: ふじさわプラス・テンプロジェクトより	第26回日本健康教育学会学術大会	2017年6月

