健康長寿を支える軽運動の効果

看護学科（基礎看護学）
看護学研究科（看護技術学）　永谷　幸子

● 連　絡　先　　TEL：054-202-2924
E-Mail：nagaya@u-shizuoka-ken.ac.jp

キーワード　認知機能，軽運動，脳血流，フレイル，近赤外線分光法，介護予防，起立性低血圧

人生100年時代といわれる今、高齢期をどのように過ごすかが大きな課題になっています。私の研究の目標は、高齢者が自分の力でイキイキと生活できる期間をできる限り延ばすことです。この目標を達成するために、私は運動の効果に注目しています。なぜならば、息が切れる程度の運動を定期的に行うと、脳の血流が増えそれに伴い認知機能が高まることが知られているからです。一方で推奨される強度（息が切れる程度）の運動を、高齢者が継続的に行うのは難しいとも考えています。ですから、例えば、座った状態や寝た状態でできるような簡単な運動で、認知機能を高めることができないだろうかと考えています。足の関節を動かすような軽運動の認知機能に対する効果を示すことができれば、今まで運動をあきらめていた高齢者への応用が可能になると考えています。

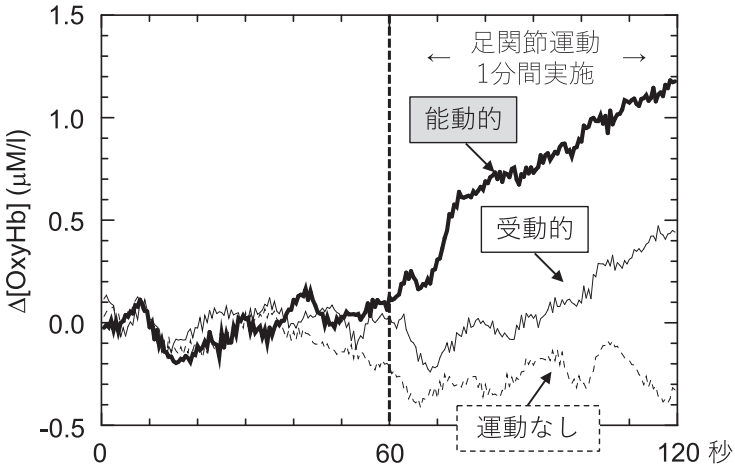

図１．足関節運動の脳血流に対する効果

仰臥位で足関節運動（能動的／受動的）を１分間続けると、運動をしない場合と比べて、有意に脳血流（OxyHb）が高くなることが明らかになった。

アピールポイント　理学療法学や歯科衛生学などの共同研究者とともに高齢者の生活を支える活動を展開しています。