

高齢者水中運動プロジェクト

プロジェクトメンバー:那須裕、岩月和彦、北山秋雄、喬炎、奥野茂代、田村正枝、野坂俊弥、藤垣静枝、戸田由美子、御子柴裕子、岩崎朗子、本田智子、秋山知也、田中高政、酒井久美子

発足の背景と目的:平成7年長野県看護大学開学時に、長寿県である長野県を研究する目的で研究プロジェクト「高齢者の健康と日常生活に関する研究」が老年看護学の奥野茂代教授を中心に、成人、精神、母性、形態機能などの各看護学講座のメンバーはもとより、社会学、体育学、健康保健学などの分野からも参加を見て、長野県看護大学特別研究費の援助を受け、4年間継続された。そして、大学に温水プールが設置された平成11年に、これまでのプロジェクトを引き継ぐ形で、高齢者のヘルスプロモーション活動を、水中運動講座を通じて実施する試みが行われることになった。

その目的は、水中運動を継続実施することにより、高齢者の身体的、精神的、社会的健康度がどのように維持・向上するかを確認し、高齢者にふさわしい水中運動のプログラムを開発することである。

メンバーの推移:(下線は新規参入者、**太字はその期終わりにメンバーを抜けた人**)

平成11年～平成16年3月：那須裕、奥野茂代、田村正枝、岩月和彦、山田幸宏、野坂俊弥、岩崎朗子、雨宮多喜子、池田紀子、小林美子、永井伸夫

平成16年4月～平成18年3月：那須裕、奥野茂代、田村正枝、岩月和彦、野坂俊弥、藤垣静枝、藤原聡子、岩崎朗子、戸田由美子、御子柴裕子、田中高政、本田智子、酒井久美子、**山田幸宏**、**堀内美和**

平成18年4月～平成19年1月：那須裕、奥野茂代、田村正枝、岩月和彦、喬炎、野坂俊弥、藤垣静枝、藤原聡子、岩崎朗子、戸田由美子、御子柴裕子、田中高政、本田智子、酒井久美子、**楊箸隆哉**

活動内容：

平成11年度には水中運動教室の試行(12回)を行い、平成12年度より、年24回の水中運動講座を開始した。平成13年度には、継続者と新規参加者用の2クラスを開講し、平成15年度より、継続者のクラスを2つにして、計3クラスを実施して現在に至っている。

現在、毎月第2、第4水曜に3つのクラスを実施し、第3水曜に継続者の混合クラスを開講している。インストラクターは一貫して野口利香健康運動指導士に依頼しており、講座には必ず研究メンバーが参加している。8名の方々はこの8年間継続参加しており、毎年30余名の新規参加者を迎えている。参加高齢者の皆様は水中運動講座のみならず、本学が開催する各種行事、公開講座、学園祭等にも常に顔を出して下さり、他の研究プロジェクトに対しても積極的に参加して下さる。またこの3年間、老年看護学実習の場としても本講座を使っていたいただいている。平成18年6月にはミラノで開催された「国際労働衛生会議」においてこれまでの研究成果を発表した。

昨年来、楊箒教授、北山教授、岩月教授の尽力により完成したデータベース・システムを有効に活用して今後研究成果を公表してゆくこと、新たな研究メンバーの確保、等がこれからの課題である。

助成金：

平成 11 年度～14 年度；長野県看護大学特別研究費

平成 14 年度～16 年度；日本学術振興会科学研究費基盤研究（C）代表（那須裕）

平成 17 年度～19 年度；日本学術振興会科学研究費基盤研究（C）代表（岩月和彦）

