



高齢者の幸せに役立つ新しい知見を つくりたい

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 助教

今井 あい子



let's access



この QR コードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます

学位授与の年月	2020 年 9 月
学位論文のタイトル	地域在住高齢女性の抑うつ予防に 有効な身体活動の種類と強度
指導教員名	真田 樹義
研究領域	応用健康科学
キーワード	抑うつ・身体活動・低強度・生活活動・ 地域在住高齢者

学位取得を
目指した
きっかけ

作

業療法士として障害を有した方々に関わるなか、特に高齢者においては、病前や受傷前の体力が、その後の能力面の回復に関連することを実感した。そのため、健康な時期にある高齢者への予防的支援に興味を持った。なかでも、高齢期では避けがたい様々な喪失による精神的な落ち込み（抑うつ）に対して、現実的かつ継続的な支援方法を探求したいと考えるようになった。そこで、高齢者を含め身体活動処方に精通する立命館大学スポーツ健康科学研究科の真田樹義先生の門戸を叩いた。

在学中

研

究テーマや具体的な研究計画の決定までに時間を要したが、博士論文を構成する研究課題の一部が、日本学術振興会の科学研究費補助金に採択され、愛知県にて地域在住高齢者への縦断調査を開始することができた。調査実施に必要となる自治体との協力関係の構築、地域住民への案内、使用会場の調整、研究協力者の依頼や取りまとめ等は、仕事と並行した実施であり大変苦労した。しかし、一連のデータ収集以上に苦労したのは英語での論文作成であった。一歩進んで二歩下がる状態の私を気長に導いてくださった真田先生、栗原先生には、指導者としての在るべき姿を教えていただいた。

現在

学

位取得後、博士論文の作成過程で得られた新しい研究テーマで科学研究費補助金の採択を受けることができた。新たな研究のスタートを前に、不安もあるがワクワクする気持ちが湧いてくる。私が立命館大学スポーツ健康科学研究科に入学し、最も良かったと思う点は、「研究は楽しい」という気持ちを育んでいただけた点である。研究の面白さ、楽しさを背中で教えてくださった先生方、充実した研究環境を整えてくださった皆さまに心から感謝している。また、学位を取得した現在、自分の道程を振り返ると、悩んで苦しんだ時間、試行錯誤した時間、考え続けた時間こそが、私の研究者としての力に繋がっていると感じている。

将来像

運

動は心身の健康に役立つことは周知の事実である。しかし、便利な道具に溢れた現代社会で運動の生活への定着は難しい。特に、虚弱な高齢者では、新たな活動の導入や継続に対するハードルは高いと思われる。私は、継続しやすい身体活動として低強度の生活活動に着目している。今後は、高齢者（特に虚弱者や後期高齢者）における低強度の生活活動の可能性を探求し、実用性の高い支援方法を明らかにしたいと思っている。加えて、研究指導者の立場としては、学生に研究の楽しさを感じてもらえるよう導きたい。また、作業療法士による高齢者への健康づくり支援は発展途上であり、作業療法士の専門性を活かした関与の在り方を確立したい。

一步踏み出せば、世界が広がります！