

研究者紹介（和歌山大学）

準備中

人材育成プログラム: 国立大学法人和歌山大学

【所在地】 和歌山県和歌山市栄谷930番地

【担当者氏名等】 研究協力課

TEL:073-457-7576、 FAX:073-457-7030

地域イノベーション戦略実現のために必要な人材像:

本事業では高齢者の健康維持・増進を推進するために、食と健康・運動に関する専門的な知識を幅広く身に付け、さらに高度な実践的スキルを有したインストラクターを創出する。この人材育成を成し遂げることで、和歌山県の地域性を考慮した、高齢化社会に対応した独自性豊かな地域活性化を目指す。

現在の地域の現状、課題:

現在、和歌山県の高齢化率は2011年調査で27.5%、全国でも6位、近畿圏では1位である。10年後には35%に達し、超高齢時代に適応した具体的な健康支援策が急務となっている。さらに和歌山県の介護認定率は、全国3位(介護認定率:和歌山県19.8%:全国16.2%)と上位であり、高齢者の介護予防や健康増進事業の新たな戦略的健康プログラムの創設が重要な課題である。特に高齢者の介護予防や健康増進の観点から重要な解決策として運動器の機能向上トレーニングプログラムを中心とした生活習慣病のリスク軽減、食生活の改善、認知症の予防策などの複数の有効性の高いプログラムが融合され、効率性のよい高齢者のための健康支援プログラムの開発が求められている。和歌山県では、介護予防を目的として「わかやまシニアエクササイズ」運動プログラムを和歌山県と和歌山大学が共同で開発し、県下全ての市町村で活用されている。現在では高齢者自主活動支援グループの育成が進み、県下150カ所、約5,000人の方々が運動を核として地域コミュニティを形成し活動を実践している。その取組は、年々活性化している。しかし、そのプログラムはエビデンスに基づく体力向上のためのトレーニングプログラムが中心であり、地域性に合った食品や食生活に対応した健康や生活習慣病対策、認知症予防の複合的プログラムではないことが問題である。そのために具体的な複合プログラムの開発と普及するための人材育成が急務になっている。

具体的な概要:

和歌山県民の健康寿命(日常生活のなかで介護を必要としない自立した生活が過ごせる期間)を延ばすために、運動、栄養、休養など生活習慣の大きな見直しが必要である。特に高齢者の体力や健康度を高めるためには、バランスのとれた食事と運動のコンビネーションが重要である。今年度は食事と運動を組み合わせたエビデンスに基づく高齢者のための運動プログラム(ハイパワー高齢者自立支援プログラム)の開発を行い、専門性の高い人材育成と地域で活動する高齢者のリーダー育成のための指導者用運動プログラムを完成させた。

実施結果：

地域イノベーション戦略支援プログラムとして、運動と運動後の食事摂取のタイミングおよび栄養バランスの重要性を実験研究で確認し、そのエビデンスに基づく高齢者のための「ハイパワー高齢者自立支援プログラム」の開発を行った。特にプログラムの普及を担う専門性の高いインストラクターを養成し、さらに地域で実践的に活動する高齢者のリーダー（「セカンドインストラクター」）を育成するための指導者用運動マニュアルを完成させた。平成 25 年度は、指導者用運動マニュアルを活用した指導者の人材育成を行う。さらに地域性のある食品・食材を活用した運動・トレーニング研究を追加して行うことで、指導者マニュアルの改訂版を作成し、指導者の育成に努める。